



**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Estrategias de Estimulación Cognitiva para la Memoria a corto plazo en Adultos Mayores:

Resultados del programa 60 y piquito de San Juan de Calderón.

AUTORA: Boada Hurtado Melissa

DOCENTE:

Psi. Cl. Jorge Valdiviezo, Msc

2023

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, cuyo amor inquebrantable y apoyo incondicional han sido mi mayor fortaleza a lo largo de este arduo camino. A mis padres, por su incansable ayuda y apoyo. A todos aquellos que, de una u otra manera, contribuyeron a que esta meta se convirtiera en una realidad. Gracias por ser mi inspiración y mi motivación continua.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis respetados profesores por compartir su conocimiento y por su continua inspiración. A mi familia, cuyo amor y apoyo incondicional han sido mi mayor fortaleza. A mis amigos, por su constante ánimo y compañerismo. Sin su apoyo, este logro no habría sido posible.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo evaluar la efectividad de las estrategias de estimulación cognitiva dirigidas a mejorar la memoria a corto plazo en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito, de San Juan de Calderón. Su base es un enfoque de investigación mixto, con un método descriptivo–analítico y un diseño de estudio longitudinal. La memoria a corto plazo juega un rol fundamental en la adquisición y fijación de nueva información en la memoria a largo plazo y, en los adultos mayores, ésta se puede ver afectada como consecuencia del envejecimiento, sin embargo, con actividades de estimulación cognitiva se puede mantener y, en algunos casos, recuperar el funcionamiento regular de la memoria. La propuesta investigativa se basa en el acelerado envejecimiento de la población que incrementa la población adulto mayor y con ello sus necesidades, las cuales deben ser atendidas por el gobierno para promover un envejecimiento saludable, siendo así que el gobierno fomenta Programas de estimulación cognitiva como el 60 y piquito, por ello, investigar y analizar las actividades de estimulación cognitiva en adultos mayores impartidas en dicho programa es relevante para mejorar la atención y el bienestar de esta población en crecimiento. Junto a la investigación se encuentra una propuesta de intervención a nivel de promoción basada en el Modelo de creencias de la salud dirigida a incrementar la asistencia a los Programas de estimulación cognitiva como una alternativa que puede disminuir el impacto del envejecimiento en las funciones cognitivas del adulto mayor.

Palabras clave: memoria a corto plazo, estimulación cognitiva, adultos mayores.

ABSTRACT

The present research aims to evaluate the effectiveness of cognitive stimulation strategies aimed at improving short-term memory in older adults attending the "60 y piquito" program in San Juan de Calderón. It is based on a mixed research approach, employing a descriptive-analytical method and a longitudinal study design. Short-term memory plays a crucial role in the acquisition and consolidation of new information into long-term memory, and in older adults, it can be affected as a result of aging. However, cognitive stimulation activities can help maintain and, in some cases, restore regular memory functioning.

The research proposal is grounded in the rapid aging of the population, which increases the number of older adults and their associated needs. These needs must be addressed by the government to promote healthy aging. Thus, the government promotes cognitive stimulation programs such as "60 y piquito." Investigating and analyzing cognitive stimulation activities for older adults offered in this program is therefore relevant to improve the attention and well-being of this growing population. Accompanying the research is a proposal for a promotion-level intervention based on the Health Belief Model aimed at increasing attendance in Cognitive Stimulation Programs as an alternative that can mitigate the impact of aging on the cognitive functions of the elderly.

Key words: short-term memory, cognitive stimulation, older adults

Índice de Contenido

1.	INTRODUCCIÓN	6
1.2.	Justificación	8
2.	OBJETIVOS	10
	Objetivo General:.....	10
	Objetivos Específicos:	10
3.	MARCO TEÓRICO.....	11
	Memoria.....	11
	<i>Modelo Estructural de la Memoria</i>	12
	<i>Modelo Multicomponente de Baddeley y Hitch</i>	13
	<i>Memoria a corto plazo</i>	15
	Envejecimiento	17
	<i>Envejecimiento y memoria</i>	19
	Estimulación cognitiva.....	20
	<i>Estimulación cognitiva y memoria</i>	22
4.	MARCO METODOLÓGICO.....	25
4.1.	Diseño del estudio	25
4.2.	Contexto	26
4.3.	Participantes y muestreo.....	27

4.4. Instrumentos	28
4.5. Procedimiento.....	31
4.6. Análisis de datos.....	33
4.7. Planificación de actividades por cada objetivo específico	36
4.8. Reflexividad de los/las investigadores/as.....	38
4.9. Consideraciones éticas	39
4.10. Viabilidad	41
5. RESULTADOS ESPERADOS.....	43
6. Propuesta de Intervención en Psicología Clínica:.....	44
7. Discusión.....	52
7.2. Recomendaciones.....	55
8. REFERENCIAS.....	56
Anexos	66

Índice de Tablas

Tabla 1 Planificación de actividades por cada objetivo específico.....	36
Tabla 2 Actividades de la propuesta de intervención	47

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

El envejecimiento de la población es una realidad global que plantea desafíos importantes en términos de salud y bienestar para los adultos mayores. Actualmente la población tiene una media de vida igual o mayor a los 60 años, lo que junto al incremento continuo de habitantes ocasiona que cada vez más exista una mayor población de adultos mayores (Organización Mundial de la salud, [OMS], 2022).

Con el aumento de la esperanza de vida, la realidad del envejecimiento de la población en todo el mundo requiere de un gran esfuerzo por parte de las autoridades del campo de la salud para hacerle frente a los cambios que produce. El envejecimiento afecta física y mentalmente al ser humano, lo que lo hace más propenso a padecer alguna enfermedad pues los determinantes de salud como condiciones de vida, vivienda, seguridad, situación económica y social, influyen en cómo avanza el envejecimiento y los problemas que puedan venir con él. Entre estos problemas, las dificultades cognitivas como el deterioro de la memoria, una función cognitiva fundamental en la vida del ser humano, pueden limitar la capacidad de los adultos mayores para realizar las actividades diarias, mantener la independencia y disfrutar de una vida plena (Rodríguez, 2018).

Con el fin de hacer frente a esta problemática, la OMS (2022) declaró el periodo 2021-2030 como la *Década del Envejecimiento Saludable* y a su vez puso en marcha un proyecto a nivel mundial para “llevar a cabo una acción concertada, catalizadora y colaborativa a lo largo de 10 años orientada a promover vidas más largas y saludables”. Por su parte el Ministerio de inclusión Económica y Social (MIES) de la República del Ecuador en base a las políticas públicas dirigidas a la Población Adulta Mayor (PAM) “promueve un envejecimiento positivo,

para una vida digna y saludable, a través de su participación y empoderamiento junto a la familia, la sociedad y el Estado” (s.f).

El programa *60 y piquito* en San Juan de Calderón ha sido implementado con el propósito de brindar apoyo a través de brigadas de salud, actividades recreativas y preventivas para adultos mayores, por ello, es esencial explorar cómo las estrategias de estimulación cognitiva dentro de este programa pueden influir en la memoria de los participantes.

En el 2014 Paillacho y Sevilla realizaron un estudio para determinar el impacto del cine fórum en la estimulación cognitiva de los adultos mayores que asisten al programa *60 y piquito* y su relación con el estado de ánimo, presión arterial e instrucción, en donde se obtuvo como resultado una mejoría del deterioro cognitivo leve cuando se estimuló la memoria episódica, destacando que:

El cine fórum tiene un impacto positivo tanto en la estimulación cognitiva como en la de estado de ánimo, al ser esta una actividad lúdica, social, que al mejorar el estado de ánimo mejora el proceso de evocación de los recuerdos remotos por ende la memoria episódica mejora (Paillacho y Sevilla, 2014, p.108).

En el mismo hilo, en el Centro de Atención "Casa de Vida" situado en Santa Elena también se realizó una investigación sobre las habilidades cognitivas y condiciones de vida los adultos mayores del lugar, obteniendo como resultado que la realización de actividades lúdicas tiene un impacto positivo en las habilidades cognitivas de los adultos mayores puesto que se encuentran ejercitando activamente las funciones cognitivas como la memoria, atención, lenguaje y además ayudan a fomentar la creatividad, la socialización y fortalecer los lazos afectivos, lo que a su vez deriva en una mejora de sus condiciones y calidad de vida (Tigrero, 2022).

1.2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad existen varios centros y programas para la población de adultos mayores en el Ecuador instaurados por entidades gubernamentales y no gubernamentales como el *60 y piquito* realizado por el Patronato San José de la Ciudad de Quito, el Programa de Atención para el adulto Mayor organizado por el Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas (ISSFA), de la misma manera encontramos el Club Mitra 60+ o Huellas de sabiduría, Estimulación para adultos mayores por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (PUCESA) entre otros, que brinda atención a la población de adultos mayores con diferentes espacios de encuentro, terapia ocupacional, ludoterapia, talleres, atención integral, entre otros.

Estos centros y programas pueden representar para las personas en general una reducción de carga de ciudadanos ya que al adquirir cierto grado de independencia pueden requerir menos cuidado de sus familiares o cuidadores, además de presentarlo como una iniciativa de mayor participación social y de contribución a la sociedad. Por ende, es necesario saber la influencia que pueden tener las actividades de estimulación cognitiva que se ha destacado como una estrategia para retrasar el deterioro cognitivo en la memoria y mejorar la función cognitiva en adultos mayores.

Es una realidad que los adultos mayores requieren un mayor cuidado en comparación a un adulto regular ya que, con el paso de los años, su estado físico, cognitivo y emocional se deteriora, lo que repercute en el desarrollo normal de sus actividades diarias, desde preparar sus propios alimentos, realizar su aseo personal, salir de casa por sí solos hasta necesitar que los alimenten, según varíen los casos. En este sentido, tampoco son considerados aptos para seguir en el campo laboral, algunos consiguen un apoyo monetario por parte de la empresa o gobierno,

pero existen casos en los que aquello no sucede y quedan dependientes de sus familiares (Abaunza et al., 2014). Frente a ello se hace evidente la necesidad de desarrollar intervenciones efectivas que puedan disminuir los efectos negativos del envejecimiento en la memoria.

De este modo, investigar y analizar las actividades de estimulación cognitiva en adultos mayores es relevante para mejorar la atención y el bienestar de esta población en crecimiento, estudios realizados en Bogotá por Vega et al. (2016) establece la relevancia de la estimulación cognitiva en el envejecimiento normal como proceso terapéutico para el mantenimiento del funcionamiento cognitivo y la mejora de la calidad de vida de la población adulta mayor. Debido a esto los resultados que se obtengan pueden tener implicaciones significativas en el diseño de programas de intervención y la planificación de políticas de atención geriátrica, así como en la promoción de un envejecimiento saludable y activo en la comunidad.

