

TITULO: ACTIVIDADES PSICOPEDAGOGICAS PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVAS A PERSONAS MAYORES.

TITLE: PSYCHOPEDAGOGICAL ACTIVITIES FOR COGNITIVE STIMULATION OF OLDER PEOPLE.

Autoras:

Dehymelin Romero Fonte, dromerof@uij.edu.cu. Universidad de la Isla de la Juventud Jesús Montané Oropesa. MS.c. Profesor Principal Auxiliar. Cuba. ORCID-0000-0003-0184-6107.

Elizabeth Triana Romero, etrianar@uij.edu.cu. Universidad de la Isla de la Juventud Jesús Montané Oropesa. Profesor Instructor. Cuba. ORCID-0000-0003-4052-2412.

Claudia Rodríguez Leyva, cleyva@uij.edu.cu. Universidad de la Isla de la Juventud Jesús Montané Oropesa. Profesor Instructor. Cuba

RESUMEN

La adultez es una etapa del ciclo vital, es un proceso de cambios progresivos y no se detienen. El papel del psicopedagogo es importante en la detección temprana de enfermedades propias del envejecimiento, es un agente fundamental en la atención de necesidades cognitivas, dado que promueve la estimulación para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. La psicopedagogía desde el área preventiva, se puede decir que está basada en objetivos relacionados con el asesoramiento característico del proceso de aprendizaje, perturbaciones y anomalías para favorecer las condiciones óptimas del mismo, a lo largo de toda sus etapas evolutivas en forma individual y grupal, en el ámbito de la educación y de la salud mental y en la exploración de las características psicoevolutivas de las personas en situación de aprendizaje.

PALABRAS CLAVES: estimulación, personas mayores, funciones cognitivas, psicopedagogo.

ABSTRACT:

Adulthood is a stage of the life cycle, it is a process of progressive changes and they do not stop. The role of the psychopedagogue is important in the early detection of diseases typical of aging, it is a fundamental agent in the attention of cognitive needs, since it promotes stimulation to improve the quality of life of the elderly. Psychopedagogy from the preventive area, it can be said that it is based on objectives related to the characteristic advice of the learning process, disturbances and anomalies to favor the optimal conditions of the same, throughout all its evolutionary stages in an individual and group way, in the field of education and mental health and in the exploration of the psycho-evolutionary characteristics of people in learning situations.

KEY WORDS: stimulation, older people, cognitive functions, psychopedagogue.

INTRODUCCION

El proceso de envejecimiento es diferente en cada persona, ya que depende de su forma de vida, por esto, incorporar el concepto de la diversidad, es útil para comprender mejor este proceso y revalorizar las capacidades que tienen las personas mayores, reconocer lo que pueden lograr y la importancia de estimular los aprendizajes. Desde una mirada psicopedagógica, reconocer el potencial de desarrollo de las personas mayores permite a los profesionales del área trabajar por una vejez vivida de manera positiva y satisfactoria como resultado de la calidad del aprendizaje a partir de programas pensados responsablemente en tareas preventivas como espacio valioso e impostergable.

Las personas mayores presentan un riesgo elevado de manifestar enfermedades que impliquen el estado de sus funciones cognitivas, aumentando este cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes. Por lo que se ven afectadas principalmente en su autonomía, autoestima y calidad de vida, sobre todo por la disminución en su capacidad de adaptación al proceso de envejecimiento, al

ambiente que le rodea y su participación en la sociedad. Antes se consideraba la etapa senil, como un proceso de deterioro físico y mental inevitable, actualmente se sabe que la mayoría de las señales del deterioro en las personas mayores se pueden prevenir y restituirlos, al mantener una vida activa, incluso después de la jubilación.

La urgente necesidad de la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las demencias a partir de la estimulación cognitiva. Por tal razón, es importante incitar a los especialistas de la psicopedagogía de la necesidad vital de realizar un diagnóstico precoz de los diversos síntomas característicos de la enfermedad, evitando que se confundan con los síntomas naturales de los procesos de envejecimiento.

Las cuestiones vinculadas a la estimulación cognitiva, resultan imprescindible en el tratamiento del deterioro cognitivo, ya que se producen importantes alteraciones en las diversas funciones cognitivas, tales como la memoria, el lenguaje y las funciones ejecutivas, entre otras. Es interesante destacar que la estimulación cognitiva suele estar ligada a la terapia farmacológica, sin embargo, modificar el curso de las capacidades desarrolladas para favorecer el mantenimiento de la autonomía de la personas mayores evitando el uso farmacológico.

