

ESTUDIO DOCUMENTAL SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ESTIMULACIÓN
COGNITIVA, EN LA MEMORIA DE LAS PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS CON
ENVEJECIMIENTO NORMAL

MARGARITA MARÍA OCHOA GÓMEZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE GERONTOLOGIA
RIONEGRO

2020

ESTUDIO DOCUMENTAL SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ESTIMULACIÓN
COGNITIVA, EN LA MEMORIA DE LAS PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS CON
ENVEJECIMIENTO NORMAL EN EL CURSO DE LA VIDA

MARGARITA MARÍA OCHOA GÓMEZ

Trabajo de grado para optar al título de Gerontóloga

ÁNGEL MIRO LÓPEZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE GERONTOLOGÍA
RIONEGRO

2020

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Rionegro, día, mes y año

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios por darme la vida y la fortaleza para seguir siempre adelante sin decaer.

También quiero hacer partícipes de este esfuerzo a todos los docentes que hicieron parte del desarrollo del mismo, por su paciencia y compromiso en el proceso de realización.

A todas las personas que de alguna u otra forma contribuyeron con el desarrollo de este proyecto, mi especial agradecimiento: muchas gracias.

Este trabajo está dedicado a los Gerontólogos que quieran ahondar más en la estimulación cognitiva en adultos mayores, que presentan un envejecimiento normal, con respecto a los efectos que este tipo actividades presentan en esta población.

Agradecimientos

Le doy los agradecimientos a mi familia. Por haberme apoyado siempre desde que inicié mi carrera hasta el final conté con ellos; todos estuvieron ahí animándome, su apoyo incondicional me ayudó a sacar la carrera adelante. Sin ellos no lo hubiera podido lograr.

A mis padres, quienes me acompañaron en este duro camino. Ellos sintieron de cerca mis esfuerzos, trasnochos, tristezas y alegrías, pero con su apoyo y mi perseverancia se obtuvieron los resultados finales.

A mis hijos Paula y Julio Cesar, que han estado al lado mío, acompañándome en esta larga trayectoria. Dios me los bendiga y un sincero agradecimiento.

A mi hermanita Lili, no tengo palabras, su apoyo, desde el inicio de mi carrera cuando intenté desistir, y hasta el final. Gracias mil gracias.

A mi hermanito Sigi, que es una persona tan espiritual y que en todo momento me ha acompañado, y de igual forma, ha estado conmigo. Gracias.

A mi pareja actual, que ha sido el amor de mi vida y que espero termine mis días al lado de él, quien me ha dado fuerzas para terminar esta dura pero hermosa carrera.

DIOS ME LOS BENDIGA A TODOS.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	11
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	15
4. JUSTIFICACIÓN	16
5. OBJETIVOS	19
5.1 Objetivo general	19
5.2 Objetivos específicos	19
6. DISEÑO METODOLÓGICO	20
6.1 Enfoque investigativo	20
6.2. Fuentes documentales	20
6.3. Muestreo de fuentes documentales	22
6.4. Unidad de análisis y unidad de estudio	22
6.5. Sistema categorial	22
6.6. Plan de análisis de la información	25
7. MARCO TEÓRICO	26
7.1. Memoria	26
7.2. Tipos de memoria	27
7.3. Cambio de la memoria	29

7.4. Por qué se afecta la memoria en las personas mayores	31
7.5. Estimulación cognitiva	32
7.6. Entrenamiento cognitivo	35
7.7. Efectos de la estimulación cognitiva	37
7.8. Procesos cognitivos	39
7.9. Qué es la psicoestimulación	39
7.10. Beneficios de la psicoestimulación	41
7.11. Elementos de la psicoestimulación	43
7.12. Que aporta la psicoestimulación a los adultos sanos	46
7.13. Estimulación creativa en adultos mayores	47
7.14. Estimulación cognitiva en adultos mayores	48
8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	49
8.1. Memoria	49
8.2. Estimulación cognitiva	53
8.3. Psicoestimulación	55
CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62

RESUMEN

El envejecimiento es una de las etapas que más dificultad presenta el ser humano, debido a todos los factores que conlleva, desde el punto de vista físico, psicológico y social, donde el papel de los gerontólogos es importante para facilitar la vida a las personas que llegan a esta etapa del transcurso de la vida, promocionando un envejecimiento activo, saludable y exitoso. Por esta razón, se debe tener en cuenta que es posible envejecer estimulando la capacidad cognitiva de esta población, obteniendo una mejor calidad de vida. Por esta razón, el presente trabajo, tiene como fin documentar el proceso de estimulación cognitiva en personas mayores de 60 años, que presentan un envejecimiento normal, en aspectos como la memoria, por medio de la psicoestimulación, y los beneficios que esta conlleva. Para esto, se ha realizado un análisis documental, como artículos científicos, de investigación, trabajos de grado, entre otros, donde se concluye de la importancia de la estimulación cognitiva y la psicoestimulación durante el proceso de envejecimiento, para obtener una plasticidad del cerebro, que permita la adaptación de este órgano a los cambios que se tiene en esta etapa, y de esta forma, procurar unas personas mayores de 60 años sanas.

PALABRAS CLAVE

Envejecimiento, psicoestimulación, memoria, estimulación cognitiva, entrenamiento cognitivo

ABSTRACT

Aging is one of the most difficult stages for human beings, due to all the factors that it entails, from the physical, psychological and social point of view, where the role of gerontologists is important to make life easier for people who They reach this stage of the life course, promoting active, healthy and successful aging. For this reason, it must be taken into account that it is possible to age by stimulating the cognitive capacity of this population, obtaining a better quality of life. For this reason, the present work aims to document the cognitive stimulation process in people over 60 years of age, who present normal aging, in aspects such as memory, through psychostimulation, and the benefits that this entails. For this, a documentary analysis has been carried out, such as scientific articles, research, degree works, among others, where it is concluded of the importance of cognitive stimulation and psychostimulation during the aging process, to obtain a plasticity of the brain, that allows the adaptation of this organ to the changes that occur in this stage, and in this way, ensure healthy people over 60 years of age.

KEYWORDS

Aging, psycho stimulation, memory, cognitive stimulation, cognitive training

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso inevitable, donde no necesariamente tienen que verse implicados problemas físicos y mentales que vayan en contravía de la calidad de vida de la población. Por el contrario, es posible alcanzar unos estándares altos, en cuanto a beneficios para la población de personas mayores, utilizando la estimulación cognitiva, como forma de mantener, en mejores condiciones, la memoria al pasar los años.

La documentación existente, permite investigar sobre este tema, si se tiene en cuenta las expectativas que, para los gerontólogos, psicólogos y profesionales en general, tienen al momento de estudiar a la población que pasa la frontera de los 60 años, y que son considerados de la tercera edad, por medio de elementos de psicoestimulación cognitiva, para permitir un envejecimiento normal, según los aportes y beneficios que esta práctica puede llevar a la población de los adultos mayores.

Para esto, es importante, en el presente trabajo, tener claro qué es la memoria y cómo funciona, para conocer que ésta no tiene por qué verse afectada, en gran medida, por la edad, siempre y cuando sea cuidada y ejercitada por medio de la estimulación cognitiva, la cual puede llevarse a cabo, con éxito, siguiendo un entrenamiento que lleve a efectos positivos sobre quienes lo llevan a cabo, y los aportes hacia los adultos mayores sanos.

De igual forma, para conocer la forma como se puede envejecer saludablemente, es necesario tener en cuenta los factores que afectan la memoria, así como los beneficios y efectos que brindan, para las personas mayores, la estimulación y el entrenamiento cognitivos, los cuales, junto a la psicoestimulación, se han convertido en prácticas utilizadas, el día de hoy, en esta población, permitiendo un envejecimiento sano y una buena calidad de vida.

1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Benavides Caro (2017), en el artículo *Deterioro cognitivo en el adulto mayor*, busca orientar la evaluación cognitiva, que permita la identificación de riesgos de deterioro cognitivo en las personas mayores, planteando que este síndrome, presentado en esta población, acrecienta los costos sociales y económicos, como es el caso del sistema de salud para su atención. La investigación fue realizada por medio de un estudio documental, concluyendo que se deben abordar la realización de políticas de salud pública que disminuyan los factores de riesgo que tienen que ver con las alteraciones cognitivas. (Benavides Caro, 2017)

Continuando con el envejecimiento en los pacientes gerontológicos, Véliz, Riffo y Arancibia (2010), en el artículo *Envejecimiento cognitivo y procesamiento del lenguaje: cuestiones relevantes*, evalúan las teorías más importantes relacionadas con los efectos que produce el envejecimiento cognitivo en adultos mayores, en lo que se refiere a la comprensión y la producción del lenguaje. (Véliz, 2010)

Todo esto, llevado a cabo por medio de una revisión bibliográfica de trabajos que se encuentran en relación con lo concerniente a la investigación neurolingüística gerontológica, aportando datos desde la neuropsicología, y llegando a la conclusión, que la reducción en la memoria resulta insuficiente al explicar el desempeño de esta población, en caso que necesiten una etapa de procesamiento y comprensión.

Por otra parte, sobre el entrenamiento cognitivo, Zaldívar (s.f.), en su trabajo *Entrenamiento cognitivo en adultos mayores con deterioro cognitivo*, se presentan consideraciones, según las vivencias clínicas del mismo autor, frente a personas mayores que presentan dificultades en la atención, la memoria y la orientación, por medio del método de estudio de caso, empleando procedimientos como la entrevista, mini-mental state examination, relajación autógena y ejercicios

de estimulación cognitiva, determinando los beneficios de las estrategias en la recuperación de esta población que se encuentran con deterioro cognitivo leve. (Zaldívar Pérez, s.f.)

Hablando de la estimulación cognitiva, Lara (2019), en la investigación *Estimulación cognitiva en adultos mayores con DCL*, presenta y analiza los factores que determinan el deterioro cognitivo en los adultos mayores, a la vez que brinda estrategias para buscar la estimulación de las funciones cognitivas en quienes padecen Deterioro Cognitivo Leve (DCL). Este estudio se realizó por medio de una metodología documental, analizando 296 artículos, que, al ser filtradas en los conceptos de inclusión/exclusión, llegaron a 8, donde se comprueba que, en la actualidad, hay una necesidad de detener este deterioro, determinando que los estudios todavía no son representativos, por lo que se debe seguir con las investigaciones, con el propósito de frenar el problema, bien sea con fármacos o no. (Lara García, 2019)

Por último, Fernandes y De Lima (2016), en el artículo *El entrenamiento cognitivo en los adultos mayores y efectos en las funciones ejecutivas*, se analizan los adultos mayores objeto de intervención, de forma preventiva, en rehabilitación cognitiva, midiendo las consecuencias en el entrenamiento cognitivo. La muestra se conformó por 83 personas mayores que se dividieron en dos grupos, el experimental, con 45 pacientes, y el de control con 38, realizándose mediante una investigación cuantitativa, cuasi-experimental, correlacional y comparativa, concluyendo que el grupo experimental, presentó resultados más favorables después de ser intervenidos. (Fernandes Lopes, 2016)

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Aún se presenta, el día de hoy, vacíos relacionados con los tratamientos que deben ser utilizados en las personas mayores, con el propósito de evitar afectaciones en el campo cognitivo, teniendo en cuenta que, en el proceso de envejecimiento, es inevitable que se deterioren aspectos importantes de las personas, los cuales son difíciles de predecir, y al no detectarse de forma temprana estas situaciones, se incrementan las posibilidades de depender, en buena parte, del entorno, lo que afecta la calidad de vida.