En el Club Mitra 60+ ofrecen un programa llamado *Mitra por el mundo* en el cual se utilizan “ejercicios de agilidad mental realizamos actividades cognitivas que ayudan a mejorar la memoria y activar la mente con diferentes psicólogas y psiconeurólogas enfocadas en optimizar el funcionamiento cognitivo y ralentizar procesos de deterioro”. Así mismo en *Huellas de sabiduría* también se realizan actividades las cuales según Sempértegui (2023) abarcan ejercicios de estimulación motora, cognitiva, afectiva y sensorial, que son impartidas por estudiantes de psicología que realizan sus prácticas pre profesionales.

Los adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito de San Juan de Calderón se beneficiarán a través de una mejor comprensión de cómo las técnicas de estimulación cognitiva pueden generar un cambio en su memoria y bienestar. De esta manera podría resultar una mejora en la calidad del programa y mayor seguridad de que estén realizando actividades acordes con las necesidades y preferencias de la población, además, la investigación podría permitir la

implementación de nuevas técnicas y métodos para mejorar la experiencia de los adultos mayores. Así mismo, al ser un programa al que los adultos mayores van con regularidad se puede asegurar que se perciba una mayor disponibilidad y participación en el estudio, de esta manera se aumentará la probabilidad de obtener una población representativa y obtener resultados mejores.

La investigación también podría ser beneficiosa para la sociedad en general debido a que la adultez mayor es un camino que la mayor parte de la población va a experimentar y, tener el conocimiento de que las estrategias de estimulación cognitiva pueden ayudar a mejorar la memoria, puede ser un factor importante para la prevención de enfermedades neurodegenerativas, sin dejar de lado que puede ayudar con el aumento de autoestima y pueden representar una mejora en la calidad de vida de los adultos mayores.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la efectividad de las estrategias de estimulación cognitiva enfocadas a mejorar la memoria a corto plazo de los adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito de San Juan de Calderón?

2. OBJETIVOS

Objetivo General:

Evaluar la efectividad de las estrategias de estimulación cognitiva dirigidas mejorar la memoria a corto plazo en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito, de San Juan de Calderón.

Objetivos Específicos:

- Identificar las estrategias de estimulación cognitiva utilizadas en el centro de acogida de programas para adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito.

- Explorar la percepción de los adultos mayores con respecto a la implementación del programa de estimulación cognitiva.
- Identificar los cambios en la memoria a corto plazo de los adultos mayores tras recibir estimulación cognitiva en el programa 60 y piquito.

3. MARCO TEÓRICO

Memoria

La memoria es uno de los principales procesos mentales que conforman las funciones cognitivas del ser humano. No se la puede considerar como algo estático en nuestro cerebro, pues es un proceso dinámico que se desarrolla a medida que avanza nuestra vida, el cual permite almacenar y recuperar la información que obtenemos a lo largo de esta (Zlotnik y Vansintjan, 2019). En otras consideraciones es la “habilidad para registrar, almacenar o guardar la experiencia. Es el proceso por el cual el aprendizaje persiste” (Rivas, 2017, p.3).

En este sentido, la memoria como proceso mental influye altamente en la vida diaria del ser humano pues a través de esta puede aprender, guardar y posteriormente utilizar dicha información cuando sea necesaria. De este modo, podemos decir que el proceso realizado por la memoria se realiza en fases, por ello Gazzaniga et al. (2014, citado por Alaniz et al., 2022), proponen que la memoria tiene tres etapas:

- 1. Codificación:** A la vez se divide en 2 etapas: adquisición, cuando el sistema sensorial es bombardeado por estímulos; y consolidación, donde la información se estabiliza, dando como resultado la memoria a largo plazo.
- 2. Almacenamiento:** Es la retención y permanencia de datos en la memoria.

3. Recuperación: Es el acceder a la información previamente almacenada en la memoria.

Puede ser consciente o como un acto motor

En 1958 apareció el primer modelo estructural del procesamiento de la información en el sistema cognitivo humano desde la mano de Broadbent el cual buscaba mostrar cómo fluía la información en el cerebro y lo que pasaba con la misma (Ballesteros, 1999). Después de este aparecieron otros psicólogos que intentaron explicar los resultados de las investigaciones realizadas por Broadbent. Entre estos, el modelo estructural o modelo modal de Atkinson y Shiffrin (1968) ha sido un importante aporte en la investigación de la memoria, sin embargo, a medida que pasó el tiempo los modelos antes nombrados fueron quedando en el olvido como consecuencia del surgimiento de otros enfoques. Ya con una idea sobre la estructura de la memoria, otros autores continuaron con su investigación, siendo así los primeros en estudiar con mayor detenimiento a la memoria de trabajo Baddeley y Hitch en 1974, quienes como resultado de sus estudios propusieron que la memoria a corto plazo estaba formada por varios elementos (Ballesteros, 1999).

Modelo Estructural de la Memoria

El modelo estructural de la memoria, modelo multialmacén o modelo de memoria de tres etapas fue propuesto por Richard Atkinson y Richard Shiffrin en 1968, en este señalan tres etapas en el almacenamiento de la información: Memoria sensorial (MS), Memoria a corto plazo (MCP) y Memoria a largo plazo (MLP) (Jauregui y Razumiejczyk, 2011).

La memoria sensorial como alude su nombre está relacionada con la información percibida por nuestros sentidos (visión, audición, olfativa, gustativa y táctil), la cual tiene un tiempo de duración corto. La MS al momento de registrar la información se centra en las

propiedades físicas de los estímulos y cuenta con subsistemas específicos que recolectan la información, memoria icónica (imágenes o figuras) y memoria ecoica (sonidos y palabras), teniendo en cuenta que la información de la memoria ecoica tiene un segundo más de duración que la de la memoria icónica, y si la información no llega a la MCP se pierde después de esos segundos (Alonso, 2012).

La MCP almacena la información recibida por la MS y la analiza y organiza enfatizando la información que es importante en dicho momento (presente) y que lo será en el futuro, aunque la información almacenada es de corta duración y se puede ver alterada por nuevos aprendizajes. Por último, la MLP, es el resultado de la información procesada por las dos memorias anteriores y es donde se encuentra la información básica, nombres y fechas importantes, conceptos, datos autobiográficos, reglas, etc. Su capacidad de almacenamiento es ilimitada, aunque claramente depende de cómo llegue organizada la información a ella y la duración de la misma puede variar de minutos a años (Alonso, 2012).

Este modelo fue uno de los más influyentes en la investigación del funcionamiento de la memoria, definió las bases del proceso que tiene la información desde su recepción hasta su posterior establecimiento (Montseny, 2022). Por ende, es inevitable no ahondar en este modelo cuando se está estudiando la Memoria a Corto plazo de los adultos mayores.

Modelo Multicomponente de Baddeley y Hitch

El primer avistamiento de este modelo apareció en 1974, cuando los términos Memoria a corto plazo y Memoria a largo plazo resultaron insuficientes para explicar de manera específica el funcionamiento de la memoria, teniendo en cuenta que habían pasado más de cinco años desde el modelo de Atkinson y Shiffrin. En ese entonces se concebía a la memoria como un proceso

lineal, sin embargo, estudios de casos revelaban que una afectación de la MCP no influye necesariamente en la MLP y viceversa, considerando así que no eran sistemas de secuencia lineal obligatoria, sino que tenían cierto grado de dependencia dando como resultado el concepto de *Memoria de trabajo*, siendo Baddeley y Hitch los primeros en proponer un modelo de trabajo para dicho tipo de memoria (Escudero y Pineda, 2017).

Se define a la memoria de trabajo como un sistema multicomponente que no solo almacena la información, sino que también la manipula otorgándole así una utilidad cognitiva más allá de solo retener información, por ello se la relaciona con el lenguaje, aprendizaje, comprensión lectora e incluso el razonamiento (Chai, Abd y Abdullah, 2018).

A diferencia de la MCP la MT no solo almacena, sino que también manipula la información. Inicialmente Baddeley propuso que el modelo comprende almacenes fonológico y visoespacial que son regulados por un Sistema Ejecutivo Central (SEC) que dirige la entrada y salida de información proveniente de los almacenes subordinados, sin embargo, hacia el año 2000 realizó una revisión de su modelo en el cual agregó otro componente a su modelo, el búfer episódico (Escudero y Pineda, 2017).

El bucle fonológico o articulatorio manipula la información proveniente del lenguaje, es decir abarca la comprensión, lectura, escritura, diálogos y toda tarea lingüística; la agenda visoespacial vinculada al uso de imágenes y toda información visual-espacial que nos permita orientarnos en el espacio (Etchepareborda y Abad, 2005). El búfer episódico se añadió para tratar de explicar la unión de códigos verbales y episódicos en la MLP, es decir, este integra la información del bucle fonológico, la agenda visoespacial y la MLP permitiendo así retener de forma temporal dicha información en un formato episódico (Escudero y Pineda, 2017). En cuanto al SEC, siendo el que regula estos tres componentes, tiene como función dividir la

atención a las tareas teniendo en cuenta la relevancia de las mismas y, también vigilar la atención que se les otorga pues, a medida que la tarea se domina se disminuye el grado de atención permitiendo así realizar otras tareas (Etchepareborda y Abad, 2005).

En este sentido, podría dejar de considerarse a la MT como una extensión o parte de la MCP pues si bien ambas almacenan información, los componentes de la MT la manipula y procesa para funciones como toma de decisiones y resolución de problemas, e incluso Baddeley y Hitch sugieren que esta información puede transferirse a la MLP (Chai, Abd y Abdullah, 2018).

Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo también conocida como memoria primaria o memoria activa es un sistema de almacenamiento de información sensorial que posee una capacidad limitada, aunque podría considerarse esta limitación una ventaja que permite enfocarse en poca pero esencial información (Casella y Al, 2023). Morgado (2005) define a la memoria a corto plazo como “un sistema para almacenar una cantidad limitada de información (generalmente menos de una docena de dígitos) durante un corto periodo de tiempo. Es una memoria inmediata para los estímulos que acaban de ser percibidos” (p.222).

La MCP combina la audición con la visión lo que hace que la información recibida tenga un mayor tiempo de almacenamiento, sin embargo, es también sensible a distractores o nueva información que aparezca en ese momento y sea parecida a la que se desee guardar; por ejemplo, cuando se va al supermercado a comprar cebolla, se susurra la palabra para no olvidarla y en el transcurso se escucha la palabra pimienta, que es también una verdura, puede ocasionar un fallo de esta memoria (Ocampo, 2012). La memoria a corto plazo tiene la función de decidir si la información que recibe debe ser transferida a la memoria a largo plazo, acción que debe

realizarse con rapidez pues la MCP tiene un tiempo limitado para retener dicha información (Alaniz et al., 2022).

En este sentido, la Memoria a corto plazo, es el receptor principal de información y una guía de la misma hacia la MLP, razón por la que además de la retención de información por un periodo corto pero esencial, se considera que es un apoyo en el proceso de aprendizaje, el reconocimiento y comprensión del ambiente en determinado momento, en proponer metas de manera inmediata, así como en la resolución de problemas (Ocampo, 2012).

