

VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del  
MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2015.

# La estimulación cognitiva en la vejez.

Romagnoli, Micaela.

Cita:

Romagnoli, Micaela (2015). *La estimulación cognitiva en la vejez. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-015/166>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/epma/0C7>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA VEJEZ

Romagnoli, Micaela

Universidad Católica de La Plata. Argentina

---

## RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad investigar la importancia que presenta la estimulación cognitiva en la vejez y demostrar que en dicha etapa vital de la vida también se puede seguir aprendiendo, desde una mirada neuropsicológica. Para ello, se implementó un taller destinado a un grupo de 15 personas mayores de 60 años en la ciudad de Saladillo provincia de Buenos Aires, el cual se lleva a cabo desde el mes de abril del corriente año con fecha de finalización en el mes de Noviembre. Para la recolección de información se utiliza el test ACE (Addenbrooke's Cognitive Examination) de Maturanath et al., (2000), en una versión adaptada, entrevistas y la observación como método excepcional. Los resultados aún no se han podido obtener ya que esta investigación no está finalizada, no obstante, diversas investigaciones han demostrado que las funciones cognitivas en la vejez sufren un declive, pero que las mismas pueden mejorarse y hasta optimizarse gracias a la plasticidad neuronal y la reserva cognitiva. Estos hallazgos ponen de relieve la importancia de la implementación de programas de estimulación cognitiva y del accionar psicopedagógico para llevar a cabo dichas intervenciones tendientes a mejorar la calidad de vida, atenuar el deterioro propio de la vejez y evitar la aparición de un deterioro patológico.

## Palabras clave

Funciones cognitivas, Envejecimiento normal, Aprendizaje, Estimulación cognitiva, Plasticidad neuronal

## ABSTRACT

### COGNITIVE STIMULATION IN OLD AGE

This research aims to investigate the importance that has the cognitive stimulation in old age and demonstrate that this vital stage of life can continue also learning from a neuropsychological look. To this end, a workshop for a group of 15 people over 60 years in the city of Saladillo Buenos Aires, which takes place from April of this year with completion in the month was implemented November. To collect information on ACE (Addenbrooke's Cognitive Examination) of Maturanath et al. Test used (2000), in an adapted version, interviews and observation as an exceptional method. The results have yet been obtained since this investigation is not complete, however, research has shown that cognitive function in old age suffer a decline, but that they can be improved and optimized thanks to the neuronal plasticity and cognitive reserve. These findings underscore the importance of the implementation of programs of cognitive stimulation and psycho actions to implement these interventions to improve the quality of life, self-attenuating deterioration of aging and prevent the occurrence of a pathological deterioration.

## Key words

Cognitive functions, Normal aging, Learning, Cognitive stimulation, Neuronal plasticity, Psychology

## Introducción:

Un fenómeno especial de nuestro tiempo, es la prolongación de la expectativa de vida del ser humano; el aumento del número de personas mayores cada vez es más notable. No caben dudas que este crecimiento se ha debido a los avances de las ciencias y las tecnologías que han logrado luchar de manera efectiva contra la enfermedad y la muerte.

Envejecer es un proceso inherente a la naturaleza humana. Todos los hombres de todas las épocas y culturas, transitan y seguirán transitando por el envejecimiento. Pero es digno de señalar que este proceso es altamente diferencial y asincrónico en sus manifestaciones. Existe una gran variación entre individuos, pues cada persona envejece de modo diferente por las características físicas y fisiológicas, por su estructura de personalidad e historia de vida, y por el contexto socioeconómico en el que se desarrolla (Cornachione Larrinaga, 1999).

En la actualidad cobra cada vez mayor importancia el estudio de las modificaciones que el envejecer provoca en el funcionamiento cognitivo, especialmente aquellas que se producen en las funciones cognitivas más complejas. Estos cambios se manifiestan a grandes rasgos en: un enlentecimiento en el procesamiento de la información, una disminución de la capacidad atencional, un declive en algunos aspectos de la memoria y en las denominadas funciones ejecutivas. Sin embargo, es preciso aclarar que este deterioro no es global ni generalizado, puesto que existen funciones que van declinando en forma lentamente progresiva durante toda la vida adulta, otras se mantienen hasta etapas muy tardías y finalmente existen algunas que no solo no se deterioran, sino que incluso mejoran con el paso del tiempo (Fernández Ballesteros, 2004).