Los cambios presentados en el área cognitiva, se reflejan al disminuir la velocidad y eficacia en la parte intelectual, evidenciándose al pasar los cincuenta años e incrementando, gradualmente, al avanzar la edad. Tal aumento en el deterioro de la cognición, se relaciona con varias enfermedades crónicas, no necesariamente propias de los adultos mayores, pero que también se presentan en ellos a gran escala, como los con la hipertensión, la diabetes y la depresión, entre otras.

Precisamente, el deterioro cognitivo se asocia a otras enfermedades mentales, provocando una confusión en algunos casos, pero que se diferencia en el grado que afecte las funciones de cada uno de los adultos mayores, generando una problemática mayor al ignorar el tipo de enfermedad sufrida por la persona, lo que lleva a que los mismos profesionales desconozcan las características que lleven a identificar los casos, como es el caso de un deterioro cognitivo leve, donde se presentan daños en la memoria, aunque en los test neuropsicológicos, no se presenta deterioro, pudiéndose presentar afectaciones más allá de lo cognitivo. (Huang, 2020)

Actualmente, la estimulación cognitiva se utiliza con un propósito terapéutico en personas mayores, empleándose técnicas de intervención que son, con el tiempo, más consolidadas, ya que aumentan la reserva cognitiva, llevando a mejorar y a restaurar las capacidades en esta población. (Villalba Agustín, 2014)

Según Ochoa y Ríos (2017), hablando del deterioro cognitivo, explican que:

Una de las causas de morbilidad en el mundo, se encuentra el deterioro cognitivo; además afecta mayormente a personas mayores lo que conlleva a un descenso en el desempeño de sus papeles en la vida cotidiana, con reducción en la eficiencia y velocidad de su conducta intelectual y adaptativa, con molestia y fallas en sus trabajos. (p. 14)

Es así, como los estudios relacionados con los beneficios de la estimulación cognitiva en adultos mayores de 60 años, toma cada vez más fuerza en el mundo, ya que conlleva a la disminución de factores que van desmejorando la calidad de vida de la población y que dificulta las relaciones con el entorno, y a la vez, la realización de labores cotidianas, produciendo un envejecimiento normal.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se desarrolla y cuáles son los efectos y beneficios importantes que la estimulación cognitiva permite en la memoria de las personas mayores de 60 años que presentan un cuadro envejecimiento normal?

4. JUSTIFICACIÓN

La etapa vivida por las personas mayores, se convierte en una de las más difíciles que deben enfrentar, por las diferentes problemáticas que tiene su desarrollo, tanto físicas como psicológicas y cognitivas, determinando un deterioro progresivo. Por esta razón, es importante seguir con diversos estudios sobre los beneficios de las personas que llegan a la etapa de ser adultos mayores, cuando hacen parte de un envejecimiento normal, debido a los problemas que enfrentan en el aspecto social, como el ser discriminados en algunos ambientes, incluso en la propia familia.

Sin embargo, debe tenerse en cuenta la capacitación que deben ejercer las personas que tratan a los adultos mayores, quienes requieren más preparación sobre el desarrollo de estímulos cognitivos que se enfoquen en la memoria, aumentando los beneficios y generando personas con mayor memorización, sirviendo en el desempeño en las actividades que realiza con un mejoramiento en la calidad de vida.

Por el lado de Aponte Daza (2015), este plantea que, aunque la calidad de vida de quienes se encuentran en la etapa adulta mayor difiere de la que se registra en otras edades, existen aspectos beneficiosos para que esta etapa se mantenga, como “el mantenimiento de las habilidades funcionales o de auto cuidado”, acompañados de factores multidimensionales, tanto personales, como salud, autonomía y satisfacción, como externos: redes de apoyo y servicios sociales, entre otros.

Por otro lado, debe tenerse en cuenta que la calidad de vida hace referencia a otros aspectos subjetivos y objetivos, encontrándose, en los primeros, las valoraciones, los juicios y los sentimientos, y en los segundos, los servicios y el nivel de renta. Tales beneficios se pueden complementar con estimulaciones cognitivas que colaboren en el mantenimiento de un desarrollo normal en el proceso normal de la vida. (Aponte Daza, 2015)

Por último, en la promulgación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible por parte de la Organización de las Naciones Unidas, también se inserta a los adultos mayores, donde se reivindican sus derechos para el mejoramiento de la calidad de vida, como sucede con el Objetivo 1, referente al fin de la pobreza, que tiene incluida la protección social; y el Objetivo 3, referente a la salud y al bienestar. (Cepal, 2018)

Es de suma relevancia el conocimiento sobre los beneficios que la estimulación cognitiva presenta en la memoria de personas mayores de 60 años, para el análisis documental sobre estrategias importantes que se realicen desde la literatura, conllevando a la construcción de un aporte gerontológico como estado del arte en próximas investigaciones.

Es así, como este proyecto busca brindar nuevos objetos de estudios gerontológicos, no solamente abordando los problemas de salud que enfrentan las personas mayores, también la posibilidad de llevar un proceso de envejecimiento saludable, donde los gerontólogos estén capacitados para cumplir un papel importante y eficiente desde los conocimientos adquiridos.

De igual forma, la importancia de este proyecto para la sociedad en general, tanto las instituciones encargadas del manejo y cuidado de los adultos mayores como la propia familia, radica en el conocimiento y comprensión de lo que implica el proceso de envejecimiento, aportando a esta población, actividades relacionadas con el entrenamiento y la estimulación cognitiva, para permitir llegar a esta etapa con un envejecimiento normal, disminuyendo las dificultades que se suelen presentar.

A través de la ciencia gerontológica, son muchos los estudios y escritos que se han llevado a cabo sobre el envejecimiento, la mayor parte, relacionados con los problemas que se generan en esta parte del ciclo vital, como el deterioro cognitivo y problemas en el lenguaje, que son las partes donde más se han enfocado los profesionales, pero poco se encuentra en la literatura sobre gerontología, cómo se desarrolla, los efectos y beneficios, de la estimulación cognitiva en personas

mayores que presentan un cuadro de envejecimiento normal, lo que sirve de apoyo y complementariedad para los demás estudios ya resaltados.

Por eso, se pretende con este trabajo, eliminar las creencias que se tienen sobre el envejecimiento, el cual es considerado como una etapa normal para el deterioro en todas las funciones del ser humano, lo que no siempre es así, pues con ayuda de métodos donde se apliquen un entrenamiento y una estimulación cognitiva, se puede llegar de forma sana a esta última etapa de la vida de toda persona.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Elaborar un estudio documental sobre los beneficios de la estimulación cognitiva en la memoria de las personas mayores de 60 años con envejecimiento normal.

5.2 Objetivos específicos

- Conceptualizar sobre la psicoestimulación cognitiva en adultos mayores a partir de la producción académica existente
- Examinar el concepto acerca de la memoria desde un envejecimiento normal en el curso de la vida en personas mayores de 60 años
- Describir los aportes de la psicoestimulación cognitiva en la memoria, de las personas mayores 60 años, desde el enfoque del envejecimiento normal en el curso de la vida
- Identificar las categorías principales y emergentes en relación a los beneficios de la psicoestimulación cognitiva en las personas mayores de 60 años con envejecimiento normal en el curso de la vida
- Mencionar los beneficios de la estimulación cognitiva en la memoria de personas mayores de 60 años con envejecimiento normal

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 Enfoque investigativo

El presente estudio se realiza mediante una investigación cualitativa y descriptiva, que corresponde a una búsqueda y análisis documental, en la cual se plantea realizar un proceso de recopilación y evaluación de cada uno de los documentos que apoyen la temática del objeto de estudio. Según Fidias y Arias (2012), se entiende la investigación documental como un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el de ofrecer nuevos aportes.

Para el desarrollo de la presente investigación documental, se aportan todos los requisitos necesarios para llevar a cabo dicho proceso, debido a que la fuente de información necesaria y requerida en éste, permite al investigador ahondar profundamente en el tema expuesto de forma directa, enriqueciendo la investigación y la temática tratada, permitiendo crear un aporte desde la gerontología para la estimulación cognitiva, en la memoria de las personas mayores de 60 años con envejecimiento normal en el curso de la vida

6.2. Fuentes documentales

Las principales fuentes de información para elaborar la investigación, son artículos científicos, de investigación, trabajos de grado, aportes científicos presentados por profesionales calificados y revistas de investigación no mayores a 6 años de publicación, para dar mayor credibilidad y actualidad a la investigación y al análisis presentado.

En la selección de las fuentes documentales se tendrá como referencia las siguientes preguntas orientadoras, las cuales acercan al investigador a depurar de una forma clara y objetiva

los documentos seleccionados para el posterior análisis las preguntas de apoyo son: ¿Cuáles son los temas que apoyan la estimulación cognitiva con el envejecimiento normal? ¿Qué es la psicoestimulación? ¿Cuáles son los beneficios de la psicoestimulación? ¿Cuáles son las limitaciones de la psicoestimulación? En el desarrollo de la presente investigación se tendrán criterios de inclusión, teniendo en cuenta que las referencias serán tomadas en el idioma español y los artículos, trabajos e investigaciones no serán mayores a 10 años. Finalmente, los documentos deben referirse a las siguientes temáticas:

- Memoria
- Tipos de memoria
- Cambio de la memoria
- Por qué se afecta la memoria en las personas mayores
- Estimulación cognitiva
- Entrenamiento cognitivo
- Efectos de la estimulación cognitiva
- Procesos cognitivos
- Que es la psicoestimulación
- Beneficios de la psicoestimulación
- Elementos de la psicoestimulación
- Que aporta la psicoestimulación a los adultos sanos
- Estimulación creativa en adultos mayores
- Estimulación cognitiva en adultos mayores

Como motores de búsqueda se utilizaron páginas certificadas como Redalyc, Google Scholar, Scopus y Science Direct, Proquest, Scielo, por medio de la búsqueda virtual; así mismo en los repositorios de la Universidad Católica de Oriente, universidades internacionales y

nacionales, ocupando como palabras clave: memoria, estimulación cognitiva, psicoestimulación, memoria en envejecimiento normal, desarrollo cognitivo.

6.3. Muestreo de fuentes documentales

Se rastrean diferentes bases de datos, con el fin de recopilar la información necesaria y enriquecer la investigación con calidad para proceder a realizar un análisis profundo, por medio de documentos especializados, caracterizados por tener un alto grado de titulación académica, utilizando material bibliográfico no superior a 10 años de antigüedad. Este estudio bibliográfico, permite la caracterización de una investigación, según algunos criterios, como los datos de los autores y sus instituciones, datos del artículo, metodologías y otras citas.