Se considera que la MCP puede retener información, alrededor de unos siete elementos, durante 15-30 segundos según el modelo de Atkinson y Shiffrin, siempre y cuando se repita dicha información de manera verbal (Mcleod, 2023).

Dada la cercanía de la MCP y la MT, es usual que existan autores que las consideren como una misma, como el escrito realizado por la PSISE (Psicólogos infantiles Madrid) donde se menciona que la MCP es lo mismo que la Memoria de trabajo, lo que quizás sucede porque la Memoria de trabajo trabaja con la información de la MCP, sin embargo, al revisar el Modelo Estructural y Modelo Multicomponente se puede apreciar las diferencias entre ambos tipos de memoria. En una distinción clara de ambos términos, la MCP se refiere al mantenimiento o almacenamiento de información mientras que la MT almacena y manipula la información a través de los componentes expuestos en el Modelo de Baddeley (Aben, Stapert y Blokland, 2012).

En base a los modelos revisados es propio decir que la MCP y la MT son claves en las bases del almacenamiento y procesamiento de la información. Desde ambos modelos, aparecen componentes específicos que influyen directamente en el proceso para que llegue la información a la MLP, que es donde finalmente se guarda toda información de manera casi indefinida.

Aun así, resulta importante estudiar la Memoria a corto plazo pues en cuanto a problemas de memoria, en varios casos, se encuentra un mayor problema en la recepción de nuevos conocimientos y fijación de impresiones sensoriales y, es en la MCP donde se pre consolida la información proveniente de los sentidos que posteriormente se almacenará de manera definitiva en la MLP (Ocampo, 2012).

Dado que la MCP requiere de una repetición (como se mencionaba en el ejemplo anterior) para no perder la información, en el adulto mayor esto es un poco complicado puesto que no organiza la información de manera espontánea y mucho menos la repite, de modo que no logra pre consolidarse y posteriormente guardarse (Ocampo, 2012). Además, el adulto mayor utiliza con menos frecuencia su memoria si no realiza una actividad diaria fijada, como ocurre en el caso de aquellos que no trabajan o pasan el tiempo solos, y aquello que no se usa tiende a deteriorarse.

Envejecimiento

La OMS (2022) considera al envejecimiento como el desenlace de la vida del ser humano que está marcado por los cambios físicos, mentales, sociales, afectivos y demás áreas importantes de la vida, y que además trae consigo un riesgo de desarrollo de enfermedades y en algunos casos, la muerte. Peres y Pizarro (2010) consideran que estos cambios representan una “pérdida progresiva en el tiempo de la capacidad de adaptación y la capacidad de reserva del organismo, que produce un aumento progresivo de la vulnerabilidad ante situaciones de estrés y finalmente la muerte” (p. 129-130).

Este ciclo natural del ser humano es diferente para cada uno, lo que también incrementa la complejidad de su atención. Junto a ello, la media de vida de la población, que es igual o mayor a los 60 años y, el incremento continuo de habitantes ocasiona que cada vez más exista

una mayor población de adultos mayores (OMS, 2022). Es decir, hay una población más amplia y con mayor variedad de cambios propios del envejecimiento que deben ser atendidos.

Entre las características de esta etapa se encuentra el deterioro físico del individuo que incluye problemas óseos, pérdida de masa muscular, problemas respiratorios, problemas de hipertensión o hipotensión y deterioro cognitivo que son condiciones que pueden generar enfermedades de mayor gravedad (Hernández, 2014).

Cabe recalcar que todos estos cambios también están relacionados con la calidad de vida, así como la genética de cada persona, razón de que muchos adultos mayores atraviesen una mayor dificultad en esta fase de su vida en comparación a otros adultos mayores. Dado que es una población en continuo crecimiento las autoridades buscan soluciones para atender sus necesidades, por ello, la OMS declaró el periodo 2021-2030 como la *Década del Envejecimiento Saludable* y a su vez puso en marcha un proyecto a nivel mundial para “llevar a cabo una acción concertada, catalizadora y colaborativa a lo largo de 10 años orientada a promover vidas más largas y saludables” (2022).

Los adultos mayores también cuentan con familia o personas responsables de su cuidado que deben tener una percepción positiva y comprensiva del envejecimiento, para así ayudar al adulto mayor a vivir este proceso de manera saludable. Mayormente los adultos mayores desean pasar su tiempo con familiares, que les brinden seguridad, comprensión y afecto, por ende, se deben fortalecer las relaciones sociales-afectivas con su círculo social más cercano sin dejar de lado que también son importantes el acceso a una vivienda segura, alimentación adecuada, acceso a servicios de salud de calidad, y gozar de un ingreso económico estable que le permita vivir en tranquilidad (Salech et al., 2020).

Envejecimiento y memoria

Cómo es notable, la memoria juega un papel fundamental en el día a día del ser humano, por ende, su desgaste es inevitable. Es decir, a medida que la persona envejece su memoria sufre un deterioro debido al envejecimiento y como consecuencia es normal que las personas experimenten situaciones como olvidar nombres o perder objetos, como indica Ballesteros, 2002 citado en Peres y Pizarro (2010) “La memoria humana, a diferencia de la memoria de los animales que actúa principalmente sobre la base de sus necesidades presentes, puede contemplar el pasado y planear el futuro” (p. 6).

En los estudios realizados sobre el impacto del envejecimiento en la memoria se ha encontrado que, si existe una deficiencia en el funcionamiento de la memoria incluso desde antes de llegar a la adultez mayor, pero, existe un mayor declive en los adultos mayores cuando estos intentan recordar cómo se produjeron ciertos acontecimientos, así como mantener por un periodo corto de tiempo determinada información que se les ha presentado (Ruiz, 2008).

Los adultos mayores tienen mayor dificultad al realizar tareas de memorias complejas y que requieren un mayor esfuerzo, razón por lo que se busca explicar esta disminución de la memoria atribuyendo estos cambios a la edad, pérdida de funciones inhibitorias o recursos de procesamiento reducidos (Luo y Craick, 2008).

En el ámbito neurológico a medida que pasa el tiempo el cerebro va perdiendo volumen y el flujo de la sangre disminuye, lo que afecta a las funciones cognitivas, sin embargo, no se descarta la posibilidad de que se pueda aprender nuevas cosas y desarrollar habilidades distintas a las que se tenía, y claro, esto depende de la estimulación que reciba el cerebro a lo largo de su desarrollo (Asociación Americana de Psicología, 2017).

El olvidar cosas como direcciones, fechas, nombres o recuerdos del pasado generan preocupación en el adulto mayor como en su familia puesto que se teme la aparición de una enfermedad más grave como el Alzheimer, aunque no siempre es el caso pues como se menciona este despiste es un cambio propio del envejecimiento, y no o todas las personas mayores experimentan una disminución significativa en la memoria (Palacios, 2022).

Sin embargo, es importante señalar que uno de los primeros tipos de memoria afectados es la memoria a corto plazo, la cual es responsable de retener información por un corto período para posteriormente enviarla a la MLP. Los adultos mayores pueden tener dificultades para recordar detalles recientes, como nombres, fechas o información que se les ha presentado hace solo unos minutos, por ende, tampoco podrán guardarlas y recordarlas en el futuro. Algunas autoras como Holden y Hafeez (citado en La Revista, 2022) señalan que la pérdida de memoria a corto plazo es un suceso normal como parte del envejecimiento y que todas las personas lo experimentan en algún momento de su vida.

Elgier, Aruano y Kamenetzky (2010) realizaron una comparación entre una muestra de adultos mayores de 65 a 90 años y un grupo de jóvenes de 18 a 25 años, con el objetivo de evaluar el efecto de la edad y el entrenamiento sobre una tarea de recuerdo de palabras. Se encontró que los adultos mayores recordaban menos palabras que los jóvenes incluso con un entrenamiento cognitivo previo, y que se vio una mejoría en el grupo de adulto mayor que si recibió entrenamiento cognitivo, lo que denota la importancia de la estimulación cognitiva de la memoria en la adultez mayor.

Estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva (EC) es un conjunto de técnicas y actividades diseñadas para mantener y mejorar las funciones cognitivas del cerebro. Estas funciones incluyen la memoria, la

atención, la percepción, el razonamiento, la resolución de problemas y otras habilidades mentales. La EC busca mejorar el funcionamiento de las funciones cognitivas que se encuentran deterioradas, en el caso de los adultos mayores, utilizando actividades precisas que se desarrollan con una previa organización, sin embargo, es preciso señalar que la EC no solo abarca lo cognitivo a pesar de su denominación pues, reconociendo al individuo como un ser biopsicosocial, engloba también el círculo social, afectivo, familiar y biológico de la persona logrando así una intervención integral (Villalba y Espert, 2014).

Las actividades de estimulación cognitiva buscan ejercitar el cerebro y mantenerlo activo, de manera similar a cómo el ejercicio físico mantiene en forma al cuerpo. Al mantener el cerebro comprometido y desafiado, se pueden fortalecer las conexiones neuronales y, en algunos casos, retrasar o prevenir el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento o ciertas condiciones médicas. De esta manera, la estimulación cognitiva se utiliza para promover la salud cerebral, especialmente en personas mayores o en aquellos que pueden enfrentar problemas de memoria o deterioro cognitivo leve de atención, memoria, comprensión y orientación.

Jara (2007) utiliza el término psico estimulación cognitiva para referirse a un proceso de mejoramiento de las capacidades mentales de atención, memoria, comprensión y orientación temporoespacial, lo que redundaría en un mejoramiento en la calidad de vida, para lo cual resulta necesario realizar intervenciones que favorezcan la adquisición de estrategias compensatorias, promoviendo una adecuada adaptación del adulto mayor a los cambios ambientales que a su vez le ayuden a mantener su competencia social.

En la última década la implementación de la estimulación cognitiva en personas que presentan un deterioro cognitivo se ha incrementado visiblemente, probablemente por su visión integral al momento de abordaje. La estimulación cognitiva cuenta con bases neurobiológicas

que la fundamentan, entre estas se encuentran: la reserva cerebral, se relaciona con la calidad de vida de una persona (educación, hábitos, estilo de vida, etc.) pues aquello influye en el nivel de reserva que tenga una persona. El término reserva cerebral refiere a la cantidad de lesiones que puede soportar una persona sin presentar síntomas que indiquen la existencia de una enfermedad neurodegenerativa; la neuro plasticidad, definida como la suficiencia que posee el cerebro para reconstituirse, transformarse y ajustarse a los cambios que aparezcan a lo largo de la vida del ser humano; la tercera base se relaciona con la neuro plasticidad, en tanto que se ha demostrado a través de estudios empíricos que las personas con Alzheimer en fase leve-moderada pueden presentar mecanismos de aprendizaje gracias a la facultad regenerativa que poseen las neuronas lesionadas, la cual les permite realizar nuevas conexiones (Villalba y Espert, 2014).

La estimulación cognitiva es integral y abarca los niveles funcional, cognitivo y psicoafectivo del individuo por lo que su aplicación debe tener principios de individualización según el requerimiento del individuo o grupo, por ende, antes de realizarla se debe realizar una evaluación que permita establecer las necesidades específicas que deben ser atendidas (Martínez, 2002).