Las funciones ejecutivas forman parte de las funciones cognitivas más complejas y manifiestan cambios en el envejecimiento. La actividad de estas funciones cumplen un papel fundamental en el funcionamiento cognitivo, ya que contribuyen a que la persona aprenda, se maneje autónomamente, tome decisiones, se proyecte, planifique, programe, entre otras habilidades importantes para el desempeño cotidiano. Burin, Drake y Harris (2007:299) retoman los aportes de Drake y Torralva (2007) para definir a las funciones ejecutivas como "...un conjunto de habilidades cognitivas que controlan y regulan otras capacidades más básicas (como la atención, la memoria y las habilidades motoras), y que están al servicio del logro de conductas dirigidas hacia un objetivo o de resolución de problemas. Comprenden una serie de procesos cuya función principal es facilitar la adaptación del sujeto a situaciones nuevas y poco habituales, particularmente cuando las rutinas de acción no son suficientes para realizar la tarea."

El funcionamiento ejecutivo incluye habilidades vinculadas a la planificación, flexibilidad, monitorización, inhibición, autorregulación, fluencia verbal y habilidades visoespaciales (Basuela Herreiras, 2007).

Estas capacidades que el cerebro sigue conservando hasta edades muy avanzadas, nos permite decir que hay mucho que se puede hacer para mantener saludable el cerebro y potencialmente mejorar y/o reducir los cambios cognitivos que se producen con el envejecimiento. Para esto, la estimulación cognitiva constituye una

de las opciones más favorecedoras.

Clare y Woods (2004) afirman que la estimulación cognitiva pretende mantener y mejorar el funcionamiento cognitivo y social del paciente.

Iñiguez (2004), por su parte, define la estimulación cognitiva como el conjunto de actividades y estrategias dirigidas a potenciar la neuroplasticidad, estimulando fundamentalmente las funciones, capacidades, destrezas y habilidades cognitivas aun preservadas.

García (2004), ejemplificándolo mediante una metáfora didáctica, considera que el cerebro es un músculo que necesita acción y que la estimulación cognitiva es así una forma de "gimnasia mental" estructurada y sistematizada, que tiene por objetivo ejercitar las distintas capacidades cognitivas y sus componentes, combinando técnicas clásicas de rehabilitación, de aprendizaje y actividades pedagógicas.

Desde la perspectiva de la estimulación cognitiva el concepto de plasticidad cerebral es importante porque, bajo el efecto de estimulaciones apropiadas y constantes a través de una práctica y una repetición sistematizadas, el cerebro puede modificar favorablemente su estructura y su funcionamiento, ofreciendo la posibilidad de optimizar el rendimiento y las capacidades cognitivas; en definitiva, puede aprender (García, 2004), es este otro de los objetivos de dicha investigación demostrar cómo el cerebro aún en la vejez puede seguir aprendiendo.

Para mantener el cerebro activo es necesario enfrentarlo a aprendizajes de situaciones nuevas que lo alejen de la rutina y lo desafíen constantemente. De este modo, constituye un requisito importante involucrarse en actividades que supongan esfuerzos cognitivos, y que no permitan el procesamiento automático (Manes y Torralva, 2007). Estos aprendizajes de situaciones nuevas, llevarían al establecimiento de conexiones neuronales diferentes a las que corrientemente se utilizan, enriqueciendo así la capacidad plástica del cerebro y el desarrollo de reserva cognitiva lo cual es absolutamente necesario e importante para compensar los cambios que acompañan al proceso de envejecimiento normal. Es así entonces que los adultos mayores mantienen sus capacidades cognitivas y esto exige nuevas demandas y requerimientos con la comunidad, con los sistemas de protección social y con los profesionales. Entre ellos, cobraría especial relevancia, el rol del psicopedagogo como profesional capacitado para realizar intervenciones tendientes a la optimización del desarrollo personal de quienes envejecen y, por ende, de la calidad de vida de los mismos.