6.4. Unidad de análisis y unidad de estudio

Inicialmente se recopilan 40 artículos, relacionados con temas de la psicoestimulación de los adultos mayores, los cuales se conocen como necesarios para apoyar el proceso de construcción de información en la investigación.

6.5. Sistema categorial

Sistema Categorial		
Categoría Nivel I	Categoría Nivel II	Categoría Nivel III
Memoria	Definición de memoria	Codificación
	Tipos de memoria	A corto plazo A largo plazo Procedural Declarativa Episódica Semántica Prospectiva
	Cambio de la memoria	Funciones cerebrales Función cognitiva

	Alteraciones de la memoria	Afectación de la memoria en personas mayores
Estimulación cognitiva	Desarrollo de la estimulación cognitiva	Plasticidad cerebral Capacidades cognitivas Desempeño cognitivo
	Entrenamiento cognitivo	Efectos de la estimulación cognitiva Procesos cognitivos
Psicoestimulación	Beneficios de la psicoestimulación	Neuroplasticidad Capacidades intelectuales Autonomía e independencia
	Elementos de la psicoestimulación	Musicoterapia Terapia de reminiscencia
	Desarrollo cognitivo	Adultos sanos Estimulación creativa

6.6. Plan de análisis de la información

La información fue analizada según los principales hallazgos y conclusiones a las que se llegó en el estudio, donde se reconoce la necesidad del establecimiento de categorías para brindar fuerza y equilibrio a las ideas, rescatando diferentes autores y estudios, y así conocer los beneficios que ofrece la estimulación cognitiva en la memoria de las personas mayores de 60 años con envejecimiento normal en el curso de la vida. Cabe resaltar, que la recuperación de la información permite establecer avances significativos sobre gerontología teórica y práctica.

La información fue organizada en una ficha de referentes documentales, donde se clasificaba según la fuente documental, el título de la publicación, la fecha, la referencia bibliográfica, la clasificación del documento, las páginas, el resumen, las temáticas abordadas, la metodología y las palabras clave, que fue presentada según un sistema categorial, donde se presentaron tres niveles de categorías, que sirvió para organizar mejor la información.

7. MARCO TEÓRICO

7.1. Memoria

El concepto de memoria, hace referencia a imprimir, retener y reproducir las imágenes de experiencias anteriores que permiten al hombre que guarde información. Según este significado, a la memoria pertenece una red de sistemas interactivos, que son capaces del registro y almacenamiento de información, que permita la disponibilidad para recuperarla. Por lo tanto, la memoria está definida como una particularidad del funcionamiento del cerebro, expresándose por medio de mecanismos factibles de discriminación, según la estructura biológica y el funcionamiento. (Muchiut, 2019)

La memoria también es considerada como la capacidad del Sistema Nervioso Central (SNC) para la organización, actualización o evocación y/o reconocimiento de eventos del pasado psíquico. Este recuerdo permite la ubicación de la mayor parte de los recuerdos espaciotemporales, mientras otros se evocan según las vinculaciones semánticas o cognitivas. Esta definición establece a la memoria como función del SNC, los procesos diferentes que se implican, la fijación, organización y posterior evocación o reconocimiento de la información, y la manera como se organiza la información, teniendo en cuenta los criterios espaciotemporales o semánticos. (Fontán, 2015)

Junto con el conocimiento de los diferentes tipos de memoria, es posible el reconocimiento de este mismo proceso, el cual se lleva a cabo en tres etapas básicas, como lo son: la codificación, el almacenamiento y la recuperación. (Muchiut, 2019)

En cuanto a la codificación, se refiere a captar información por medio de conformar una huella mnémica, asociada a datos que se almacenan, de forma previa, en la memoria. Se destaca que la información se codifica al almacenarse, es decir, no es posible la conservación de los datos

como se perciben, ya que existe un proceso de selección inicial de los que son pertinentes, después de interpretar atribuyendo un significado, y finalmente, integrándolo a estructuras que ya existen. En este procedimiento, están involucrados el hipocampo, que aloja los mapas cognitivos, y el cerebelo, que involucra la codificación de los recuerdos confusos, desempeñando un papel en el aprendizaje y en los recuerdos procedimentales. (Muchiut, 2019)

Por último, teniendo en cuenta a la psicología clásica, la memoria es considerada como la forma que se graban impresiones en la conciencia, donde se asocian entre sí. Sin embargo, esta definición es insuficiente en la psicología moderna, la cual ha demostrado, por medio de estudios, que en la memoria se presenta una función complicada, diferenciada según la duración de los elementos y el número de impresiones. Las grabaciones o estampas obtenidas por los estímulos, se seleccionan según las necesidades del momento. (Sosa Sosa, 2016)

7.2. Tipos de memoria

- Memoria a corto plazo (MCP): Se encarga del almacenamiento de la información en períodos cortos de tiempo, como una instancia para retener la información sobre la duración y la capacidad limitada. En esta memoria se procesa, de forma activa, la información. También se le llama memoria operativa (MO) o memoria de trabajo (MT). Sin embargo, la MT es más compleja que la MCP, siendo esta última un depósito de datos insuficiente para la explicación de las manipulaciones y los procesamientos desarrollados por breves períodos con la información adquirida, por lo que se afirma que la MCP es el almacén de la MT. (Muchiut, 2019)
- Memoria a largo plazo (MLP): Es más compleja. Almacena lo que se aprende y/o experimenta. Como su nombre lo dice, es la capacidad para el

almacenamiento de la información, permaneciendo disponible en el momento de su requerimiento y en formatos diferentes por largos períodos de tiempo y prácticamente con capacidad ilimitada. En esta memoria, están distinguidas dos sistemas o funciones: la memoria episódica, que son sucesos particulares del sujeto, y la memoria semántica, referente al conocimiento de la vida de las personas. (Muchiut, 2019)

- Memoria procedural: Esta memoria no se puede comunicar. El conocimiento solamente es adquirido por medio del aprendizaje motor, lenta e incrementalmente. Posteriormente, se desarrolla de forma automática. (Fontán, 2015)
- Memoria declarativa: El aprendizaje es realizado más rápido. En la Memoria a Largo Plazo, los recuerdos almacenados y organizados por códigos semánticos témporo-espaciales, que se marcan por una nota afectiva. Tales memorias se comprometen en los Síndromes Amnésicos. (Fontán, 2015)
- Memoria episódica: Es el recuerdo ordenado de hechos que ocurren en el pasado, teniendo dos aspectos: la Memoria Autobiográfica y la Memoria para Hechos Públicos. (Fontán, 2015)
- Memoria semántica: Está relacionado con el conocimiento del mundo y profesional, siendo compartible, y difiriendo con la Memoria Episódica, ya que no tiene una referencia temporal. Resiste más al daño límbico hipocámpico. (Fontán, 2015)
- Memoria prospectiva: Es conocida como la memoria “de agenda”, de lo que va a pasar. Se compone de dos elementos: “qué” va a suceder y “cuándo” sucederá. Está asociado a un “disparador” que recuerda las tareas, como la fecha del día o

una alarma o un cartel. Algunas veces se tiene el “qué”, pero no el “cuándo”. El lóbulo frontal es relevante en este tipo de memoria. (Fontán, 2015)

7.3. Cambio de la memoria

Las funciones cerebrales hacen parte del sistema nervioso central, que regulan la mayoría de las funciones de la mente y el cuerpo; incluyendo funciones vitales como lo son la respiración o el ritmo cardíaco, además de controlar el sueño, el hambre, el instinto sexual, el hablar, recordar, pensar, entre otros. Las funciones cognitivas son necesarias para la interacción, supervivencia y convivencia; entre ellas se encuentran: la atención, la memoria, las funciones ejecutivas, el lenguaje, las funciones viso perceptivas y viso espaciales. Las personas a diario utilizan las funciones cerebrales muchas veces, las cuales, al transcurrir los años, las funciones cognitivas se ven afectadas por los factores de riesgo asociados al envejecimiento. (López Navarro, 2018)

Por su parte, la función cognitiva de las personas es el resultado de la combinación de todas las áreas intelectuales, teniendo en cuenta el pensamiento, la memoria, percepción, comunicación, orientación, cálculo, comprensión y resolución de problemas; las funciones cognitivas van teniendo cambios a medida que los individuos avanzan en edad. Hay personas que envejecen de manera saludable, es decir, no sufren cambios significativos a nivel cognitivo con referencia a la juventud, mientras otros sufren una disminución en las funciones cognitivas tales como: aprender nueva información y realizar acciones motoras rápidamente. (López Navarro, 2018)

Los cambios que se producen en las funciones cognitivas que se asocian a la edad, son diferentes, teniendo en cuenta que las partes más afectadas son la atención y la memoria. La Neurociencia Cognitiva, considera a la atención como un componente primordial para controlar el procesamiento en el cerebro, considerándola como un complejo sistema orgánico constituido en

tres redes apartadas desde el punto de vista anatómico y funcional, las cuales son la red ejecutiva, llamada también anterior; la red de orientación, conocida como posterior; y la red de vigilancia. (Wikee, 2018)

Sobre el sistema atencional, su función principal es detectar los objetos y reconocer la identidad que tienen. Este sistema atencional posterior se relaciona con el control de procesamiento espacial, encargándose de atender la posición del campo visual, siendo esta la parte donde se ubica el estímulo objetivo. En cuanto a la red de vigilancia, funciona en el momento que el sujeto se alerta con un posible estímulo objetivo, produciéndose unos cambios funcionales en el sistema atencional, que se encarga de preparar el cerebro para detectar rápidamente el objetivo. (Castillo Moreno, 2006)

A nivel mundial, existe un creciente interés en estudiar los factores que se relacionan con el funcionamiento cognitivo en las personas mayores, como en el estilo de vida, la interacción en la sociedad, la nutrición y la actividad física. Esta última, junto con la reserva cognitiva, están representando factores protectores encargados de potenciar que el envejecimiento cognitivo sea de forma saludable; sin embargo, pocas evidencias permiten el conocimiento del efecto acumulativo que produce el ejercicio físico sobre el funcionamiento atencional, pues lo que se ha encontrado en la actualidad es una relación de los efectos agudos del ejercicio sobre la función cognitiva. En cuanto a la reserva cognitiva, hay un desconocimiento de cuánto influye sobre las redes atencionales. (Wikee, 2018)

Por su parte, la American Psychological Association (2017), exponen que, aunque existe un desarrollo de neuronas nuevas en el transcurso de la vida, el tamaño máximo del cerebro se produce en los primeros veinte años, posteriormente, disminuyendo, de forma lenta, su volumen junto con el flujo de sangre, demostrando que este órgano tiene la capacidad de regeneración, aprendizaje y retención de habilidades y hechos nuevos durante todo el proceso vital, aumentando

en quienes realizan ejercicio de manera regular y utilizan actividades intelectuales para estimularlo. En los individuos, con grandes diferencias, algunas actividades cognitivas siguen en mejoría al ir avanzando la edad, mientras otras disminuyen. (American Psychological Association, 2017)