Estimulación cognitiva y memoria

Dada la afectación que sufre la memoria a corto plazo y la importancia de su función, se ha optado por la Estimulación Cognitiva como una alternativa para poder ayudar a la población de adultos mayores que sufre de un deterioro en su memoria.

En algunos estudios realizados, como el de (Paladino, 2020) sobre la estimulación de la memoria en los adultos mayores el cual abarca los tipos de memoria y las afectaciones que sufre ésta no sólo por causa del envejecimiento sino también por otras enfermedades como el Parkinson, Huntington y Pick, se realiza una breve indicación sobre la estimulación aplicada a

cada tipo de memoria. El estudio es bastante general, lo que solo aporta un poco de información en torno a la estimulación cognitiva de la MCP en los adultos mayores.

Por otro lado, Sailema (2023) llevó a cabo la aplicación de una guía de estimulación cognitiva a una muestra de la población de adultos mayores que presentaban deterioro cognitivo en la ciudad de Ambato. El estudio realizado por esta autora supone un buen precedente para el tema de investigación puesto que los resultados del mismo acentúan que existe un cambio positivo a nivel cognitivo una vez se aplica la estimulación cognitiva. Además, se debe resaltar de este trabajo que la guía aplicada fue elaborada en base a los resultados de la evaluación inicial realizada a la muestra.

La EC tiene puede favorecer al mantenimiento o mejorar la memoria de los adultos mayores pues las actividades dentro de estas requieren el uso de la memoria y otras funciones cognitivas a un nivel más alto que el cotidiano, y mientras se potencie su uso puede mejorar o al menos mantenerse, además que también puede potenciar la capacidad de regeneración y establecimiento de nuevas conexiones (Farinango, 2020).

El deterioro en la memoria de los adultos mayores es un proceso común asociado con el envejecimiento, el cual se caracteriza por una pérdida progresiva en la capacidad de adaptación y reserva del organismo, lo que aumenta la vulnerabilidad ante situaciones de estrés. La estimulación cognitiva busca fortalecer las conexiones neuronales y puede ayudar a retrasar o prevenir el deterioro cognitivo asociado con el envejecimiento o ciertas condiciones médicas. Entre los estudios enfocados a promover estrategias de estimulación cognitiva para mejorar la MCP en adultos mayores, se encuentra el trabajo realizado por Aguilar, Gutiérrez y Samudio (2018) el cual brinda las siguientes estrategias para la estimulación de la memoria:

- Estudiar conceptos profundizando progresivamente, iniciar por leer la definición del término clave, estudiar después ese término y profundizar buscando una definición más amplia.
- Registrar información con asociaciones semánticas bien organizadas, emocionalmente vividas y darle significado en base al propio acervo de conocimientos.
- Repetir en forma activa, se puede emplear la repetición seriada y continua para fijarla en la memoria.
- Emplear estrategias mnemotécnicas para recordar la información muy personal, permiten asociar algo concreto a lo que se desea recordar. Por ejemplo, técnicas que consisten en formar una palabra utilizando las iniciales de las primeras o asociar a imágenes o dibujos, o bien asociar a canciones, etc. (p.22).

La estimulación cognitiva en los adultos mayores tiene un alto impacto pues tiende a mejorar su calidad de vida, a medida que se avanza en su aplicación los adultos pueden recuperar un poco de su autonomía al realizar ciertas actividades cotidianas, cosa que los lleva a sentirse mejor anímicamente sintiéndose en un estado de bienestar.

Dada la importancia de la EC en la Memoria de los adultos mayores el relevante realizar este estudio, teniendo en cuenta que existe muy poca información sobre el impacto del envejecimiento en la MCP pues muchos estudios como el de Paladino (2020) están realizados con un enfoque general de la memoria o por el contrario centrados en otros tipos de memoria. Con la revisión bibliográfica realizada se evidencia la importancia de la MCP en la adquisición de nuevos aprendizajes. Así mismo con el análisis de las estrategias de estimulación cognitiva se pretende dejar una evidencia del cambio que puede producir la estimulación cognitiva en la MCP de los adultos mayores, que son una población de atención prioritaria en constante crecimiento.

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Diseño del estudio

El enfoque de investigación empleado para abordar la pregunta de investigación sobre las estrategias de estimulación cognitiva para mejorar la memoria en adultos mayores que asisten al programa 60 y Piquito de San Juan de Calderón es un enfoque de investigación mixto, lo que quiere decir que se utilizarán tanto los datos cuantitativos como cualitativos recopilados y analizados de manera simultánea otorgándoles un mismo nivel de importancia. Este enfoque permite una triangulación de datos para una comprensión más completa y una mayor validez (Benavidez y Gómez, 2005).

Al evaluar las estrategias de estimulación cognitiva y su relación con la memoria a corto plazo de los adultos mayores, es crucial abordar tanto los aspectos medibles cuantitativos (estado de la memoria) como los elementos subjetivos cualitativos (percepción sobre el programa). Dado que la implementación de la estimulación cognitiva en la memoria de los adultos mayores y su efecto en los mismos requiere de un esfuerzo de ambas partes, a través del enfoque mixto se buscará capturar tanto los efectos observables como los aspectos emocionales relacionados con la percepción de los adultos mayores sobre el programa de estimulación cognitiva.

Se utilizará método de investigación de tipo descriptivo–analítico. Descriptivo en la medida de explicar la estrategia de estimulación cognitiva y su ayuda a la memoria de los participantes; y, analítico ya que se propone observar el todo y analizar las estructuras individuales.

El diseño de investigación será longitudinal, el cual es adecuado para evaluar la relación entre las estrategias de estimulación cognitiva y la memoria a corto plazo debido a que, el objetivo de este método de investigación es recopilar información sobre un proceso de cambio en

determinado individuo/os dentro un tiempo específico, es decir, evalúa la relación causa-efecto de las variables de estudio (Caruana et al., 2015).

4.2.Contexto

La investigación se realizará en la casa comunal del Barrio Reina del Cisne etapa 4, de San Juan de la parroquia Calderón ubicada al norte de Quito, con los participantes adultos mayores que acuden de manera recurrente al programa “60 y piquito” que se realiza los días jueves y viernes. El programa “60 y piquito” es un Servicio de atención integral para adultos mayores en situación de vulnerabilidad implementado por el Gobierno Autónomo Descentralizado del Distrito Metropolitano de Quito (GADDMQ), su objetivo es “brindar atención virtual y/o presencial de adultos mayores autónomos y autovalentes, mediante servicios como: brigadas móviles, atención en psicología, trabajo social, atención en fisioterapia, talleres preventivos, recreativos y formativos, actividades culturales y desarrollo de microemprendimientos” (GADDMA, 2022).

La casa comunal donde se llevan a cabo las actividades del programa está conformada por un extenso salón, un aula que funciona como cocina y sus baños. Así mismo cuenta con la indumentaria necesaria para realizar diferentes actividades lúdicas y académicas, que son en las que se enfoca dicho programa dirigido a las personas de la tercera edad. Entre las actividades realizadas en el programa se encuentra la bailoterapia, ludoterapia, manualidades, yoga, alfabetización digital, paseos, talleres sobre nutrición y terapia ocupacional. En cuanto a la estimulación cognitiva el programa realiza talleres de memoria para prevenir y disminuir el deterioro cognitivo, en estos comparten información sobre enfermedades como el Alzheimer y cómo influye la alimentación, la actividad física y el realizar actividades que incremente la

actividad cognitiva en el apareamiento de alguna enfermedad como la antes mencionada (Unidad Patronato Municipal San José, 2016).

Se elegirá el programa “60 y piquito” ubicado en San Juan de la parroquia de Calderón porque en este contexto específico no existen muchos estudios relacionados al tema en cuestión, por ende, realizarlo en dicha ubicación sentaría una base para que otros estudios puedan ser desarrollados en el mismo lugar. Además, es viable puesto que brinda facilidad para acceder al lugar y realizar la recolección de datos.

4.3.Participantes y muestreo

Los adultos mayores pertenecen a la población conformada por ciudadanos/as mayores de 65 años que están calificados como un grupo de atención prioritaria. En el Ecuador, según el censo poblacional del 2010 representaban el 6,6% de la población total y teniendo en cuenta el ritmo de envejecimiento a nivel mundial debe haber un incremento en estas cifras, por ende, los desafíos sociales, laboral, económico y de salud que enfrenta la población también adquieren mayor complejidad (Consejo de igualdad Intergeneracional, s.f). La población adulto mayor se caracteriza por las huellas del envejecimiento en ellos. Su capacidad física se deteriora (en unos casos más que en otros) lo que ocasiona su dependencia hacia otra persona para poder realizar sus actividades diarias (Cardona et al., 2018).

El estudio en este contexto y esta población, que son los adultos mayores en específico, tiene el potencial de generar modelos de intervención replicables en otros programas y comunidades que también buscan abordar los desafíos del envejecimiento. Los resultados obtenidos se podrían adaptar a otros programas y centros para adultos mayores, enriqueciendo así la base de conocimiento en este campo.

Para esta investigación se utilizará la población completa debido a que la suma total de los participantes que asiste al programa *60 y piquito* es de 20 personas y al extraer una muestra sería muy pequeña, por ende, se recogerá los datos de la totalidad de los asistentes que cumplan con los criterios de inclusión, los cuales son: adultos mayores de 60 años que asisten regularmente al programa y que presenten autonomía para realizar actividades diarias.

En cuanto a los criterios de exclusión estos incluyen: adultos con problemas severos de audición, personas que ingresen recientemente o que asisten esporádicamente al programa, personas que presenten algún tipo de discapacidad y que necesitan ayuda significativa para realizar sus actividades diarias.

4.4. Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico (Ver Anexo 1)

El cuestionario es un instrumento ampliamente utilizado en las investigaciones puesto que permite obtener y registrar datos específicos a través de preguntas previamente elaboradas con el objetivo de recabar información útil para la investigación, teniendo como ventaja su flexibilidad de preguntas abiertas y cerradas que permiten recabar mayor información con un nivel medio-alto de precisión (Cisneros et al., 2022). En este sentido, el cuestionario sociodemográfico se enfoca en recoger información básica de una persona o grupo de personas como la condición de salud, condición social, condición laboral, edad, género, etnia y demás atributos individuales de los participantes que permitan obtener un mejor resultado en la investigación (Forootan, 2018).

Escala de memoria de Wechsler (WMS-III)

Esta escala surge después de diez años de investigación en la búsqueda de un instrumento que pudiera evaluar la memoria de manera simple y práctica, consta con siete subescalas que se

centran principalmente en la memoria inmediata (MCP), verbal, visual y asociativa (Báez, Cabiya y Margarida, 1995). La WMS original fue publicada en 1945 y su última versión actualizada es la cuarta edición (WMS-IV), sin embargo, aún se utiliza con mayor frecuencia la tercera edición publicada en 1997.