### Objetivos:

La presente investigación tiene como objetivo indagar la repercusión que tiene la estimulación cognitiva en personas mayores de 60 años a través de la implementación de un taller que se llevará a cabo a partir del mes de Abril y finalizará en el mes de Noviembre, y además, demostrar que en la vejez se pueden producir nuevos aprendizajes gracias a la reserva cognitiva y la plasticidad cerebral.

### Metodología:

Dicha investigación se llevará a cabo con una muestra de 15 personas mayores de 60 años de la ciudad de Saladillo, provincia de Buenos Aires.

Para la recolección de los datos se utilizan dos instrumentos: el ACE y entrevistas. En primer lugar, se administró el ACE (*Addenbrooke's Cognitive Examination*) de Maturanath *et al.*, (2000), en una versión adaptada, a fin de conocer la actividad de las funciones ejecutivas de los adultos mayores seleccionados.

Se trata de una prueba de fácil aplicación, que está dirigida a suje-

tos adultos y ancianos y permite evaluar en un breve periodo (entre 15 y 20 minutos) seis áreas cognitivas: orientación (10), atención (8), memoria (35), lenguaje (28), fluidez verbal (14) y habilidades visuoespaciales(5).

Este test se aplico al comenzar el taller de estimulación cognitiva aproximadamente a mediados de Abril y se volvería aplicar cuando esté por finalizar dicho taller, alrededor de mitad del mes de Noviembre.

Las entrevistas serian para la recolección de datos, conversar acerca de cuestiones de la vida diaria y las diferentes costumbres.

Se utilizara la observación como método excepcional para evaluar a cada uno de los participantes de manera exhaustiva, ante la realización de cada actividad, juego ó tarea.

### Resultados:

Los resultados aún no se han podido obtener ya que esta investigación no está finalizada.

Se estima que se alcanzarían mejores resultados ya que se los expondrá a tareas de entrenamiento de las funciones ejecutivas, enfrentando al cerebro a constantes situaciones de cambio y desafío para evitar la rutina. Instándolo, en primer lugar, a diseñar y planificar estrategias de resolución de situaciones nuevas, y en segundo lugar, a revisar, corregir y modificar esas estrategias elegidas, para conseguir la adaptación a las exigencias y requerimientos del ambiente.

Se podrá inferir así que la estimulación cognitiva tiene un papel fundamental en la vejez.

### BIBLIOGRAFÍA

- Basuela Herreras, E., (2007). Implicaciones de las conexiones corticales y subcorticales del lóbulo frontal en la conducta humana. Publicación virtual de la facultad de psicología y psicopedagogía de la USAL. Año VI.Nº17. Disponible en <http://www.salvador.edu.ar/publicaciones/pyp/17/bauselas.pdf>
- Binotti, P., Spina, D., de la Barrera, M. y Donolo, D. (2009). Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal. Estimulación cognitiva desde una mirada psicopedagógica. Revista chilena de neuropsicología. Vol. 4 (2): 119-126.
- Clare, L. y Woods, R. (2004). Cognitive training and cognitive rehabilitation for people with early-stage Alzheimer's disease: A review. *Neuropsychological rehabilitation*, 14 (4), 385-401
- Cornachione Larrinaga, M. A., (1999). Psicología evolutiva de la vejez. Córdoba: Talleres gráficos de Germán. Marcelo Ferrero.
- Fernández Ballesteros, R., (2004). La psicología de la vejez, 6, (16), 4-6 Disponible en <http://www.encuentros multidisciplinarios.org> Consultado: 05/3/2015.
- García, J. (2004). Introducción a la Estimulación Cognitiva. España: Universidad de Murcia.
- Iñiguez, J. (2004). El Deterioro Cognitivo Leve. La importancia de su diagnóstico diferencial para detectar un posible proceso de demencia de tipo Alzheimer. Informes Portal Mayores. Recuperado el 3 de mayo de 2010, de: <http://www.imsersomayor.es/csic.es/documentos/documentos/iniguez-deterioro-01.pdf>
- Manes, F. y Torralva, T., (2007). Cambio, desafío y aprendizaje son las tres claves para mantener el cerebro en forma. Citado en artículo periodístico. Clarín 23/03/07. Disponible en <http://www.clarin.com/diario/2007/03/23/conexiones/+01385653.htm>.