La atención psicopedagógica hacia las personas de la tercera edad es importante, ya que esto da paso a optimizar su calidad de vida, al no permitir el avance de déficit de sus funciones cognitivas que pueden o no presentar. Esta ponencia tiene como objetivo brindar actividades y aportar elementos para facilitar el rol psicopedagógico en el trabajo con personas de la tercera edad. Además de ser una herramienta útil para los psicopedagogos del territorio pinero, ya que nuestro municipio esta demográficamente envejecido.

Destacar la importancia de que la estimulación cognitiva de los procesos en pacientes con deterioro cognitivo sean llevados por profesionales provenientes

del campo de la psicopedagogía, facilita el desarrollo de los procesos de aprendizaje y desarrollo humanos entendidos en un sentido amplio (Coll, 1996). En otros términos, consideramos que el especialista en psicopedagogía centra su objeto de estudio en los procesos de aprendizaje y desarrollo en esta etapa de la vida entendiendo el curso de la vida como un desarrollo constante. Por esto, planteamos que la estimulación cognitiva en personas mayores con deterioro cognitivo puede llegar a constituirse como un área del ejercicio profesional.

DESARROLLO

El comportamiento del envejecimiento en Cuba está a nivel de países desarrollados, derivado precisamente del descenso de la fecundidad, la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida constituyendo uno de los retos más importantes para nuestra sociedad, por tanto el objetivo de lograr una vejez satisfactoria donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía y su integración social dependen de que este proceso se desarrolle también de forma amena y agradable, siendo el interés por la vejez y los procesos de envejecimiento una constante preocupación y ocupación de numerosas acciones psicopedagógicas orientadas a garantizar las condiciones para elevar la calidad de vida en las personas mayores lo cual repercute directamente en su esperanza de vida.

Conocemos que el campo de trabajo de la Psicopedagogía es muy amplio, sin embargo la labor con personas mayores no suele ser el más difundido ni aquel en el cual los especialistas se insertan y capacitan. En general, se suele recurrir a los aportes de otras disciplinas como la Gerontología y la Psicogerontología, las cuales permiten comprender muchos de los procesos por los que atraviesan las personas mayores, sin embargo, no agotan aquello que se refiere al aprendizaje.

Estos especialistas tienen la misión de romper con el paradigma de que no son solo los niños los que requieren su apoyo, sino las personas mayores, por la importante labor de brindarle mayores posibilidades de calidad de vida donde

propiciar su autonomía e independencia con sus experiencias, sabiduría, y otras muchas cualidades que pueden aportar les brinda la posibilidad de una mayor inclusión social.

La personas mayores en la adultez, sufren un envejecimiento cognitivo que necesita de la estimulación de los procesos cognitivos para prevenir o retardar el deterioro de estas funciones. A lo largo del curso vital, las funciones cognitivas experimentan una serie de cambios. Estos cambios pueden expresarse como déficits cognitivos o pérdida de memoria, que pueden llegar a interferir con la realización de actividades complejas (Puig, 2001).

Las personas mayores corren un riesgo elevado de padecer algunos trastornos que afecten el estado de su funcionamiento cognitivo, lo que se incrementa cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes o los sujetos mantienen estilos de vida con pocas actividades físicas y sociales. Se ha mostrado la utilidad que tiene la estimulación cognitiva como herramienta para mantener el estado cognitivo y mejorar la calidad de vida (Joven, 2015)

La estimulación cognitiva en personas mayores debido a los cambios asociados al envejecimiento, se comprometen algunos procesos, los estudios referentes a este tema, han permitido determinar que las funciones cognitivas que se van comprometiendo al envejecer, se pueden fortalecer a través de la estimulación cognitiva, por lo que la finalidad de esta función del especialista de la psicopedagogía debe promover la participación activa y el desempeño autónomo y funcional de las personas mayores en las de la vida cotidiana, incluso en el reconocimiento del derecho de aprender a lo largo de la vida, de manera que impacte positivamente en su calidad de vida. (SENAMA, 2013)

Por tanto, entender la estimulación cognitiva “como el conjunto de técnicas y estrategias, de estímulos que pretenden incrementar u optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (atención, cálculo, memoria, lenguaje, razonamiento y praxias, etc.) para mantener las

habilidades intelectuales conservadas el máximo tiempo posible con la finalidad de restaurar la autonomía” (Puig, 2001, p.147).