La WSM-III es de aplicación individual en individuos de 16 a 89 años de edad, evalúa la memoria y el funcionamiento de la atención frente a estímulos visuales y auditivos. Está conformada por 11 subpruebas, tiene ocho índices principales de puntuaciones y al final da como resultado dos puntuaciones globales de memoria: Índice de Memoria Inmediata (IMI) y un Índice General de la Memoria (GMI), y según el manual esta última es la más adecuada al referirse a las habilidades que se necesitan para el funcionamiento de la memoria en las actividades diarias (Díaz et al., 20002; Mendoza, 2010).

Cada índice de puntuaciones otorga una puntuación índice de media 100 y desviación típica de 15. La WSM-III otorga resultados confiables, por ende, es útil en estudios donde se compara los resultados pre y post aplicación de algún tipo de tratamiento donde sus resultados coinciden con lo observado por el investigador (Reyes et al., 2013). La WSM-III ha sido utilizada para evaluar la memoria, ya sea haciendo uso completo o parcial de las sub pruebas, en pacientes sanos, con algún tipo de trastorno o con problemas de deterioro cognitivo, por ejemplo, en un estudio donde se evaluó la memoria episódica verbal en adultos mayores utilizando la lista de palabras de la escala esta resulto efectiva según la opinión de los investigadores pues es fácil de administrar y se encuentra estandarizada y validada en varios países de habla hispana como España, que fue donde se obtuvo la muestra de estudio antes mencionado (Alegret et al., 2013).

En otro estudio del mismo país se comparó la WSM-III con un test de aprendizaje para comprobar su validez de constructo, donde se analizo las tareas de las subpruebas en base al

Modelo Multialmacén y la Teoría de los niveles de procesamiento y las puntuaciones obtenidas estaban dentro de la normalidad señalando que la muestra utilizada no presentaba déficit en los almacenes y en las etapas del proceso de la memoria, lo cual coincidía con lo expuesto en el manual técnico de la escala (Luna, Peña y Ojeda, 2017).

Entrevista semiestructurada (Ver anexo 2)

La entrevista es una técnica muy utilizada en la investigación, permite recolectar información de manera eficaz y precisa pues se elabora según el objetivo de investigación. En su proceso de aplicación permite obtener respuestas concisas porque se aclaran las dudas existentes inmediatamente. La entrevista semiestructurada es muy utilizada debido a el grado de flexibilidad que poseen, mezclando preguntas previamente elaboradas con otras que pueden aparecer en el transcurso de la entrevista, siendo igual de acordes al objetivo de la investigación “su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos” (Díaz et al., 2013, p.163).

La entrevista semiestructurada buscará identificar factores que podrían afectar la participación de los adultos mayores en el programa de estimulación cognitiva, así como la percepción que tienen sobre el mismo. Para ello las preguntas abordaran temas como la razón por la que empezaron a asistir al programa, cómo se sienten asistiendo al mismo, si han visto algún cambio desde que empezaron, si les gustan las actividades que realizan y si les gustaría que cambiaran algo de programa de estimulación cognitiva.

Focus groups

Los Focus groups o grupos focales es una técnica utilizada para la recolección de datos cualitativos que consiste en un espacio de diálogo entre el investigador y los participantes en

donde estos últimos pueden expresar su opinión sobre determinado tema, es decir, esta técnica permite indagar sobre las experiencias de los participantes en un ambiente determinado (Hamui y Varela, 2013). En este sentido, esta técnica permite ahondar en la problemática desde una mirada más humana puesto que recaba información desde las experiencias y el sentir de los participantes, además, dentro de estos espacios el investigador es un moderador y los participantes son el eje central y quienes manejan el flujo de las preguntas que surgen a través de la manifestación de sus vivencias con la supervisión del investigador (Nyumba et al., 2017).

Con uso del Focus Group se buscará explorar la opinión de los adultos mayores sobre el programa de estimulación cognitiva y sus experiencias dentro del mismo desde el inicio de su asistencia.

4.5.Procedimiento

Identificación de estrategias de estimulación cognitivas

Se realizará una observación directa de las actividades que se realizarán en el programa 60 y piquito, de esta manera se podrá identificar las estrategias de estimulación cognitiva que utilizan y cómo las aplican con los adultos mayores.

Contacto y Selección de Participantes:

- **Obtención de permisos:** Se establecerá contacto con las autoridades del programa para la obtención de los permisos necesarios para llevar a cabo la investigación.
- **Identificación de Participantes:** Se obtendrá una lista de posibles participantes del programa "60 y piquito" en San Juan de Calderón a través de la colaboración con el programa y otras fuentes relevantes.

- **Inicial:** Se establecerá contacto con participantes a través de visitas al centro comunitario. Se explicará el propósito de la investigación, la naturaleza voluntaria de la participación y los beneficios potenciales del estudio.

Recolección de Datos:

Los participantes asistirán al programa "60 y piquito" según su horario regular de actividades.

Esto puede incluir actividades cognitivas, físicas y sociales.

- Se aplicará el Cuestionario sociodemográfico para escanear las características de la población y así poder elegir los participantes aptos para ser parte del estudio.
- **Evaluación Inicial:** Se administrará la Escala de memoria de Wechsler para evaluar la memoria de cada participante, con una duración máxima de 50 minutos por cada participante.
- **Evaluación Final:** Después de completar el programa, en un tiempo por lo menos de 3 meses se realizará una segunda evaluación. Se administrarán nuevamente la Escala de memoria de Wechsler y la entrevista semiestructurada siguiendo el mismo procedimiento que en la evaluación inicial, para la posterior comparación de resultados.
- **Entrevistas:** Se realizarán entrevistas semiestructuradas en profundidad para explorar sus experiencias y percepciones en relación con el programa. Se registran las entrevistas con el consentimiento de los participantes. Su aplicación tendrá una duración de 40 minutos por cada participante.
- Se realizarán diálogos grupales con los adultos mayores participantes en la investigación para conocer en mayor profundidad y con una perspectiva grupal, su percepción sobre el programa 60 y piquito. La duración de los diálogos tendrá una duración de 60 minutos.

Periodicidad y Frecuencia: La evaluación inicial se llevará a cabo antes de que los participantes comiencen el programa y las evaluaciones finales se realizarán después de que los participantes hayan completado el programa, que puede tener una duración de 3 meses. Los diálogos grupales se realizarán una vez al mes y las entrevistas cualitativas se llevarán a cabo después de la evaluación final, permitiendo que los participantes tengan tiempo para experimentar el programa antes de compartir sus percepciones.

Consentimiento Informado (Ver anexo 1): Antes de cualquier evaluación o participación en entrevistas, se proporcionará a los participantes un formulario de consentimiento informado que detalla los propósitos de la investigación, los procedimientos, los derechos del participante y la confidencialidad de los datos. Este procedimiento asegura la recopilación sistemática de datos tanto cuantitativos como cualitativos y permite evaluar los cambios que promueve el programa "60 y piquito" en la memoria a corto plazo de los adultos mayores en San Juan de Calderón.

4.6. Análisis de datos

Para realizar el análisis de datos se utilizará el enfoque Problema, Plan, Datos, Análisis y Conclusión (PPDAC) propuesto por Wild y Pfannkuch en 1999, el cual los docentes suelen utilizar en el proceso de enseñanza de la estadística para la recolección y análisis de datos (Osorio et al., 2023). La estructura de este ciclo es una guía para un buen desarrollo del análisis pues en cada etapa se debe aclarar el rumbo de la investigación y se identifican los obstáculos que deben ser abordados en ese instante para poder avanzar al siguiente paso, lo que puede otorgar un mejor resultado y conocimiento acerca del tema (Saire, 2019).

- a. Problema:** El problema central de esta investigación es analizar la efectividad del programa *60 y piquito* en la memoria a corto plazo de los adultos mayores en el sector de San Juan de Calderón.
- b. Plan:** Para abordar este problema, se utilizará un enfoque de investigación mixto que combinará datos cuantitativos y cualitativos. La población de estudio estará compuesta por adultos mayores que participan en el programa *60 y piquito* en San Juan de Calderón.
- c. Datos:**

Datos Cuantitativos: Se administrará la Escala de memoria de Wechsler Para evaluar la memoria de los participantes antes y después de participar en el programa.

La hipótesis para el análisis cuantitativo es:

- Después de participar en el programa de estimulación cognitiva *60 y piquito*, se observará una mejora significativa en la puntuación de la Escala de memoria de Wechsler.

Datos Cualitativos: Se realizarán entrevistas semiestructuradas en los participantes para detectar factores que puedan afectar la participación de los adultos mayores en el programa de estimulación cognitiva y explorar sus experiencias y percepciones en relación con el programa. Se utilizará el análisis temático para identificar patrones y temas emergentes en los datos cualitativos.

- d. Análisis:** Para el análisis cuantitativo, se utilizarán los siguientes métodos estadísticos:

Prueba de muestras relacionadas: La prueba T para muestras relacionadas es una prueba estadística que se utiliza cuando existe una relación entre dos muestras (Rubio y

Berlanga, 2012) y los datos están emparejados, en este caso la evaluación de memoria de los participantes antes y después de la implementación del programa de estimulación cognitiva. Su objetivo es comparar las medias de dos variables de un solo grupo (resultado pre y post programa de estimulación cognitiva) y por ello es esencial en esta investigación. Se utilizará para comparar las puntuaciones obtenidas en la Escala de memoria de Wechsler.

Para esta prueba t se utiliza el programa estadístico informático SPSS, en donde los resultados se expresan en cuatro cuadros: el primero ofrece el resumen de ambas condiciones que incluye la media, número de participante, desviación y error estándar; el segundo muestra la correlación de Pearson entre ambas condiciones; el tercero muestra el tamaño de la diferencia en la media de las 2 condiciones; y, el cuarto cuadro muestra en intervalo de confianza de Bootstrap al 95% para la diferencia de medias. El estadístico t es calculado dividiendo la media de las diferencias entre el error estándar de las diferencias (Azuela, 2019).

El uso de la prueba T contribuirá al cumplimiento del tercer objetivo que es comparar los resultados obtenidos del test aplicado en dos momentos distintos, para poder identificar un posible cambio en la memoria de los adultos mayores.

Análisis descriptivo: el análisis descriptivo es una herramienta del análisis estadístico cuyo objetivo es encontrar la tendencia central o clave de los datos recopilados, en este caso, datos numéricos de la Escala de Wechsler (Valera, López y Plaza, 2022). Una vez tabulados los datos y obtenido el resultado de la prueba T se describirán los mismos usando el análisis descriptivo para una mejor presentación de sus resultados, lo que permitirá identificar con mayor claridad si se cumple o no la hipótesis planteada.

Análisis de contenido: El análisis de contenido es una técnica ampliamente utilizada en la investigación de enfoque cualitativo mayormente ya que, esta permite guiar la segmentación de las fuentes a analizar a través de la metodología de trabajo que implementa: pre análisis, diseño, análisis, validación, interpretación de resultados e inferencia (Guix, 2008). A través de la revisión y análisis de las fuentes de información sobre las estrategias de estimulación cognitiva se podrá identificar las estrategias de estimulación cognitiva que se utilizan en el programa 60 y piquito, que es el primer objetivo específico de la investigación.