7.4. Por qué se afecta la memoria en las personas mayores

El envejecimiento tiene dos etapas; el envejecimiento primario, que se relacionan con los cambios normales en el sistema y la estructura del cuerpo, teniendo en cuenta las capacidades sensoriales, el sistema nervioso y los órganos internos; y la segunda etapa tiene que ver con los cambios en el aspecto neurobiológico, que se ven evidenciados en el adulto mayor, así: el cerebro pierde las neuronas de forma progresiva, reduciendo su tamaño, y afectando las estructuras del cerebro subcorticales o hipotálamo. (López Navarro, 2018)

Por el lado del envejecimiento primario, se basa en las raíces de la herencia, teniendo en cuenta que existen cambios inevitables en el deterioro del individuo que se relaciona con el tiempo, independiente del estrés, los traumas o las enfermedades. Hay que tener en cuenta que algunos procesos al envejecer, no se presentan en todas las personas, avanzando a diferentes ritmos, según el estilo de vida de cada uno. (Zetina Lozano, 1999)

En cuanto a los cambios neurobiológicos, estos tienen que ver con la neuroquímica y la neuroanatomía cerebral, que producen un fenómeno que moldea y reorganiza, fortaleciendo o estableciendo conexiones sinápticas nuevas, y debilitando las que no se usan de forma frecuente. Actualmente, estas estimulaciones inducen la generación neuronal. (Tirro, 2016)

La edad, cuando es avanzada, explica las alteraciones que se producen en la función psíquica, asociadas a factores de riesgo, como son los psicosociales, biomédicos y funcionales, contribuyendo a aparecer trastornos psicológicos y cambios neuronales en la eficiencia de

neurotransmisores que afectan la transmisión de información, provocando alteraciones y modificaciones en las funciones cognitivas, repercutiendo en capacidades fundamentales para la vida. (Guerra Labrada, 2015)

Por otro lado, también se tiene en cuenta que, la principal consecuencia del envejecimiento sobre la afectación a la memoria, hace referencia al mayor tiempo requerido para transferir información desde esta a los almacenes de corta y larga duración, así como de la influencia de deficiencias perceptivas asociadas a los receptores sensoriales (vista, oído, olfato, gusto y tacto). (Failde Garrido)

7.5. Estimulación cognitiva

El envejecimiento es un fenómeno de carácter universal, que se asocia por la comunidad a un declive de las funciones fisiológicas en los individuos, aunque, en muchos casos, no siempre ocurren estas situaciones, Si se presenta un declive en las funciones mentales, se puede presentar después de un deterioro en los recursos cognitivos – intelectuales, que se desarrollan, de forma previa, en las personas, disminuyendo la autonomía y funcionalidad en el desempeño de las mismas. (Vega Rozo, 2016)

Por el lado de la plasticidad cerebral, esta se presenta significativamente, en todo el proceso de la vida de los adultos mayores, incluso avanzados los 80 años. Tal situación aumenta las competencias educativas en un rango más ancho de actividades intelectuales. Es así, como la neuroplasticidad, que se define como el potencial para modificarse que tiene el sistema nervioso de modificarse, formando conexiones nerviosas, respondiendo a una nueva información, al estímulo sensorial, al desarrollo y a la disfunción o al daño (Garcés Vieira, 2014), favorece la forma como se desarrolla la reserva cognitiva, que se traduce en un mejor mantenimiento de las las funciones

ejecutivas superiores activas, y más cuando están en el nivel del lóbulo frontal, incrementando el proceso de aprendizaje y educativo. (Mogollón González, 2014)

Las personas tienen capacidades cognitivas, funcionales, motoras, emocionales y psicosociales que permiten una adaptación al entorno, las cuales pueden ser mejoradas por medio de practicar y de la experiencia, utilizando la estimulación cognitiva, definida como el conjunto de técnicas y estrategias que optimizan la eficacia en las capacidades y funciones cognitivas, como son: la percepción, la atención, el razonamiento, la abstracción, la memoria, el lenguaje, los procesos de orientación y la praxias, mediante actividades concretas y programas de entrenamiento cognitivo. Esta estimulación cognitiva también afecta factores como: afectividad, esfera conductual, social, familiar y biológica, interviniendo, integralmente, en las personas adultas. (Villalba Agustín, 2014)

La referencia a la estimulación cognitiva se da, por la búsqueda de potencializar un mejoramiento de las habilidades cognitivas, como lo son: la velocidad de procesamiento, el procesamiento auditivo, el procesamiento visual, la memoria de trabajo, la memoria a largo plazo, la lógica y el razonamiento y atención. También es funcional, debido a que esta estimulación está dirigida a específicas estructuras cerebrales específicas en vez de a una total estimulación cerebral. (Mogollón González, 2014)

En la estimulación cognitiva, que se define como un proceso para mejorar la calidad de vida en los individuos a quienes se les aplica los procesos de estimulación de las funciones cognitivas: la atención, la memoria, la comprensión y la orientación temporal y espacial (Jara Madrigal, 2007), existe un estímulo de las capacidades cognitivas que ya existen, como el aprendizaje de la persona, su manejo autónomo, la toma de decisiones, la proyección, planificación y programación, junto con otras habilidades relevantes en el desempeño diario (Binotti, 2009), para el mejoramiento de las funciones cognitivas, disminuyendo la dependencia de los adultos mayores. Se debe resaltar

que, entre las funciones principales de este tipo de estimulación, es el trabajo de las capacidades conservadas en el adulto mayor, y no las ya perdidas, evitando la frustración del individuo. (Villalba Agustín, 2014)

En cuanto a las funciones cognitivas, se consideran como las actividades realizadas por el cerebro como: atención, concentración, memoria, percepción, lenguaje, procesos visoespaciales, funciones ejecutivas (la organización, la planeación, la verificación, el control y la solución de problemas), y las funciones del pensamiento. Esto quiere decir, que las funciones cognitivas se relacionan con la integridad cerebral. (Aguilar Navarro, 2017)

Entre las ventajas de este tratamiento, están destacadas las que no producen efectos secundarios ni interacciones farmacológicas, y, facilitando el contacto con el terapeuta y las demás personas, interviniendo, de forma positiva, en el individuo y su comportamiento, así como un mejoramiento de las habilidades, junto con las funciones cognitivas, tal como pasa con los fármacos; también, es más económica. Entre los objetivos principales está la consecución de un aumento en la calidad de vida y el bienestar personal. (Villalba Agustín, 2014)

El desempeño cognitivo con factores relacionados con el estado general de la salud, alimentación, nivel educativo, ocupación e inteligencia, entre otros, siendo el lenguaje, uno de los aspectos que representan más sensibilidad con el paso del tiempo, y donde primero se perciben los deterioros en los individuos. Estos cambios deben impulsar al diseño de estrategias para minimizar las consecuencias en las actividades y calidad de vida de los adultos mayores, teniendo en cuenta, que habilidades lingüísticas y cognitivas en esta población, demuestran impactar positivamente dichas habilidades, aumentar la autonomía y la calidad de vida, produciendo un envejecimiento activo. (Lara Díaz, 2019)

La teoría social de la actividad, sostiene la idea que solamente una persona con una permanente actividad, tiene una vida satisfactoria, ya que tienen la capacidad de ejecución de cosas

útiles para los otros individuos. La teoría se apoya por evidencia empírica, concluyendo que, el envejecimiento sano, se relaciona con conservar la vida activa e interrelacionarse con los demás. (Mogollón González, 2014)

La teoría de la continuidad significa la no interrupción de actividades cuando se pasa de la etapa de la madurez a la edad adulta, demostrando que, si existen cambios, que, aunque mínimos, aparecen por ese paso tan relevante para adaptarse a la tercera edad. Por lo tanto, la actividad ejercida por los individuos que se encuentran en esta transición, no se detiene de forma brusca. (Mogollón González, 2014)

Es innegable lo importante que es el entrenamiento del cerebro para mejorar el área cognitiva en los adultos mayores, que tiene como propósito la optimización de su autonomía y la independencia cotidiana. De igual forma, este entrenamiento cerebral es importante en entidades educativas y de salud mental, por lo que es importante debatir sobre el apoyo a la aprobación, así como al mejoramiento o rechazo de esta práctica. (Mogollón González, 2014)

7.6. Entrenamiento cognitivo

Como se ha dicho anteriormente, el entrenamiento cognitivo permite el eficaz funcionamiento de las capacidades cognitivas, como la percepción, la atención, el razonamiento, la memoria y el lenguaje.

Por otro lado, existen dos hechos que no se pueden eludir, y que repercuten en la vida de la sociedad y la cultura. El primero, que el proceso de envejecer se relaciona con cambios en las capacidades cognitiva, biológica, psicológica y social. El segundo hecho, que un buen número de la población en el mundo, llegará a la época de adulto mayor en un corto tiempo. (Mogollón González, 2014)

Así como el envejecimiento puede conllevar a factores que afectan los aspectos físicos, psicológicos y sociales, y aumenta la dependencia de las personas, también hay que tener presente que los cambios del proceso que se dan en esta etapa, producen alteraciones diferentes en la población adulta mayor, afectando, de forma directa, la autonomía del individuo. Algunos cambios tienen que ver con la edad, mientras otros se producen por alguna patología, influyendo en los niveles funcional, cognitivo, afectivo y social, y también, limitando el normal desarrollo de las actividades diarias, empeorando la autopercepción de la calidad de vida, como es el caso de la comprensión y producción en el lenguaje. (Fernández Rodríguez, 2017)

La capacidad de resolución de problemas en el mundo real, está asociado en los adultos mayores, con la capacidad de ser independientes, considerando el nivel funcional de una persona, como la capacidad para la realización de actividades cotidianas de forma autónoma. Por otro lado, la cognición cotidiana hace referencia a la aplicación de habilidades cognitivas básicas, y dominar la resolución de problemas que están integrados en los dominios instrumentales de funcionamiento. (Fernández Rodríguez, 2017)

En la población adulta mayor, el principal objetivo a intervenir, es incrementar la autonomía y la independencia, aumentando la autopercepción sobre la calidad de vida. Es por esto, que el objetivo de todo programa de estimulación cognitiva, junto con el mejoramiento de las funciones cognitivas básicas, debe ser generalizar y transferir esa mejora en su vida diaria. Por este motivo, es importante el entrenar, directamente, la cognición cotidiana junto con la realización de una evaluación exhaustiva. (Fernández Rodríguez, 2017)

El entrenamiento cognitivo no solo beneficia a la memoria, también produce un efecto positivo en el estado de ánimo y el estado de salud, plasmando una mejor calidad de vida, obteniendo dos factores importantes como beneficios: la posibilidad de socialización en un grupo y de realización de una actividad nueva y diferente, en primer lugar; y logra una mayor

funcionalidad, junto con mejorar los procesos cognitivos básicos, como la memoria y la atención, en segundo lugar, obteniendo efectos positivos en las capacidades cognitivas, las relaciones interpersonales y emocionales. (Moreno Carrillo, 2010)