La estimulación cognitiva es una de las primeras intervenciones que debe realizar el psicopedagogo en las personas mayores, para poder integrar en la persona habilidades, con el objetivo de facilitarle la adaptación a situaciones o rutinas de su quehacer diario. Las funciones cognitivas son las primeras en deteriorarse en esta etapa de la vida, por ello se debe considerar las características propias de la edad para entender y desarrollar el proceso de deterioro cognitivo. A esto se suma que mientras más se somete el cerebro a desafíos, grandes cambios y aprendizaje, se generan muchas más conexiones neuronales y, por ende, la adquisición de nuevos conocimientos. Con esto resulta evidente que una de las características del envejecimiento es la pérdida progresiva de condiciones cognitivas, específicamente de memoria y atención.

Es así entonces como la estimulación fortalece sus capacidades y retrasa el proceso de deterioro cognitivo propio del envejecimiento, un desafío que sin duda mejora su calidad de vida y potencia sus capacidades sanas, pues se ponen práctica y en funcionamiento el análisis, atención, percepción y la crítica sobre aquello que está realizando. Aprender, no significa retener lo aprendido en la memoria, sino ante todo, aumentar la propia capacidad de usar de tal manera las experiencias vividas y los conocimientos adquiridos, que surja un mayor autodomínio de la propia conducta y del mundo.

Aprender en esta etapa del desarrollo humano, está relacionado con el crecer, con el disfrutar de un tiempo que comprenda actividades que se caractericen por una conexión activa para el despliegue de sus potencialidades para la comunicación, la autoestima y el desarrollo de las funciones cognitivas; es decir, cuando uno se siente involucrado para alcanzar un propósito determinado, se siente autor y sujeto de su propio aprendizaje.

Como psicopedagogos, apuntamos a que las personas mayores puedan resignificar este momento de su vida como oportunidad para nuevos aprendizajes.

Las actividades psicopedagógicas promueven una posición activa con relación al aprendizaje y al propio envejecimiento. Además de abrir nuevas oportunidades de aprendizaje que incrementarán la habilidad de las personas de edad para controlar el medio en el que viven, compensando las pérdidas que en este período de la vida sufren. Sobre todo, aumentando la autoestima, lo que genera un impacto positivo al verificar los logros que obtienen en las diferentes actividades que se le puedan presentar, esos desafíos que tendrán en cuentas las características propias de cada persona mayor. Logrando así motivación y predisposición positiva hacia el aprendizaje.

La psicopedagogía es un terreno que nos convoca como profesionales del área para promover un espacio de socialización e integración. Por ello una propuesta rica en contenidos, que responda a los intereses de las personas mayores y que permita estimular las funciones cognitivas posibilitará realizar las acciones que determinen procesos de cambio, donde el psicopedagogo pueda organizar, acompañar y sostener.

Propuesta de actividades psicopedagógicas para estimular las funciones cognitivas en personas mayores.

Las actividades psicopedagógicas para la estimulación cognitiva se organizan en actividades de ejercitación o compensación de habilidades. Son guiados por un especialista, quien actúa como mediador o facilitador del logro de las actividades. La finalidad de las mismas es favorecer la participación activa y el desempeño autónomo y funcional de las personas mayores en las actividades que desempeñan normalmente o en otras nuevas que deseen aprender, de manera de impactar positivamente en su calidad de vida.

Las sesiones de actividades psicopedagógicas no deben superar los 15 -20 minutos para no perder la atención de las personas mayores participantes. Si se puede, se deben realizar los ejercicios todos los días a la misma hora. Se debe escoger un lugar bien iluminado y silencioso donde se sienta cómodo, para que pueda realizar las actividades de una manera correcta.

Las actividades se pueden realizar, en pequeños grupos, individualmente o con todos los participantes pero requiere por parte del especialista, una adecuada preparación, que permita una dinámica activa, facilitando consignas claras y precisas para el desarrollo de las tareas. En el trabajo se anexan un folleto con actividades psicopedagógicas para la estimulación cognitiva, las cuales fueron aplicadas en un espacio comunitario en una población de personas mayores con deterioro cognitivo, como una experiencia de un proyecto de investigación para transformar el desempeño de los especialistas que facilite desde la ciencia innovar nuevas formas de hacer que respondan a la política demográfica del país. El folleto se implementa en la asignatura El Adulto Mayor del currículo electivo en la formación de profesionales de la psicopedagogía en la Universidad de la Isla de la juventud.