De la misma forma, se seguirá un enfoque de análisis temático para identificar patrones y temas en las transcripciones de las entrevistas y los diálogos grupales realizados con los adultos mayores. Se empleará un proceso reiterativo que involucra la codificación abierta, axial y selectiva para comprender las experiencias de los participantes y su percepción del programa. Con esto se dará cubrimiento al segundo objetivo enfocado en explorar la percepción de los adultos mayores sobre el programa de estimulación cognitiva y si perciben efectos del programa en su vida diaria y bienestar emocional.

4.7. Planificación de actividades por cada objetivo específico

Tabla 1

Planificación de actividades por cada objetivo específico

Objetivo específico	Actividades por objetivo	Inicio	Fin
O.1. Identificar las estrategias de estimulación cognitiva utilizadas en el centro de	A.1.1 Acceder y revisar la información documental que presentan las personas que llevan a cabo el programa.	M0	M0+1

acogida de programas para adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito.	A.1.2 Enumerar, revisar y comparar las estrategias empleadas con investigaciones existentes.	M0+1	M0+1
	A.1.3 Ejecutar una observación directa a los participantes de manera objetiva para visualizar las estrategias que se plantean.	M0+1	M0+1
	A.2.4 Evaluar la memoria de los adultos mayores mediante la Escala de Memoria de Wechsler.	M0+1	M0+1
O.2. Explorar la percepción de los adultos mayores con respecto a la implementación del programa de estimulación cognitiva.	A.2.1 Impartir una charla sobre la investigación y conocer sus inquietudes.	M0+1	M0+2
	A.2.2 Realizar diálogos grupales con los participantes para conocer su opinión respecto al programa.	M0+1	M0+2
	A.2.3 Realizar la entrevista semiestructurada para conocer si perciben cambios desde que iniciaron el programa.	M0+3	M0+3
O.3. Comparar los resultados del test de memoria obtenidos antes y después de la implementación del	A.3.1 Realizar la entrevista sociodemográfica y revisar si los resultados varían dependiendo la diversidad de la población.	M0+1	M0+3
	A.3.2 Reaplicar la escala de Wechsler y analizar los resultados obtenidos del test aplicado antes y después del programa de estimulación cognitiva.	M0+3	M0+3

programa de estimulación cognitiva	A.3.3 Utilizar la prueba t para determinar si ha habido una mejora significativa en la memoria después de la intervención.	M0+2	M0+2
	A.3.4 Elaborar un reporte de los resultados obtenidos de la investigación.	M0+3	M0+3

Nota. O = Objetivo; A = Actividad; M = Mes

4.8. Reflexividad de los/las investigadores/as

El posicionamiento de los investigadores será neutral y transparente, acogiendo a la responsabilidad y el respeto con los participantes que forman parte del programa, los datos serán recogidos de manera forma y fiable ya que los examinadores no se encuentran directamente relacionados con los miembros, de igual manera se desarrollara la tabulación de los datos. Se considera a la población adulta mayor como un grupo que requiere atención primaria y de calidad, por ende, también es un grupo vulnerable lo que podría generar compasión según la situación de los participantes durante el tiempo que desarrolle la investigación, sin embargo, debe tener presente que las autoridades se encuentran trabajando para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y que para obtener datos fiables debe ser neutral, lo que al final dará como resultado una buena investigación a favor de la población adulta mayor.

Los investigadores podrían involuntariamente o por empatía con los participantes interpretar la información de manera que respalde sus creencias sobre el envejecimiento, además, se podría presentar un sesgo en la selección de los participantes ya que se preferiría trabajar con personas que presentan mejor salud o que confieren podrían beneficiarse más que otro. Se podría

considerar un limitante la diferencia generacional en la comprensión, el lenguaje y la comunicación lo podría dificultar la comprensión mutua.

Las estrategias que se utilizarán para evitar los sesgos en la investigación serán varias, entre ellas se encuentra consultar con colegas o supervisores que proporcionan una perspectiva externa sobre la investigación, así como preguntar por indicaciones para abordar al grupo basadas en la experiencia, además, realizar una revisión crítica de la literatura para identificar posibles sesgos en las investigaciones que ya se encuentran realizadas y así poder elaborar estrategias para abordarlos.

4.9. Consideraciones éticas

- **Derechos de los Participantes:** Se respetarán los derechos fundamentales de los participantes en todo momento. Esto incluye su derecho a la autonomía, privacidad y dignidad. Los participantes tendrán la opción de participar de manera voluntaria y podrán retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. Se obtendrá su consentimiento informado antes de cualquier participación, incluida la realización de evaluaciones y entrevistas. Además, se garantizará que comprendan plenamente el propósito y los procedimientos del estudio.
- **Confidencialidad de los Datos:** La confidencialidad de los participantes será una prioridad. Se asignará un número de identificación único a cada participante para mantener su anonimato en los datos recopilados. Todos los datos se almacenarán de manera segura, y solo los investigadores tendrán acceso a ellos. La información recopilada se utilizará únicamente para los fines del estudio y no se compartirá con

terceros no autorizados. En la presentación de resultados, se utilizarán datos agregados para evitar la identificación individual.

- **Manejo de los Datos:** Los datos recopilados se almacenarán en sistemas seguros con acceso restringido. Los datos cuantitativos se registrarán en hojas de cálculo encriptadas del programa Excel y junto a las grabaciones de las entrevistas cualitativas se guardarán en una ubicación segura en una nube que contará con contraseñas para su acceso. Solo los investigadores involucrados contarán con la información necesaria para acceder a la nube. Los datos se mantendrán durante el tiempo requerido por las regulaciones institucionales y luego se eliminarán de manera segura.
- **Riesgos para los Participantes:**

Riesgos Leves: La evaluación inicial podría generar molestias menores durante la realización del. Para abordar esto, se brindará apoyo y asistencia si los participantes experimentan dificultades. *Riesgos Moderados:* Participar en entrevistas cualitativas podría generar cierto grado de incomodidad al hablar sobre experiencias personales. Se les informará sobre la naturaleza voluntaria de las entrevistas, y se les alentará a compartir sólo lo que se sientan cómodos compartiendo. *Riesgos Graves:* Dado que la población objetivo son adultos mayores, se debe considerar la posibilidad de fatiga o estrés físico durante las evaluaciones., esto debido a que pueden no contar con herramientas de afrontamiento para el estrés y la fatiga, lo que podría llevarlos a abandonar su participación en la investigación. Se planificará descansos adecuados y se adaptarán los horarios según las necesidades individuales.

Beneficios para los Participantes, la Disciplina y la Sociedad:

- **Participantes:** A través de la aplicación de la Escala de Memoria de Wechsler, que es un test válido y confiable para la detección de problemas de memoria, deterioro cognitivo leve y Alzheimer leve, los participantes podrían ser advertidos de un posible padecimiento de estas enfermedades. Además, al compartir sus experiencias en las entrevistas, podrían sentirse valorados y escuchados.
- **Disciplina Psicológica:** Este estudio contribuirá al conocimiento sobre la efectividad de programas para adultos mayores, lo que podría influir en intervenciones futuras y políticas públicas relacionadas con el envejecimiento saludable.
- **Sociedad:** Los resultados podrían informar a la sociedad sobre la importancia de brindar recursos y programas para el bienestar de los adultos mayores, lo que podría conducir a una mejor calidad de vida para esta población en general.

4.10. Viabilidad

La realización del estudio resulta factible puesto que se cuenta con los recursos necesarios:

- **Recursos humanos:** se tiene acceso a la población imprescindible para la aplicación de los instrumentos y la recolección de datos necesarios para la investigación.
- **Recursos financieros:** en cuanto a los medios económicos, el presupuesto que apremia la realización de la investigación es accesible para el investigador.
- **Recursos materiales:** se cuenta con acceso a la documentación necesaria para la elaboración de las distintas partes del proyecto, así como el acceso a los instrumentos de recolección de datos y la información necesaria para su posterior interpretación y análisis
- **Recursos de tiempo:** dada la organización del investigador, se encuentra sistematizado las fechas para la realización de cada etapa de la investigación.

Aun cuando la investigación se encuentra debidamente organizada es necesario tener en cuenta que pueden existir imprevistos que obstaculicen el progreso normal de la investigación, razón por la que resulta imperioso contar con estrategias para afrontarlos.

En el caso de que existan personas que no deseen seguir participando en la investigación, se respetará su decisión. Como respuesta se debe tener una muestra de participantes extras de otro programa *60 y piquito* que cumplan los criterios de inclusión, que deseen participar y puedan asistir al programa de San Juan de Calderón para continuar con el procedimiento previsto. En el caso de que exista una reducción del tiempo en la duración del programa que pueda afectar la realización de cada etapa de la investigación, es importante que el investigador cuente con el tiempo necesario para cambiar las fechas y de ser necesario realizar la recolección de datos fuera del horario del programa, siempre y cuando no se vea afectado la validez de los mismos.

Si bien el investigador cuenta con un presupuesto para realizar la investigación, resulta pertinente que almacene algo extra a dicho presupuesto en caso de que ocurra un cambio en los gastos previstos y así no pierda calidad la investigación por falta de fondos.

5. RESULTADOS ESPERADOS

Como punto central se espera encontrar un cambio positivo significativo en la memoria a corto plazo de los adultos mayores que asisten al programa de estimulación cognitiva de manera regular, como los resultados obtenidos por Elgier, Aruano y Kamenetzky (2010) en su estudio sobre el incremento de palabras recordadas por los adultos mayores que tuvieron un entrenamiento cognitivo. Al término de la investigación se espera identificar las estrategias de estimulación cognitiva utilizadas en el programa 60 y piquito, el procedimiento que realizan quienes las llevan a cabo y cómo las perciben los adultos mayores que asisten al programa, esto a través de la observación directa de las actividades realizadas en cada sesión.

Así mismo, con el uso de la entrevista semiestructurada y los diálogos, se espera explorar en profundidad la percepción de los adultos mayores sobre la implementación de estrategias de estimulación cognitiva: encontrando que tiene una opinión positiva del programa debido a que encuentran beneficios en él, tales como: cambios positivos en su estado de ánimo, aumento de energía, aumento de socialización y de la autonomía en sus actividades habituales.

Al realizar la comparación de los resultados de la Escala de Wechsler aplicada pre y post programa de estimulación cognitiva a través de la prueba T, se espera encontrar un cambio significativo en el funcionamiento de la memoria de los participantes, lo que podría señalar que la estimulación cognitiva supondría una técnica de mucha ayuda para mejorar la memoria de los adultos mayores.