7.7. Efectos de la estimulación cognitiva

El capital psíquico se conforma en cinco categorías de factores personales refiriéndose a capacidades, habilidades, actitudes y valores. Así es como se considera que el entrenamiento cognitivo en un taller de memoria grupal, impacta, positivamente, tres dimensiones del capital psíquico, las cuales son:

1. En las capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento.
2. En las capacidades para establecer vínculos interpersonales.
3. En las capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos. (Jaskilevich, 2016)

Sobre las primeras, se considera que la intervención cognitiva tiene un impacto en la creatividad, que se define como la generación de comportamientos novedosos, sorprendidos y poco comunes, facilitando la forma como se adapta al contexto y al momento histórico que se está viviendo, así como la curiosidad que supone interesarse por novedades. Por esta razón, es diferente abrirse a experiencias menos comunes, así como a la motivación en el aprendizaje, que se relaciona con la experimentación de sentimientos positivos y gratificantes al adquirir nuevos aprendizajes. La posibilidad de asistencia a un espacio en la universidad, los enfrenta a la resolución de situaciones novedosas: como la inscripción virtual, buscar las aulas, conocer personas, el trabajo grupal y la resolución de tareas, lo que significa la recuperación de aprendizajes y la incorporación de nuevos. (Jaskilevich, 2016)

Sobre las segundas, las capacidades para el establecimiento vínculos entre personas, están consideradas que impactan en el desarrollo de la inteligencia emocional, que es la capacidad en la percepción, evaluación, expresión, comprensión y autorregulación de las emociones de forma adaptativa, con el propósito de facilitar los procesos cognitivos y el crecimiento personal. (Jaskilevich, 2016)

Finalmente, sobre las capacidades emocionales para construir proyectos superando obstáculos, se consideran que las intervenciones cognitivas impactan la autoestima de los individuos, considerándose como la valorativa dimensión del auto concepto. El aprendizaje del funcionamiento cognitivo, disminuir la ansiedad con la comprensión y controlar los fallos diarios, junto con el aprendizaje de estrategias para el mejoramiento del accionar cognitivo, colaboran en el autoconcepto o autoimagen positiva. (Jaskilevich, 2016)

La educación también ejerce como una forma de estimulación cognitiva, que, al promover la realización de actividades intelectuales en el transcurso de la vida, contribuye a mantener la reserva cognitiva, la cual se refiere a los mecanismos vinculados a niveles educativos bajos de los individuos con mayor riesgo de padecimiento de un proceso neurodegenerativo, por lo que es necesario que el cerebro se encuentra en actividad, educado permanentemente y teniéndolo fisiológicamente sano, obteniendo un beneficios efecto al establecer los circuitos y funciones cerebrales en la primera época de la vida, es decir, es el principal elemento de la reserva cognitiva. (Luque, 2012)

7.8. Procesos cognitivos

La memoria cuenta con procesos que garantizan la consolidación de información, los cuales aluden a las capacidades de codificación que tendrá un rol importante para la interpretación y el almacenamiento diferenciado de la información sensorial recibida. (Garzón Ramírez, 2015)

El proceso de almacenamiento resultado de la codificación consolida la información de manera parcial o indefinida para que el proceso amnésico finalice el proceso con la recuperación, la cual alude a la capacidad de sintetizar todo el proceso y lograr el acceso a la información anteriormente guardada. (Garzón Ramírez, 2015)

En la recolección de información, gracias a procesos sensoriales y a una actividad voluntaria, aquí interfieren procesos como la atención selectiva enfocada sobre el estímulo que el sujeto desea recordar y una serie de procesos sensoriales que facilitan el reconocimiento de estímulos como color, olor, sabor, textura, entre otros. (Garzón Ramírez, 2015)

Esta información que ha sido recolectada previamente se organiza y se almacena, es almacenada en la memoria a corto plazo por un rango de duración de 30 segundos a 2 minutos, aquí el sujeto codificará la información procesando su contenido. (Garzón Ramírez, 2015)

7.9. Qué es la psicoestimulación

Al aumentar la esperanza de vida y profesionalizar los servicios sociosanitarios, se deben plantear nuevos escenarios laborales y, por consiguiente, implantar métodos que innoven la atención integral de los adultos mayores. Para este disfrute en la calidad de vida por parte de esta población, se siguen los principios fundamentales que define la resolución 46/91 de la Asamblea General de las Naciones Unidas, de 16 de diciembre de 1991:

- Independencia: Posibilidad de que la persona siga eligiendo por sí misma su forma de vivir, de pensar, de actuar y de relacionarse.
- Participación: Estar integrado en la sociedad y participar activamente en la misma, compartiendo con las generaciones más jóvenes su visión y necesidades.
- Asistencia (atención y cuidados): Cuidar de su salud en todos sus aspectos, para poder realizarse personalmente en el marco de una existencia digna.
- Realización de los propios deseos (realización personal): Desarrollo de su personalidad y de su potencial, dándole la oportunidad de participar en actividades de diferente tipo donde pueda expresarse.
- Dignidad: Respetar su individualidad y reconocer su valor. (Gómez Ordoki, 2014, pág. 140)

Así mismo, por psicoestimulación se entiende los estímulos que se generan en la neuropsicología intervencionista para la rehabilitación, por lo que es una estimulación más individual, que se adapta a las capacidades funcionales residuales, permitiendo el ejercicio y recordar los recuerdos. El objetivo básico de estos tratamientos de psicoestimulación, es favorecer la neuroplasticidad por medio de estímulos estudiados, facilitando las capacidades intelectuales, las emocionales, las relacionales y las físicas integralmente. (Sánchez, s.f.)

Entre los conceptos de la intervención terapéutica no farmacológica que presentan una alteración significativa en las capacidades cognitivas, está la psicoestimulación, que se trata de un tratamiento no farmacológico, donde se generan unos estímulos utilizando la neuropsicología intervencionista rehabilitadora. (Doménech Pou, 2004)

Así pues, se entiende por psicoestimulación, la intervención no farmacológica desde la psicología para la rehabilitación de las funciones cognitivas, relacionales y afectivas, producidas por los procesos demenciantes. Esta definición se diferencia

del término estimulación, que hace referencia a cualquier actividad que provoque una respuesta del paciente. (Doménech Pou, 2004)

Su objetivo es el favorecimiento de la neuroplasticidad, con estímulos que faciliten las capacidades integrales: las intelectuales, las emocionales, las relacionales y las físicas, y así, contrarrestar el deterioro que puede presentarse, logrando, incluso, que este se retrase. Para esto, se requiere una exploración neuropsicológica previa, con el propósito de realizar una psicoestimulación individual desde las capacidades cognitivas que preserva cada paciente. (Doménech Pou, 2004)

7.10. Beneficios de la psicoestimulación

Como se ha dicho posteriormente, es posible obtener estándares altos de beneficios en la población de personas mayores, como mejores condiciones de vida y una memoria eficiente, por medio de la estimulación cognitiva, entre los que se encuentra la psicoestimulación, que tiene como objetivo básico, el favorecimiento de la neuroplasticidad con la presentación de estímulos, fomentando las capacidades intelectuales, así como las emocionales, relacionales y físicas, ejerciendo la autonomía y la independencia del individuo el mayor tiempo que sea posible en las actividades básicas e instrumentales de la vida cotidiana. (Acosta Peláez, 2019)

Entre los principales beneficios de la psicoestimulación, se encuentran:

- Mejora la calidad de vida: Estimular el cerebro ayuda a mantener las habilidades cognitivas, preservar su funcionalidad y, por ende, beneficia la vida diaria de las personas.
- Retrasa evolución de enfermedades: Disminuye el riesgo de desarrollar Alzheimer y de llegar a las etapas de mayor gravedad.

- Mejora los niveles de plasticidad neuronal: El cerebro humano es moldeable, por lo que cuanto más se estimule, se evitará la rigidez.
- Incrementa las funciones cerebrales: Las técnicas de psicoestimulación benefician una parte concreta del cerebro.
- Previene pérdida de la memoria.
- Potencia la autonomía en los quehaceres diarios y la autoestima.
- Mejora la interacción con el entorno y evita el aislamiento.
- Disminuye la ansiedad, estrés y confusión. (Arriagada, 2017)

También existen otros beneficios destacados por estudios, sobre la aplicación de la psicoestimulación, como lo son:

- Los programas pueden ser orientados a las características y necesidades particulares de las personas a las que se dirigen, lo que permite una intervención altamente personalizada.
- Al ser una instancia de estimulación guiada por un profesional, las habilidades no sólo se pueden preservar (como ocurre al ejercitarlas a través de la lectura o resolviendo juegos de ingenio o crucigramas), sino que se pueden aumentar y compensar.
- El impacto que tienen en la protección de las funciones cognitivas supera los que se derivan de una mayor edad, un menor nivel educacional o una ocupación laboral sin grandes exigencias intelectuales.
- Las habilidades que se ejercitan mantienen los niveles alcanzados luego de su intervención. De hecho, habilidades entrenadas en pocos meses se mantienen al menos por dos años.

- Las habilidades que se ejercitan son generalizadas a las actividades cotidianas, lo que favorece la autonomía y seguridad de las personas.
 - Actúa como un factor protector frente al declive cognitivo propio de la edad y al resultante de patologías como el Deterioro Cognitivo Leve y la Enfermedad de Alzheimer.
 - Disminuyen el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y de llegar a las etapas de mayor gravedad, posiblemente por retrasar sus manifestaciones clínicas.
- (Espinoza Sepúlveda, 2014)

7.11. Elementos de la psicoestimulación

La psicoestimulación cognitiva específica tiene dos tipos, la musicoterapia y la terapia de reminiscencia, fundamentadas en la práctica de la neuropsicología cognitiva para disminuir el proceso que presenta el deterioro cognitivo. La musicoterapia, es la utilización de la música para conseguir objetivos terapéuticos: restauración, mantenimiento y garantía de la salud física y mental. La aplicación de la música que realiza un musicoterapeuta, busca la facilidad y promoción de la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión y la organización, entre otros, para la satisfacción de las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas.

(Acosta Peláez, 2019)

La terapia de reminiscencia, hace referencia al proceso mental centrado en la estimulación de la memoria episódica o autobiográfica de las personas, interviniendo otros procesos como la atención focalizada y el lenguaje expresivo y comprensivo, entre otros. De igual forma, se intervienen a los individuos, tanto grupal como individualmente, y por último, la realización de

una intervención en el domicilio del individuo, ya sea al aire libre o en otras instituciones. (Acosta Peláez, 2019)

Para la psicoestimulación por medio de las artes, se utilizan diferentes manifestaciones del arte, como: la música, el dibujo, la pintura, la danza y los cuentos como terapia. El propósito es la estimulación de funciones como: la praxia, la atención y la concentración, las funciones ejecutiva y visoespacial, las memorias episódica y remota y el lenguaje en las personas que padecen deterioro cognitivo, realizados en espacios que asemejen a talleres de actividad artística. (Díaz Barrientos, 2010)

También existen varias actividades que se clasifican en diversos procesos cognitivos, como la atención/concentración, la memoria, el lenguaje, la percepción y las funciones ejecutivas. Entre estas mismas actividades, se encuentran, junto con sus resultados, las siguientes:

- Cancelación: Atención selectiva, la atención sostenida y la atención dividida.
- Búsqueda por imágenes: Atención selectiva, atención sostenida, comprensión lectora, gnosia visual de discriminación figura y fondo y gnosia visual de cierre perceptivo.
- La palabra correcta: Comprensión oral/escrita, memoria semántica y evocación léxica – Lectoescritura.
- Palabras funcionales: Procesamiento gramatical y sintáctico, comprensión de oraciones escritas, amplitud de la memoria verbal inmediata y conjugación verbal.
- Las relaciones entre objetos: Memoria inmediata, memoria demorada, retención, gnosia perceptiva y reconocimiento de imágenes con objetos reales.
- La categorización: Memoria verbal inmediata, memoria verbal demorada, memoria semántica, procesamiento ejecutivo de la clasificación semántica, comprensión

lectora, retención, reconocimiento de imágenes y/u objetos reales, gnosia perceptiva.