CONCLUSIONES

Las actividades orientadas a lentificar el deterioro cognitivo propio del paso de los años, así como a mantener la funcionalidad y autonomía mejorando la calidad de vida de las personas mayores a partir de los ejercicios de estimulación cognitiva son necesario para personas mayores que tengan patologías relacionadas con problemas de memoria o con el mantenimiento de la atención así como cualquier otra patología.

La estimulación cognitiva está ampliamente recomendada para personas mayores con deterioro cognitivo trabajar y utilizar distintas estrategias para mejorar y potenciar sus capacidades cognitivas y funciones ejecutivas obteniendo un rendimiento óptimo y mejorando su bienestar y su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Ávila, M.; Vázquez, E; Gutiérrez, M. (2007). Deterioro cognitivo en el Adulto Mayor. Ciencias Holguín, vol. XIII, no. 4, octubre diciembre, 1-11.

Joven, L. (2015). Propuesta de intervención: Psicoestimulación cognitiva en pacientes con demencia leve para mantener el estado cognitivo y mejorar la calidad de vida. (Trabajo final de grado). Lleida: Universidad de Lleida.

Puig, A. (2001). Programa de Psicoestimulación Preventiva. Un método para la prevención del deterioro cognitivo en ancianos institucionalizados. Madrid: CCS.

Sardinero, A. (2010). Estimulación Cognitiva para Adultos (Guía general). Gesfomedia.

SENAMA, Envejecimiento Activo <http://www.senama.cl/EnvejecimientoAct.html>

Tesis de Gerontología, Duarte, 2008, revisada por última vez, Enero de 2014. <http://magistergerontologiasocial.wordpress.com/2008/01/25/estimulacion-cognitiva-en-la-tercera-edad/>

Zaldívar, D. (2018). Entrenamiento cognitivo en adultos mayores con deterioro cognitivo. Rev. Alternativas cubanas en Psicología, vol. 6, no. 18, 58 – 68

Anexo

Actividades psicopedagógicas para estimular las funciones cognitivas en personas mayores



Autoras: MsC. Dehymelin Romero Fonte

Lic. Elizabeth Triana Romero

Lic. Claudia Rodriguez Leyva

Actividades para estimular la memoria.

1. Memoria inmediata. Lea las palabras, cierre los ojos y recítelas en voz alta.

CASA
ÁRBOL
AUTO
CAJA
RELOJ

PUENTE
OJOS
SOL
ESCALERA
PUERTA

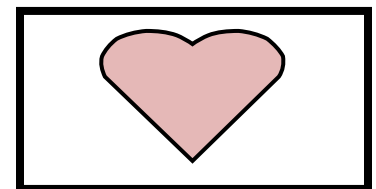
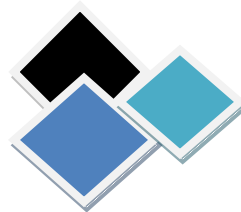
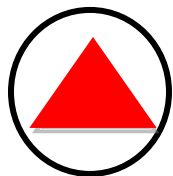
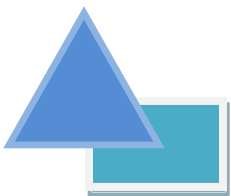
LLUVIA
LUZ
HOJAS
AIRE
VENTANA

PARED
LETRAS
COLOR
FRUTA
CAMA

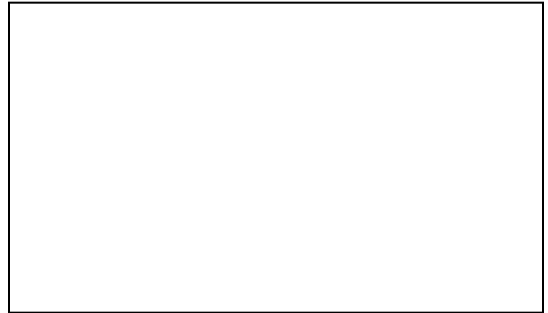
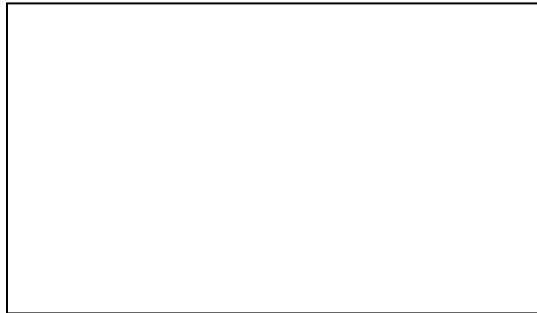
2. Memorice las siguientes palabras durante 1 minuto.