6. Propuesta de Intervención en Psicología Clínica:

6.1. Nivel de intervención: Promoción

6.2. Objetivos de la intervención:

- Promover la asistencia de los adultos mayores a los programas enfocados en atenuar los cambios producidos por el envejecimiento.
- Dar a conocer los beneficios de la estimulación cognitiva en los adultos mayores como medida de prevención y disminución del impacto del envejecimiento en las funciones cognitivas
- Proporcionar a los adultos mayores herramientas y estrategias para mantener su independencia en la vida diaria, incluyendo la gestión de tareas cotidianas y la toma de decisiones.

6.3. Población objetivo

La población objetivo son los adultos mayores de 65 años de edad de San Juan de Calderón y sus cuidadores o familiares. El precipitado crecimiento de la población de adultos mayores en el Ecuador y las enfermedades características de esta etapa ocasionan que aumente los cuidados que requieren y con ello, la necesidad de promover políticas que apoyen el envejecimiento saludable (Forttes, 2020). Junto al adulto mayor debe estar un familiar o cuidador que sea su acompañamiento durante esta etapa y ayude a afrontar los desafíos de esta, por ende, también es una población objetivo en la propuesta de intervención. El cuidador familiar o cuidador primario debe asistir al adulto mayor en las actividades que no puede realizar por sí solo, cargo que en la mayoría de veces recae en

las mujeres (hijas) de aproximadamente 50 años de edad en adelante, edad cercana a la establecida del adulto mayor (Guato et al., 2023).

6.4. Fundamentación de la Intervención

La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas y actividades diseñadas para mantener y mejorar las funciones cognitivas del cerebro. Estas funciones incluyen la memoria, la atención, la percepción, el razonamiento, la resolución de problemas y otras habilidades mentales. La siguiente propuesta tiene como objetivo promover la asistencia de los adultos mayores a los programas, como el 60 y piquito, que brindan atención integral a sus necesidades, entre las que están la atención psicológica que realiza estimulación cognitiva, la cual es importante y favorable para disminuir el impacto de enfermedades de deterioro cognitivo que pueden llegar con el envejecimiento.

En términos generales la promoción de la salud es un proceso que ayuda a las personas a centrarse en aquellos factores que pueden potenciar o por el contrario disminuir su salud. La promoción busca llegar a la persona desde un enfoque positivo y participativo que le ocasione interés en el estado de su salud y, para ello se unen organizaciones, individuos, instituciones y comunidades que trabajan para construir condiciones que aporten a la salud y bienestar de todos (Organización Panamericana de Salud, 2023).

En el ámbito de la salud mental, el nivel de promoción se hace desde una perspectiva positiva en lugar de enfatizar las enfermedades mentales y funciona en tres niveles: fortaleciendo a los individuos, a las comunidades y minimizando las barreras existentes en la estructura de la salud mental (Ministerio de Salud Mental, 2021). En este sentido, a través de la promoción se destacan los factores que ayudan a mejorar la salud y se apoya a las personas en el reconocimiento de sus habilidades y recursos que pueden mejorar su vida pues el fin de la

promoción es también reducir la incidencia y prevalencia de trastorno mentales y déficits cognitivos, pudiendo así disminuir su impacto en la vida de la persona y su familia (Briones, Gilces y Escobar, 2018).

En base a los hallazgos encontrados en los trabajos de Sailema (2023) y Farinango (2020) sobre el efecto de la estimulación cognitiva en el mantenimiento y mejora de las funciones cognitivas, es pertinente realizar una propuesta que promueva la asistencia de los adultos mayores a programas que brindan estimulación cognitiva pues es una población prioritaria que está en constante crecimiento y, siendo el clímax de la vida del ser humano, es importante promover y asegurar un envejecimiento saludable y positivo.

Aunque en la ciudad existen varios programas para los adultos mayores como el 60 y piquito, Programa del adulto mayor y Club Mitra, muchos no asisten a ellos por la falta de información sobre los beneficios de estos. Pueden considerar que no son necesarios o que las actividades que se realizan ahí pueden hacerlas en casa (bailoterapia, manualidades, ver películas, etc.) sin saber que más allá de realizar la actividad en sí misma también fortalecen otras áreas de su vida como la socialización, pues en esta edad resulta fácil que un adulto mayor se sienta aislado y con ello aparezcan signos de un episodio depresivo, sin mencionar que la terapia ocupacional y estimulación cognitiva que se brindan en los centros sólo pueden ser impartidas por profesionales en el tema.

La propuesta está basada en el *Modelo de Creencias en Salud* el cual considera que “las personas se dan por el conjunto de creencias y valoraciones internas que hacen sobre la efectividad de realizar una acción y sus posibles costos, pudiendo así predecir si una persona tomará acción en prevenir, detectar o controlar una enfermedad” (Rangel, 2020, p.1). Es decir

que el cómo las personas perciben la enfermedad, depende de sus creencias sobre el grado de vulnerabilidad que tienen a padecerlas y el cuán graves sean.

En los conceptos claves del modelo resaltan la susceptibilidad y gravedad percibida referente a la enfermedad, así como los beneficios de realizar cierta acción para reducir el riesgo, las barreras percibidas que le impiden realizar la acción y, los factores que incrementar la decisión a realizar la conducta como el confiar en sus habilidades para lograr realizarla. Influyen también factores psicosociales, estructurales y demográficas que son modulantes de sus creencias (Gil et al., 2021).

De esta forma con la Propuesta de intervención a nivel de promoción basada en el Modelo de Creencias de salud se buscará modificar en cierto grado la percepción que tienen los adultos mayores y sus cuidadores sobre el envejecimiento y las enfermedades que pueden provenir con él, enfatizando la asistencia a los Programas de estimulación cognitiva como una alternativa que puede disminuir el impacto del envejecimiento en las funciones cognitivas del adulto mayor.

6.5.Descripción detallada del procedimiento y las actividades

Tabla 2

Actividades de la propuesta de intervención

Actividades	Procedimiento	Recursos	Tiempo
Recolectar información sobre los programas para adultos mayores públicos y privados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Búsqueda en internet sobre los programas 2. Visitas al lugar donde se imparten los programas para obtener mayor información del mismo. 3. Realizar la evaluación de la memoria de los participantes con la Escala de Memoria 	Internet Copias del instrumento Laptop Recursos económicos para transporte	2 semanas

	de Wechsler.	Papel y lápiz	
Elaborar un listado de las actividades que se desarrollan en los programas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir las actividades que resulten más llamativas para la población objetivo tales como: bailoterapia, manualidades, ludoterapia, yoga, ver películas, etc. 2. Organizarlas en una lista con su respectiva descripción. 	Internet Laptop	1 semana
Explicar de manera específica la estimulación cognitiva y sus beneficios en el adulto mayor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar información sobre la estimulación cognitiva, concepto, beneficios y ejemplos de cómo se puede realizarla. 2. Sintetizar la información y revisar que se encuentre redactada de una manera claro y comprensible para la población objetivo. 	Internet Laptop Editor de vídeo	1 semana
Elaborar material de difusión físico y digital	<ol style="list-style-type: none"> 1. En la aplicación de Canva se elaborará posters que incluirán información corta y precisa con imágenes referentes a las actividades que debería realizar el adulto mayor. 2. Con un editor de video se crearán videos cortos que muestre los beneficios de la EC en la vida diaria de los adultos mayores 	Canva Internet Laptop	1 semana
Mostrar las desventajas de no asistir a un programa de estimulación cognitiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar, sintetizar y organizar las desventajas de no asistir a un programa de EC 2. Elaborar videos interactivos y posters con la información recopilada. 	Laptop Internet	1 semana
Difundir la información obtenida a través de las redes sociales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se creará una cuenta en Facebook, Tiktok e Instagram 2. Posteriormente se publicarán los videos y posters, invitando a compartir a los usuarios la información presentada 3. Se revisará periódicamente las cuentas para responder las posibles dudas de los usuarios que lleguen a las publicaciones 	Internet Laptop	5 semanas

<p>Talleres en la comunidad</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar un punto de encuentro para realizar los talleres 2. Realizar una primera reunión con la comunidad para explicar el objetivo de los talleres y cuando se llevarán a cabo, día y hora. 3. Se realizarán 4 sesiones, 1 vez por semana con duración de 60-90 minutos. <p><i>Sesión 1:</i> Se explicará lo que es la EC y los beneficios que trae a la vida del adulto mayor. Al final se realizará la actividad de bailoterapia con canciones afines a los adultos mayores.</p> <p><i>Sesión 2:</i> En esta sesión se mostrarán algunos de los programas para adultos mayores que brindan EC, donde están ubicados y el procedimiento que se debe hacer para inscribirse a ellos. Después se realizará una manualidad sencilla y antes de finalizar, se comunicará que en la siguiente sesión deben llevar ropa cómoda para hacer yoga.</p> <p><i>Sesión 3:</i> Esta sesión se empezará con un diálogo para conocer la opinión del adulto mayor y su cuidador sobre la EC y como se sienten al realizar las actividades. Luego se realizará la actividad de yoga.</p> <p><i>Sesión 4:</i> Antes de la actividad se explicará con un video educativo las desventajas de no asistir a un programa de EC. Después se realizará la ludoterapia a través de un juego de mesa.</p> <p><i>Sesión 5:</i> En la quinta sesión se reaplicará el instrumento para evaluar la memoria de los adultos mayores mediante el Wechsler, manejando la evaluación de manera rápida para no fatigar a los participantes.</p> <p><i>Sesión 6:</i> En esta última sesión se aclararán sus dudas sobre la EC y se enlistarán aquellos</p>	<p>Laptop Proyector Parlantes Materiales para las actividades</p>	<p>6 semanas</p>
---------------------------------	--	---	------------------

	que deseen ayuda para inscribirse a algunos de los programas presentados. Como última actividad se repetirá la bailoterapia para dejar un ambiente ameno en los adultos mayores.		
Ofrecer la ayuda necesaria para contactar a los programas y ser parte de ellos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisar las redes sociales en busca de personas que se hayan interesado en los Programas de EC 2. Realizar un listado con las personas de los talleres y redes sociales que deseen inscribirse a un programa 3. Contactarlos para organizar el proceso de inscripción 	Laptop Lápiz Papel	2 sem anas

6.6.Potenciales beneficios de la intervención

Al promover los programas para los adultos mayores y los beneficios que este produce en su vida, se aporta al cumplimiento del objetivo mundial de promover un envejecimiento saludable. Con el conocimiento de los beneficios de la estimulación cognitiva en las funciones cognitivas del adulto mayor, mostrando evidencia de los mismos, se podría inducir un cambio en la perspectiva de los adultos mayores y sus cuidadores en torno a la adultez mayor al darse cuenta de la ayuda que existe para ellos y las actividades que podrían generar un cambio positivo en su vida diaria, dándoles la oportunidad de adquirir autonomía y aumentar su socialización, mejorando así su calidad de vida.

A través de la intervención podría generarse un aumento en la asistencia a los Programas e incluso la aparición de nuevos, ya sean estos implementados por instituciones públicas o privados, o como iniciativa propia de las comunidades con el fin de aprovechar los beneficios de las actividades realizadas en los programas.