- Los tamaños: Gnosia perceptiva de tamaño, atención selectiva y percepción visual.
- Los colores: Gnosia perceptiva de color, atención selectiva y percepción visual.
- Las diferencias: Clasificación semántica, memoria operativa, razonamiento lingüístico, comprensión lingüística y discriminación de objetos reales.
- Razonamiento sobre las secuencias: Secuenciación, razonamiento visual y atención/concentración.
- La repetición: Atención selectiva, atención sostenida, control atencional e iniciación al cálculo.
- La identificación: Evocación léxica, memoria semántica, memoria implícita y comprensión oral/escrita.
- El dictado de las palabras: Memoria semántica, memoria implícita, comprensión oral/escrita y lectoescritura.
- Las parejas: Memoria semántica, memoria implícita, comprensión escrita, lectoescritura, retención, memoria inmediata, gnosia perceptiva y reconocimiento de objetos reales.
- El reconocimiento de formas geométricas: Memoria visual, memoria inmediata y gnosia visual de forma, color y tamaño.
- Las imágenes en movimiento: Gnosia perceptiva, orientación de líneas, rotación mental y atención selectiva.
- El agrupamiento: Percepción global, percepción de contraste de colores, atención selectiva, análisis de rasgos y discriminación del objeto.

- Ordenar las acciones: Función ejecutiva secuenciación, función ejecutiva planificación, memoria operativa y comprensión lingüística.
- Averigua el criterio: Razonamiento visual, secuenciación visual, rotación mental de imágenes y orientación visual. (Espínola Rodríguez, 2015)

En la actualidad, con el uso de las nuevas tecnologías, estas también pueden ser usadas como elemento de psicoestimulación, como es el caso de los videojuegos, incluso en personas mayores, rompiendo con los estereotipos generados, relacionados con la utilización de videojuegos solo para pacientes jóvenes, y que al público adulto se le dificulta el aprendizaje de cosas nuevas o que rechazan las nuevas tecnologías. (García Santelesforo, s.f.)

7.12. Que aporta la psicoestimulación a los adultos sanos

La psicoestimulación cognitiva no se basa solo en la cognición, también en factores como la afectividad y las esferas conductual, social, familiar y biológica, interviniendo, integralmente, al adulto mayor, siendo, una de las características más importantes en este manejo, el apoyo, y de esta forma, buscar la resolución de problemas de culpa y otras actitudes negativas hacia la persona y el envejecimiento mismo. (Acosta Peláez, 2019)

Por lo tanto, se sabe que los adultos mayores con trastornos como la depresión, la ansiedad y los conflictos de duelo, se benefician con estas intervenciones psicoterapéuticas, por lo que los investigadores centran los sus estudios en la búsqueda de terapias centradas en el entrenamiento cognitivo, para retrasar la afectación progresiva de las áreas cognitivas según la edad y el contexto psicosocial en que se encuentran los adultos mayores. (Acosta Peláez, 2019)

La psicoestimulación, también aporta un incremento en las capacidades mentales de quienes pasan los 60 años, mejorando los niveles de plasticidad neuronal, incrementando las

funciones del cerebro y el potencial cognitivo y previniendo enfermedades mentales, como la pérdida de memoria en la edad avanzada, teniendo en cuenta, que, hasta el día de hoy, se sabe que las personas mayores pueden preservar la agudeza mental con el ejercicio cerebral. (Bonifacio, 2017)

7.13. Estimulación creativa en adultos mayores

Una de las más recientes áreas de estudio dentro de la Psicología de la Vejez, que hace referencia a cambios emocionales experimentados por las personas de avanzadas edades, es el conocido como envejecimiento emocional. En esta área se destacan tres enfoques teóricos para la descripción y explicación del desarrollo de las emociones en la vejez: el Modelo de Inteligencia Emocional, la Teoría de la Selectividad Emocional y la Resolución de problemas cotidianos de Alta Saliencia Emocional. (Pérez Fuentes, 2014)

Es acá, donde está reafirmada la competencia que tienen los adultos mayores, en la solución situaciones de conflictos emocionales, por medio de respuestas flexibles, reflexivas y con mayor ajuste situacional, comparado con la población más joven. En cuanto a los cambios en la forma de experimentar emociones en la vejez, entre los más importantes están:

- Resulta más difícil identificar y reconocer como tales determinadas emociones negativas como el miedo, la tristeza o la ira. (Pérez Fuentes, 2014)
- Presentan estrategias más eficaces en el control de sus emociones, en comparación con sujetos adultos. (Pérez Fuentes, 2014)
- La capacidad de integrar cognición y emoción se ve reducida, lo que hace que las estrategias de control emocional, aunque más efectivas, denoten cierto grado de pasividad. (Pérez Fuentes, 2014)

- El grado en que se percibe la realidad con optimismo, así como la conciencia de complejidad emocional disminuyen a partir de los 60 años. (Pérez Fuentes, 2014)

7.14. Estimulación cognitiva en adultos mayores

El envejecimiento de la población, se debe considerar como un fenómeno positivo, donde está reflejado el desarrollo socio-político, educativo, médico y psicológico, que tiene como meta, en la época actual, la reducción de la dependencia y la discapacidad, para mejorar el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores. Es así, que la investigación determina cómo la condición psicológica de una persona, está contribuyendo a su calidad de vida y el bienestar durante la vejez, y que las intervenciones conductuales y psicológicas, previenen enfermedades, mejorando la salud cognitiva y física y aumentando el funcionamiento emocional positivo y la participación social. (Sancho Castro, 2015)

También se descubre la plasticidad cognitiva y la capacidad de reserva cognitiva en las personas, abriendo un nuevo paradigma sobre el deterioro cognitivo. Esta plasticidad cognitiva, surge en la observación constante que las personas tienen la capacidad de mejorar el rendimiento en varias actividades cognitivas durante el proceso de entrenamiento. De igual forma, se define como la capacidad del individuo por mejorar la ejecución cognitiva en condiciones más favorables, así como el cambio que se observa en una actividad cognitiva luego de un entrenamiento previo. (Sancho Castro, 2015)

8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para concretar los resultados, se encontraron 40 documentos, de los cuales la mayoría presentan una metodología mixta, donde se incluyen la investigación cuantitativa y cualitativa, documentos que se incluyeron por la validez de los hallazgos presentados y la población analizada, siendo el factor más relevante para su inclusión.

8.1. Memoria

Muchiut (2019), especifica que la memoria hace referencia a imprimir, retener y reproducir la información que el ser humano acumula, ya que la mente permite este registro y almacenamiento para recuperarla en el momento que se necesite, lo que se logra mediante la capacidad de discriminación que tiene el cerebro, característica que predomina en el hombre. Por esta razón, se dice que la memoria tiene la capacidad de codificar, almacenar y recuperar datos, lo que permite el discernimiento en áreas como el estudio, el trabajo o en la vida misma.

Precisamente, la codificación es la capacidad cerebral de asociar datos nuevos con datos que se han guardado o almacenado en la memoria, lo que permite seleccionarlos en el momento que es necesario, para su posterior interpretación, sin importar la complejidad de dicha información, proceso que es utilizado por las personas para la toma de decisiones, que tiene como causa un complejo sistema biológico.

En cuanto a Fontán (2015), en su investigación, acude al sistema nervioso central para explicar la organización de los datos que se almacenan en la mente, y que permiten evocar los recuerdos, vinculándolos a otros que se encuentran anclados en el sistema cerebral, lo que permite agruparlos y discriminarlos, trayendo al presente hechos y recuerdos del pasado.

En cuanto a Sosa Sosa (2016), compara la memoria con una grabación, donde quedan impresas imágenes, como si se tratara de un papel, aunque este concepto se aleja del concepto

actual, que habla de la complejidad sobre el proceso mental, hasta el punto que se ha requerido de estudios científicos para determinar qué áreas del cerebro se activan ante la memorización y los recuerdos.

Sobre los tipos de memoria, las más conocidas son las de corto y largo plazo. Para Muchiut (2019), la primera almacena información que será utilizada en tiempos cortos, lo que hace referencia a una capacidad cerebral limitada, por lo que también se le llama memoria de trabajo, ya que es del momento, se utiliza y se hace palpable según la necesidad. El mismo autor, hablando de la memoria a largo plazo, hace referencia un proceso más complejo, ya que se encuentra almacenado todo lo aprendido, es decir, se pueden encontrar datos desde los primeros años de la infancia, que pueden ser utilizados cuando se requiere, de forma ilimitada, contrario a como se define la que es de corto plazo.

Pero a estos dos comunes y conocidos tipos de memoria, Fontán (2015), agrega otros cinco, las cuales son la procedural, que se refiere a la relacionada con aprender por medio de la práctica, no solo de la teoría, así se produzca de forma lenta. La memoria declarativa, se caracteriza por la rapidez con la cual se memoriza las cosas. La tercera memoria es la episódica, que al dividirse en memoria autobiográfica y para hechos públicos, tiene que ver con hechos ocurridos en el pasado, pero presentados de forma ordenada. Luego, se encuentra la memoria semántica, la cual tiene que ver con conocer el mundo y los temas profesionales, pudiendo ser compartida. Por último, se encuentra el tipo de memoria prospectiva, que se adelanta a lo que va a pasar, como una especie de memoria premonitoria, que ayuda a tener en cuenta las tareas que se deben realizar.

Sobre los cambios de la memoria, López Navarro (2018), vincula las funciones cerebrales con el sistema nervioso central, ya que esta controla buena parte de las funciones del cuerpo humano, muchas de ellas, también vinculadas con el cerebro, como parte de un organismo integral, ya que la capacidad cognitiva, que está presente, precisamente en el cerebro, permite interactuar

en la sociedad, así como mantener vivo y atento el instinto de supervivencia y la convivencia entre los seres humanos, provocando funciones como el lenguaje, que es de gran importancia para tener una buena comunicación y relaciones interpersonales.

Para que este proceso cognitivo en el hombre se lleve a cabo, es necesario que aspectos como el pensamiento, la comunicación y la resolución de problemas, entre otros, estén combinados, aunque se debe tener en cuenta que estas funciones cognitivas, durante el proceso de envejecimiento, tienden a presentar disminución y debilitamiento.