PELOTA	HIERBA	PERRO
PALMA	PLÁTANO	GATO
CARTERA	CAMIÓN	GRÚA
FUEGO	LLUVIA	ARCOIRIS

3. Observe las siguientes figuras por 1 minuto y después de pasado este tiempo reproduzcalas en la hoja en blanco que se le brinda.



4. Observe las siguientes parejas de emociones durante un minuto. Luego en la hoja de trabajo que se le entregue trace una línea uniendo las parejas que recuerda.



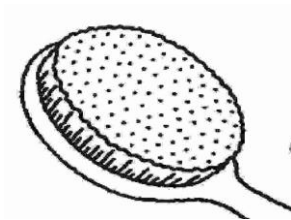
HOJA DE TRABAJO



5. Complete las palabras con ayuda de la imagen.



ZA_A__



C_P___O



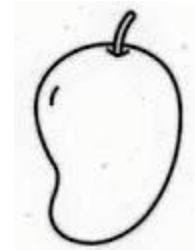
R_GA_E__



Á_B__

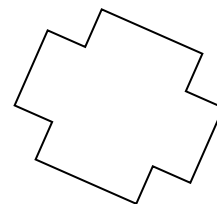
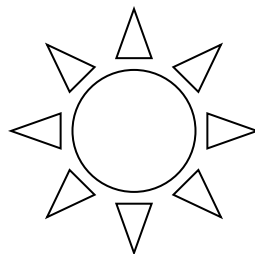
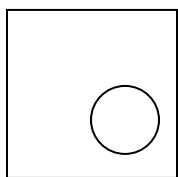
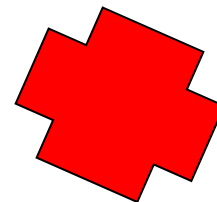
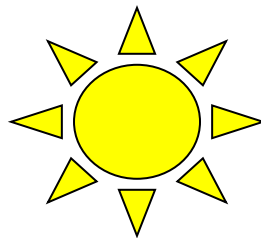


R_S_



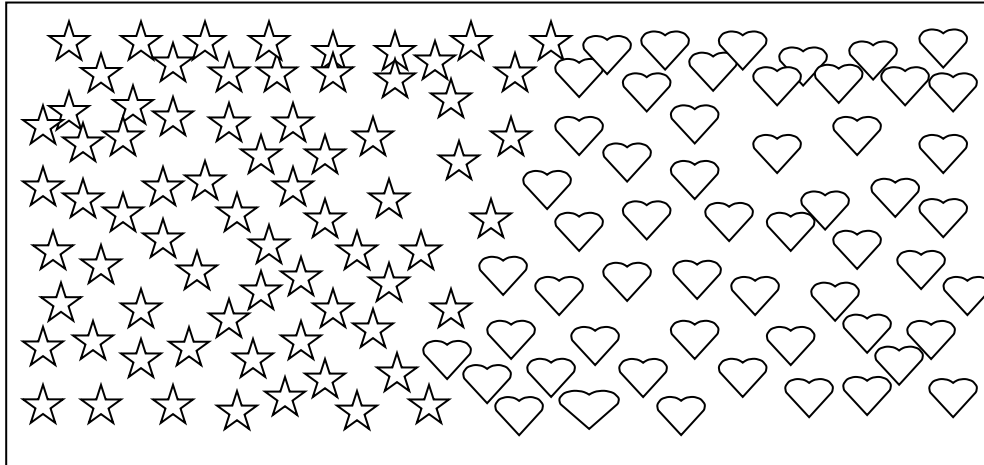
M__G_

6. Observa las siguientes figuras. Luego de un minuto, dobla la hoja y sin mirar colorea las figuras del mismo color que las figuras originales.