Wikee (2018), habla sobre la memoria y la atención como las partes cognitivas que más se afectan por la edad, por lo que estas no se deterioran de forma uniforme, pues no todas las personas mayores tienden a sufrir deterioros en las mismas funciones, o en otros casos, estos deterioros no se llegan a presentar, obteniendo una población con posibilidad de llegar a la edad madura de forma sana. Todo esto ha llevado a que aumenten los estudios sobre el funcionamiento cognitivo en las personas mayores, desde un punto de vista integral, es decir, que también se incluyan la nutrición, la actividad física, la interacción social y el estilo de vida que llevan, que, junto la forma como cuide su cerebro, estos determinan la forma saludable para llegar a un envejecimiento cognitivo, mejorando las redes atencionales.

Precisamente, Castillo Moreno (2006), ubica el reconocimiento de la identidad y la detección de objetos, como la principal función del sistema atencional. Por último, la American Psychological Association (2017), expone que, a pesar que después de los 20 años, edad límite para el desarrollo de las neuronas, y, por lo tanto, de desarrollo del cerebro, donde la disminución de su tamaño empieza a presentarse junto con el flujo de sangre, existe la posibilidad que este órgano se pueda regenerar y estar en constante actividad, con unos buenos ejercicios de estimulación cognitiva.

Sobre la afectación de la memoria en las personas mayores, el mismo López Navarro (2018), existen dos etapas en las que el autor divide la memoria, el envejecimiento primario, que son los cambios que suelen suceder, normalmente, en esta área; y los cambios neurobiológicos, que se presentan en el adulto mayor en factores como la pérdida de neuronas, reducción del tamaño del cerebro, al igual que se afectan otras estructuras cerebrales, evidenciándose, en mayor proporción, en las personas mayores.

El mismo Zetina Lozano (1999), explica que el envejecimiento primario tiene que ver con la herencia que reciben las personas, y, aunque los deterioros provocados por la edad son inevitables, se puede revertir esta herencia del envejecimiento primario, siguiendo un buen nivel de vida, que permita dejar a un lado, los momentos de estrés, de traumas y de enfermedades, que puedan marcar el mismo proceso de envejecer. Sobre Tirro (2016), hablando de los cambios neurobiológicos, la regeneración neuronal se puede estimular con actividades, para mejorar la neuroquímica y la neuroanatomía cerebral.

Guerra Labrada (2015), asocia los factores de riesgo que aparecen con la edad, como los psicosociales, los biomédicos y los funcionales, con los trastornos psicológicos, evidenciando que en los tratamientos cognitivos con las personas mayores, se debe procurar que las metodologías busquen la integración de actividades que permitan el trabajo de cada área, que frenen los cambios neuronales, que tiene que ver con cuidar los neurotransmisores, como unos elementos importantes en las actividades cerebrales. Failde Garrido (s.f.), pone como consecuencia de la afectación de la memoria durante el proceso de envejecimiento, a la demora en transmitir la información, donde vuelve y juegan los neurotransmisores, evidenciando que todos los autores investigados concuerdan, en diferentes estudios, con los mismos resultados.

8.2. Estimulación cognitiva

Sobre la estimulación cognitiva, Vega Rozo (2016), explica que no siempre el proceso de envejecimiento, no siempre está asociado a un declive de las funciones fisiológicas, a pesar de la creencia de las personas que esto siempre es así, y que llegar a esta época de la vida, significa un deterioro en las funciones mentales, donde se evidencia, al disminuir las capacidades cognitivas e intelectuales, se pierde autonomía e independencia, por lo que también se ve afectado el entorno que de las personas que están pasando por esta situación.

Sobre la plasticidad cerebral, tanto Garcés Vieira (2014), como Mogollón González (2014), explican cómo ésta se suele presentar durante toda la vida, permitiendo que el ser humano pueda estar en constante aprendizaje, lo que favorece los procesos cognitivos en cualquier etapa de la vida, manteniendo las capacidades intelectuales, en un ejemplo más de cómo el hombre tiene la posibilidad de adaptarse a los cambios, sin importar, si estos suceden al inicio de la vida o al final.

Esto se pueden considerar como una adaptación al entorno, como lo explica Villalba Agustín (2014), que se logra con la práctica y la experiencia de la estimulación cognitiva, que no solo ayuda a mantener y mejorar las funciones cerebrales, también otros factores relacionados con el aspecto humano y la sociabilidad, como la forma como se comporta familiar y socialmente, permitiendo la inclusión de esta población. Este mismo autor, junto con Binotti (2009) y Jara Madrigal (2007), explican que la estimulación cognitiva debe buscar la autonomía e independencia de las personas para el mejoramiento de la calidad de vida, para que, al estimular las capacidades cerebrales, tenga la capacidad de tomar decisiones y seguir en constante aprendizaje, teniendo en cuenta que, se debe buscar fortalecer aquellas facultades que no se han perdido aún, no las que ya disminuyeron y se desaparecieron del todo.

Contrario a los tratamientos tradicionales, Villalba Agustín (2014), resalta la ausencia de efectos secundarios en estos tipos de tratamientos, si se tiene en cuenta que no se realiza por medio

de medicamentos, al no existir la necesidad de implementar fármacos durante todo el proceso; a la vez, que, al no necesitar ingerir sustancias, la estimulación cognitiva se convierte en un método más económico para tratar a las personas mayores.

Acorde a los puntos ya planteados, Lara Díaz (2019), también explica que, en el desempeño cognitivo, a factores como la nutrición, se suma el nivel de educación de las personas, y que, tal vez el elemento que mayor impacto tiene en la población mayor, es el lenguaje, por lo que este debe ser uno de los prioritarios para el tratamiento de la estimulación cognitiva.

De nuevo, Mogollón González (2014), dice que la estimulación cognitiva, se refiere a la forma como se procesa la información y cómo se memoriza, entre otros elementos relacionados con el razonamiento y la atención, que son fundamentales como un envejecimiento sano, ya que suelen ser de los primeros factores que se suelen presentar al llegar a esta etapa. Para esto, se requiere que las personas estén en constante actividad y relaciones permanentes con los demás, lo que se convierte en la mejor forma de lograr una estimulación cognitiva, actividades que se deben desarrollar de forma continua, ya que el deterioro cognitivo se puede presentar en cualquier momento de la vida, por lo que se debe estar preparado. Esta estimulación cognitiva, debe ser apoyada por todas las personas que hagan parte del desarrollo y proceso de las personas mayores.

Continuando con el entrenamiento cognitivo, el mismo Mogollón González (2014), da a entender de la importancia que debe tener el estudio y la práctica de la estimulación cognitiva en las personas mayores, debido a la vulnerabilidad de esta población, que cada día están en constante incremento, donde cada día, existe población que alcanza esta edad.

Fernández Rodríguez (2017), también presenta como consecuencias de los problemas presentados en las personas mayores, diferentes tipos de patología, que muchas veces, no son tratables ni evitables con un entrenamiento cognitivo, sino que hace parte de causas que, muchas veces, son ajenas al ambiente y el entorno de las personas, o a su propia calidad de vida. Sin

embargo, es importante resaltar que una buena práctica de entrenamiento cognitivo, también permite que esta población tenga la posibilidad de resolver los problemas, a la vez que ellos sientan que su nivel de vida está mejorando, ya que la parte psicológica tiene un papel importante en el modo como se tome esta etapa.

Por último, Moreno Carrillo (2010), resalta el efecto positivo que tiene el entrenamiento cognitivo en las personas mayores, en cuanto a la autoestima se refiere, lo que se suma a los beneficios y a explicados anteriormente.

8.3. Psicoestimulación

Jaskilevich (2016), considera tres dimensiones del área psíquica, las cuales son: las capacidades cognitivas, que adquiere y utiliza el conocimiento, que está vinculadas con actividades creativas y otras que generen nuevos aprendizajes; las capacidades para el establecimiento de vínculos personales, lo que se conoce el día de hoy como la inteligencia emocional, que es la forma como las personas administran sus estados de ánimo y sus relaciones con las demás personas; y las capacidades emocionales para superar obstáculos, que aumenta la autoestima de las personas, ya que la superación de adversidades demuestra la fortaleza del ser humano y lo que éste es capaz de hacer para salir adelante.

Por su parte, Luque (2012), atribuye a la educación, un elemento importante para la estimulación cognitiva, porque esa constante búsqueda de nuevos conocimientos y experiencias, y las formas innovadoras como se llega a estos, permite ejercitar la mente, evitando que esta se quede quieta, y como cualquier otro músculo, esté en constante utilización.

Los procesos cerebrales para garantizar mantener la información en la memoria, son codificados para su posterior interpretación y almacenamiento, como lo señala Garzón Ramírez (2015). Ese proceso de almacenamiento permite que, al momento de necesitarse la información,

esta pueda ser utilizada según las necesidades, recuperando y sintetizando lo guardado sin importar la cantidad y el tiempo. Para esto, el ser humano tiene la capacidad de recordar por medio de los cinco sentidos, que lo lleva a tener más elementos para acudir a los recuerdos cuando sea necesario, en un proceso donde actúa la memoria a corto plazo.

Para Gómez Ordoki (2014), la calidad de vida de las personas mayores, es definida por las Organización de las Naciones Unidas, desde 1991, bajo unos principios que buscan mejorar sus expectativas en esta etapa que están viviendo, como son el de independencia, que lleva a la persona a tomar sus propias decisiones; participación, para integrarse a la sociedad con individuos de todas las generaciones; asistencia, que lo lleva a tener una existencia digna, según su estado; realización personal, donde se pueda expresar y desarrollar sus potencialidades; y la dignidad, que debe ser respetada por el conjunto de la sociedad, la cual reconoce su valor e individualidad.

Para Sánchez (s.f.), la psicoestimulación busca rehabilitar a las personas, logrando que elementos como la neuroplasticidad permitan mejorar las capacidades intelectuales, las emocionales, las relacionales y las físicas, integrándolas para tener una calidad de vida aceptable en los individuos, y de esta manera, poder acudir a los recuerdos, siguiendo un principio rehabilitador, mediante los estímulos, si se tiene en cuenta que el ser humano utiliza estos para llevar a cabo diferentes funciones, pues toda actividad responde a un estímulo provocado. Entre las características importantes de la psicoestimulación, es, como ya se ha dicho y escribe Doménech Pou (2004), que no presentan efectos secundarios al no utilizar elementos farmacológicos, de igual forma, integrando todas las dimensiones que tiene el ser humano.

Los beneficios de la psicoestimulación, comienzan, como dice Acosta Peláez (2019), con la autonomía e independencia de las personas mayores, debido a la neuroplasticidad que se obtiene, y en el mejoramiento de la calidad de vida, manteniendo las habilidades cognitivas, que son ejercitadas constantemente. También se genera un retraso en las enfermedades, como el Alzheimer,

evitando la rigidez cerebral, que lleva a la necesidad de obtener nuevos aprendizajes, a la vez que previene la pérdida de la memoria, una de las características más recurrentes en este tipo de población. Por último, mejora la autoestima, la interacción y a la vez, disminuye factores como la ansiedad y el estrés.