7. Agrupa estrellas y corazones de cuatro en cuatro siguiendo el ejemplo

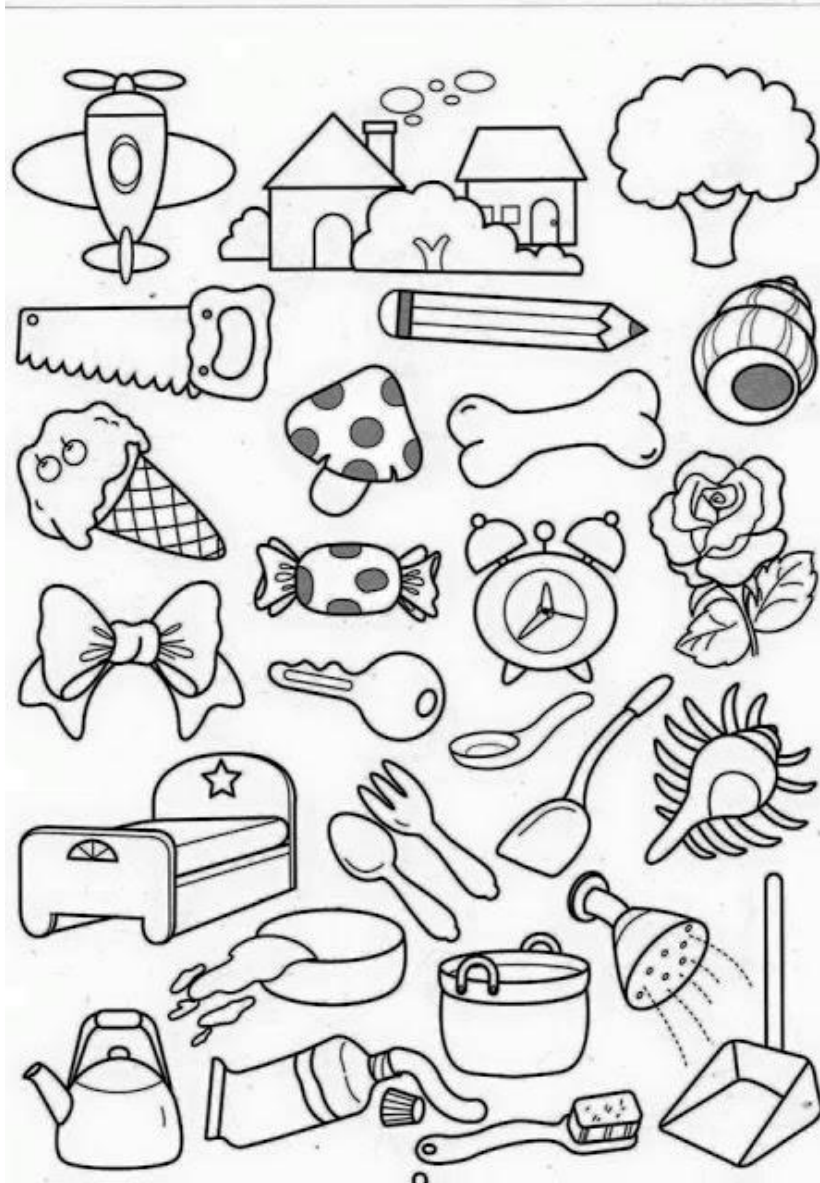
- ¿Cuántos grupos han salido?
- ¿Cuántas estrellas se quedan sin agrupar?



8. En la siguiente tabla están los números del 1 – 40, pero faltan 5 de ellos. En los espacios en blanco deberás poner los números que faltan.

20	3	11	17	24	38
1	26	6	2	7	19
10	33	35	27	15	32
22	5	13	7	21	18
8	16	28	30	36	31
40	9	12	37	4	34

9. Observe la siguiente lamina con mucha atención y circule los objetos que aparecen escritos en la columna de al lado.



Lazo
Avión
Lápiz
Cuchara
Recogedor
Árbol
Rosa
Tetera

10. Clasifica las siguientes palabras en su categoría correspondiente:

GERANIO AZALEA MARTILLO CARACOL

ROJO GIRASOL AZUL CLAVO NARANJA

PICO RALLADOR PERRO MARGARITA MARIPOSA

COLADOR VERDE LAVANDA GALLINA

ROSA MARRON TUERCA BLANCO AZAHAR PEZ

FLORES	ANIMALES
HERRAMIENTAS	COLORES