Todos estos beneficios, se suman a los presentados por Espinoza Sepúlveda (2014), lo que demuestra la amplitud de las técnicas de psicoestimulación y todos los elementos que juegan a favor de quienes lo practican, ya que se acomodan a las características de cada persona, permite, no solo preservar, sino aumentar ciertas habilidades fundamentales para su desarrollo como personas mayores, y retarda la aparición de cuadros clínicos que desmejoran la calidad de vida de la población.

CONCLUSIONES

- El estudio de la psicoestimulación ha ganado fuerza en los últimos años, debido a características que esta práctica conlleva, como no presentar efectos secundarios, al ser una práctica donde se utilizan productos farmacológicos; de igual manera, al tener en cuenta que el cerebro es un órgano con plasticidad, es decir, que se adapta a los cambios, los ambientes y el entorno, la psicoestimulación permite potencializar esta característica, tan necesaria para que las personas mayores logren más autonomía e independencia, factores que también favorecen a quienes conviven ellas.
- La memoria tiene un papel relevante en el desarrollo de las personas mayores de 60 años, ya que, al retener la información adquirida a lo largo de su vida, permite mantener recuerdos, que son reproducidos cuando se requieran, y que, al estar unida al sistema nervioso central, permite integrar diferentes órganos y funciones del cuerpo humano; este proceso de almacenar, codificar y recuperar la información, se convierte en una actividad fundamental en esta población, ya que permite traer al presente hechos del pasado y relacionarse mejor con las demás personas.
- La psicoestimulación aporta grandes beneficios en las personas mayores, que aumentan cuando este es practicado antes de llegar a los 60 años, como el mejoramiento en la calidad de vida, y el retraso o eliminación de enfermedades como el Alzheimer, que, precisamente, afectan los recuerdos almacenados en la memoria, y que pueden llevar al estrés y la depresión de esta población.
- Los elementos utilizados durante la psicoestimulación, como las imágenes, la categorización, los colores, las palabras o las figuras geométricas, aportan

características como la eliminación de actitudes negativas hacia las personas mayores y el propio envejecimiento, así como de factores depresivos, de ansiedad y conflictivos, aportando a la agudeza mental, previniendo la aparición de enfermedades y la pérdida de la memoria.

- Sobre la estimulación cognitiva, el mayor beneficio que genera este método es la plasticidad cerebral, que permite al cerebro modificarse según las circunstancias, un elemento importante para las personas mayores, ya que el proceso de envejecimiento requiere adaptarse a otro tipo y ritmo de vida, que lleva a mejorar memoria, atención, comprensión y orientación temporal y espacial.

RECOMENDACIONES

- Se requiere que, en los estudios sobre las personas mayores, se profundice más sobre la psicoestimulación cognitiva, con el propósito de aumentar la producción académica, y de esta forma, aumentar las fuentes objeto de estudio en futuras investigaciones.
- En el envejecimiento normal, la memoria tiene un papel clave para la calidad de vida de las personas mayores, siendo necesario que, desde las instituciones académicas, se estimule a los estudiantes a encontrar y trabajar métodos y alternativas que estimulen este elemento indispensable en el ser humano.
- En las instituciones que se dedican al cuidado de las personas mayores, se deben encontrar personal capacitado para llevar a cabo procesos de psicoestimulación involucrando al mismo entorno, para obtener resultados que buscan la plasticidad del cerebro para mejorar la calidad de vida.
- El sector público también se debe concientizar de la necesidad de ofrecer programas de psicoestimulación a las personas mayores, teniendo en cuenta que, un mejoramiento en su calidad de vida, hace parte los programas de prevención de enfermedades, en este caso, relacionadas con el proceso de envejecimiento, por lo que, no solo la salud física, también la emocional y psíquica, obtendrán beneficios.
- Los diferentes grupos poblacionales que conforman la sociedad, deben evitar la estigmatización del proceso de envejecimiento, que ha sido asumido como sinónimo de deterioro en las capacidades cognitivas de las personas; este estereotipo puede cambiar, si se resalta y pone en práctica la estimulación

cognitiva, con los beneficios que esta conlleva, como lo es la plasticidad cerebral, que permite la adaptación a nuevos estilos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Peláez, F. F. (2019). Percepción de las actividades de psicoestimulación cognitiva de adultos mayores en un hogar gerontológico de la ciudad de Bogotá D.C. *Univesidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales*.
- Aguilar Navarro, S. y. (2017). *Pautas para la estimulación cognitiva en adultos mayores*. México, D.F.: Corporativo Intermédica.
- American Psychological Association. (2017). *Memoria y envejecimiento*. Washington: Oficina de Envejecimiento y Comité sobre el Envejecimiento.
- Aponte Daza, V. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. *Ajayu*, 152-182.
- Arriagada, V. (1 de Septiembre de 2017). *Los beneficios de la estimulación cognitiva*. Obtenido de <http://www.liv-up.cl/beneficios-estimulacion-cognitiva-adultos-mayores/>
- Benavides Caro, C. (2017). Deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 107-112.
- Binotti, P. S. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 119-126.
- Bonifacio, J. (20 de Febrero de 2017). *La importancia de la estimulación cognitiva en el adulto mayor*. Obtenido de <https://www.redadultomayor.org/la-importancia-de-la-estimulacion-cognitiva-en-el-adulto-mayor/>
- Castillo Moreno, A. y. (2006). Redes atencionales y sistema visual selectivo. *Universidad del Norte*, 305-325.
- Cepal. (Septiembre de 2018). *Los Objetivos de Desarrollo Sostenible en Centroamérica y la República Dominicana: visualizando desafíos, viabilizando compromisos*. Obtenido de

<https://www.cepal.org/es/publicaciones/42710-objetivos-desarrollo-sostenible-centroamerica-la-republica-dominicana>

Díaz Barrientos, E. y. (2010). Intervención cognitiva en pacientes con deterioro cognitivo ligero y demencia leve. *Medisan*, 838-849.

Doménech Pou, S. (2004). Aplicación de un programa de estimulación de memoria a enfermos de Alzheimer en fase leve. *Universidad de Barcelona*.

Espínola Rodríguez, P. (2015). *Recurso para educadores sociales: Actividades de estimulación cognitiva*. Barcelona: Universitat de Barcelona.

Espinoza Sepúlveda, G. y. (2014). Estimulación cognitiva en el adulto mayor valente y no valente. *Universidad del Bio-Bio*.

Failde Garrido, J. (s.f.). *Cambios en la memoria durante el envejecimiento*. Vigo: Universidad de Vigo.

Fernandes Lopes, R. y. (2016). El entrenamiento cognitivo en los ancianos y efectos en las funciones ejecutivas. *Acta Colombiana de Psicología*, 177-197.

Fernández Rodríguez, E. S. (2017). Estudio aleatorizado de un programa de entrenamiento de cognición cotidiana frente a estimulación cognitiva tradicional en adultos mayores. *Gerokomos*, 65-71.

Fontán, L. (2015). Semiología de la memoria. *Tendencias en Medicina*, 151-157.

Garcés Vieira, M. y. (2014). Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos. *CES Medicina*, 119-131.

García Santelesforo, R. G. (s.f.). *Valoración de la videoconsola nintendo Wii como herramienta para el entrenamiento cognitivo de personas con demencia*. Madrid.

Garzón Ramírez, M. y. (2015). Efectos de la estimulación cognitiva en la memoria de personas adultas mayores, del Hogar Geriátrico San José. *Universidad Cooperativa de Colombia*.

- Gómez Ordoki, A. y.-M. (2014). Psicoestimulación cognitiva y programa de actividades en el geriátrico San José de la Montaña: validación empírica de la capacidad cognitiva y social de sus residentes. *Revista Zerbitzuan*, 139-159.
- Guerra Labrada, A. R. (2015). Caracterización de la memoria en el envejecimiento: una mirada desde la neuropsicología. *Revista Cubana de Neuropsicología y Neurocirugía*, S19-S23.
- Huang, J. (Abril de 2020). *Demencia*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/delirio-y-demencia/demencia>
- Jara Madrigal, M. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Cúpula*.
- Jaskilevich, J. L. (2016). El entrenamiento cognitivo en adultos mayores: efectos subjetivos desde el enfoque de la psicología positiva. *Universidad de Buenos Aires*.
- Lara Díaz, M. B. (2019). Resultados de un programa de estimulación lingüística y cognitiva dirigido a adultos mayores y su impacto en la calidad de vida. *Revista Facultad de Medicina Universidad Nacional*, 75.81.
- Lara García, A. (2019). Estimulación cognitiva en adultos mayores con DCL. *Ocronos*.
- López Navarro, L. (2018). Funcionamiento cognitivo y adaptación familiar a la institucionalización del adulto mayor. *Universidad Cooperativa de Colombia*.
- Luque, L. y. (2012). Eficacia de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores sanos. *Universidad de Buenos Aires*, 89-93.
- Mogollón González, E. d. (2014). Una propuesta para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor: Una alternativa al entrenamiento cerebral. *Revista Electrónica Educare*, 1-17.
- Moreno Carrillo, C. y. (2010). Efectos de un entrenamiento cognitivo sobre el estado de ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 146-152.
- Muchiut, A. V. (2019). Estudio exploratorio sobre el conocimiento de los procesos de memoria en docentes. *Educación*.

- Pérez Fuentes, M. d. (2014). Propuesta de intervención cognitiva en personas mayores: Programa de estimulación cognitiva e inteligencia emocional para mayores. *INFAD*, 477-488.
- Sánchez, G. (s.f.). Rompiendo barreras: la psicoestimulación cognitiva para mayores. *Amefaes*.
- Sancho Castro, I. (2015). La influencia de la psicoestimulación cognitiva en el funcionamiento cognitivo y la calidad de vida de personas mayores. *Universidad Pontificia de Comillas*.
- Sosa Sosa, M. (2016). Deterioro cognitivo en la vejez ¿Fenómeno normal? *Universidad de la República de Uruguay*.
- Tirro, V. (2016). La vejez y el cerebro. *Revista Nuevo Humanismo*, 73-80.
- Vega Roza, F. R. (2016). Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 12-18.
- Véliz, M. R. (2010). Envejecimiento cognitivo y procesamiento del lenguaje: cuestiones relevantes. *Revista de Lingüística Teórica y Aplicada*, 75-103.
- Villalba Agustín, S. y. (2014). Estimulación cognitiva: Una revisión neuropsicológica. *Terapeia*, 73-93.
- Wikee, G. y. (2018). Capacidad física y reserva cognitiva como factores protectores de las funciones atencionales en adultos mayores. *Revista Médica Chilena*, 570-577.
- Zaldívar Pérez, D. (s.f.). Entrenamiento cognitivo en adultos mayores con deterioro cognitivo. *Alternativas Cubanas en Psicología*, 58-68.
- Zetina Lozano, M. (1999). Conceptualización del proceso de envejecimiento. *Papeles de Población*, 23-41.