En el caso de que una comunidad por cuenta propia decida iniciar un programa dirigido a los adultos mayores, este no realizaría estimulación cognitiva pues se necesita un profesional del área para realizarlo. Sin embargo, las actividades realizadas en los talleres como bailoterapia, manualidades, yoga, actividades de cocina u otras podrían ser realizadas por miembros de la comunidad y en este sentido, habría sido un aporte de la intervención al ser replicados por los miembros de la comunidad.

6.7. Recursos necesarios para implementar la intervención

Para llevar a cabo la intervención se necesitan recursos económicos, para visitar los centros de información de los programas y la movilización para realizar los talleres, así como los materiales a utilizarse en los mismos como volantes informativos. En los recursos humanos, quienes van a llevar a cabo la propuesta y la población objetivo. Recursos digitales, Canva, Editor de videos, impresora y acceso a internet para la difusión de material. En los recursos materiales: laptop, proyector, parlantes, papel y lapiceros.

6.8. Plan de evaluación de la efectividad de la intervención

Después de realizar las actividades propuestas se realizará una entrevista a las autoridades de los Programas visitados anteriormente para conocer si hubo un aumento en los participantes del programa desde que se empezó con el plan de promoción. La entrevista abordará la cantidad de asistentes frecuentes al programa, conocer el ambiente cuando se realizan las actividades y las opiniones de los participantes referentes a las actividades realizadas.

Asimismo, se visitará las comunidades para constatar si hubo un cambio en su perspectiva acerca del envejecimiento y la asistencia a los programas dirigidos a los

adultos mayores. Para estos se organizará una reunión en el lugar donde se realizaban los talleres y se iniciará un diálogo con la comunidad que participó en los talleres donde se abordara sus experiencias en los talleres y su opinión sobre los mismos, indagando si alguno asiste de manera regular a algún programa o si se reúnen para realizar algunas de las actividades compartidas anteriormente en los talleres.

6.9. Viabilidad

La propuesta resulta viable pues se tiene acceso a los recursos humanos, materiales, digitales y económicos para llevarla a cabo. En cuanto a el tiempo, puede representar cierto grado de inconveniencia debido al traslado a las comunidades para los talleres y la visita a los centros de información de los programas, por ende, se debe realizar una previa organización de horarios.

7. Discusión

La Memoria a corto plazo, es el receptor principal de información y una guía de la misma hacia la MLP. En los adultos mayores como causa del envejecimiento aparecen dificultades para recordar detalles recientes, como nombres, fechas o información que se les ha presentado hace solo unos minutos, sin embargo, dichos síntomas pueden disminuir si el cerebro recibe la estimulación adecuada. (Asociación Americana de Psicología, 2017)

En estudios realizados por Farinango (2020) y Sailema (2023) se encuentra evidencia de que las estrategias de estimulación cognitiva pueden mantener las funciones cognitivas, en este caso la memoria, y en algunos casos generan un cambio en la memoria a corto plazo de los adultos mayores.

En la investigación realizada por Sailema (2023) también se encontró que la estimulación cognitiva ocasiona una mejora en el desempeño cognitivo de los adultos mayores; y de manera

más precisa puede generar una mejora en la memoria operativa y el Ejecutivo central. (Velilla, Soto y Pineda, 2010) Existen algunas investigaciones previas como las mencionadas anteriormente referente a la estimulación cognitiva en el deterioro cognitivo, sin embargo, no uno que aborde de manera específica la memoria a corto plazo, siendo la más cercana a su estudio la realizada por Velilla, Soto y Pineda en el 2017. En este sentido los resultados esperados de esta investigación resultan relevantes al no haber muchos estudios sobre la estimulación cognitiva y la memoria a corto plazo.

En cuanto a las limitaciones de la investigación se encuentra la poca existencia de estudios sobre la estimulación cognitiva y la memoria a corto plazo que antecedan a la misma, lo que otorga un gran peso y presión al investigador al momento de llevarla a cabo. Así mismo, la muestra limitada de los participantes debido a una población total pequeña puede ocasionar que los resultados a obtenerse no sean muy confiables por proceder de una muestra no tan representativa. Sin contar que, al ser una población tan pequeña, en caso de que sucedan inconvenientes y se reduzca la población aquello podría afectar directamente el proceso de la investigación.

Por otro lado, la investigación se fortalece con la variedad de instrumentos usados para la recolección de datos puesto que se recopilará información cuantitativa y cualitativa que proporcionarán resultados no solo basados en cifras sino también en la parte subjetiva de los participantes, obteniendo un mejor resultado. Igualmente, el compromiso del investigador para llevar a cabo la investigación y comprobar la hipótesis planteada resultaría un pilar para afrontar los obstáculos que aparezcan a lo largo de esta.

En torno a la propuesta de intervención a nivel de promoción de los programas de estimulación cognitiva para adultos mayores, esta se fortalece al utilizar los medios digitales

como vía para realizar la difusión de información sobre los programas, así como la promoción presencial en determinadas comunidades. Así mismo, el realizar algunas de las actividades de los programas de EC en los talleres impartidos a la comunidad fortalecen la obtención de un resultado positivo de la intervención al otorgar a la comunidad una herramienta para auto ayudarse en el proceso de afrontamiento del envejecimiento.

No obstante, podría verse limitada por la ausencia de asistentes a los talleres pues al ser una población vulnerable muchos adultos mayores presentan dificultades para moverse. De la misma manera, si bien las redes sociales son útiles para compartir información no siempre se obtiene un resultado positivo en poco tiempo, lo que podría limitar la efectividad de la propuesta de intervención.

7.1. Conclusiones

En concordancia con los resultados esperados se espera que al implementar la propuesta de investigación se compruebe la hipótesis planteada sobre un posible cambio en la memoria a corto plazo de los adultos mayores que asisten al programa de estimulación cognitiva 60 y piquito, esto determinado a través de la comparación de los resultados de la Escala de Wechsler aplicado antes y después del inicio del programa.

Así mismo identificar las estrategias de estimulación cognitiva utilizadas en el programa de estimulación cognitiva y explorar la percepción de los adultos mayores sobre la implementación de estrategias de estimulación cognitiva.

En cuanto a la propuesta de intervención esta podría tener un buen resultado y buena aceptación por parte de la población objetivo, puesto que las actividades sugeridas no se remiten a solo charlas automatizadas de información, sino que tienden a ser interactivas e inclusivas.

7.2.Recomendaciones

- Se recomienda llevar a cabo la investigación siguiendo el procedimiento pautado, sobre todo en la selección de los participantes y la recolección de datos pues esto es clave para lograr el resultado esperado. Si fuera necesario mejorar los puntos que se considere lo necesiten en torno a ampliación de información en el marco teórico.
- Continuar con la investigación en el área de estimulación cognitiva y la memoria a corto plazo, sugiriendo que futuros estudios podrían ampliar la muestra o explorar otros aspectos de la estimulación cognitiva.
- Se sugiere la realización de un seguimiento a largo plazo de los participantes para evaluar cómo se mantienen los efectos positivos en la memoria a corto plazo y la calidad de vida.
- Considerar cambios demográficos futuros que podrían influir en la población de adultos mayores y, por lo tanto, en la implementación de programas como "60 y piquito". Se recomienda la adaptación de estos programas a las necesidades cambiantes.

8. REFERENCIAS

- Aben, B., Stapert, S. y Blokland, A. (2012). About the Distinction between Working Memory and Short-Term Memory. *Front Psychol*, 3, 1-9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00301>
- Aguilar, S., Gutiérrez, L. y Samudio, M. (2018). *Estimulación de la Atención y la Memoria en Adultos Mayores con Deterioro Cognitivo*. Permanyer México, 2da Edición.
<https://www.incmnsz.mx/2017/Geriatria/Pautas-estimulacion-cognitiva3.pdf>
- Alaniz, F., Duran, F., Quijano, B., Salas, T., Cisneros, J. y Guzmán, G. (2022). Memoria: Revisión conceptual. *Publicación semestral, Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 45-52. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8156>
- Alegret, M., Espinoza, A, Ibarria, M., Cañabate, P. y Boada, M. (2013). Utilidad de la Lista de Palabras de la Wechsler Memory Scale-III para valorar la memoria episódica verbal en la evaluación forense. *Revista Española de Medicina Legal*, 39(2), 78-81.
[10.1016/j.reml.2012.11.005](https://doi.org/10.1016/j.reml.2012.11.005)
- Alonso, J. (2012). *Psicología*. McGraw-Hill Interamericana de España.
https://www.mhe.es/ceo_link.php?tipo=1_02_CM&isbn=8448180607&sub_materia=312&materia=91&nivel=B&comunidad=Castellano&ciclo=0&portal=&letrero=&cabecera
- Asociación Americana de Psicología. (2017). *Memoria y envejecimiento* [Archivo PDF].
<https://www.apa.org/pi/aging/memory-and-aging-spanish.pdf>
- Azuela, J. (2019). *Análisis de la Varianza con SPSS*. Colofón.
https://www.researchgate.net/publication/342453546_Analisis_de_la_Varianza_con_SPS
- S

- Ballesteros, S. (1999). Memoria humana: investigación y teoría. *Psicothema*, 11(4), 705-723.
<https://www.psicothema.com/pdf/323.pdf>
- Báez, A., Cabiya, J. y Margarida, M. (1995). Validez de la Escala de Memoria Wechsler con una muestra previamente diagnosticada con enfermedad de Alzheimer. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27(2), 231-248.
- Benavides, M. y Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Briones, Y., Gilces, V. y Escobar, M. (2018). La participación del psicólogo clínico en la promoción y prevención de la salud mental. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/psicologo-clinico-saludmental.html>
- Cardona, D., Segura, A. Garzón, M. y Salazar, L. (2018). Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor del departamento de Antioquia. *Papeles de población*, 24(97), 9-42.
- Caruana, E., Román, M., Hernández, J. y Solli, P. (2015). Longitudinal studies. *Journal of Toracic Disease*, 7(11), 537-540. [10.3978/j.issn.2072-1439.2015.10.63](https://doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2015.10.63)
- Cascella, M. y Al Khalili, Y. (17 de julio de 2023). Short-Term Memory Impairment. *National Library of medicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545136/>
- Cisneros, A., Guevara, A., Urdánigo, J. y Garces, J. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Dominio de las ciencias*, 8(1), 1165-1185. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2546>
- Consejo de igualdad Intergeneracional. (s.f). *Estado de situación de las personas adultas mayores*. Gobierno del Ecuador. <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>

Club Mitra 60+. (s.f). *Actividades & Horarios*. <https://www.clubmitra.com/actividades-horarios/>

Chai, WJ. Abd, A y Abdullah, J. (2018). Working Memory from the Psychological and Neurosciences Perspectives: A Review. *Front. Psychol*, 9, 1-16.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00401>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación educ. médica*, 2(7), 162-167.

Díaz, M., Délano, P., Pérez, C. y Silva, F. (2002). *Estandarización de la Escala de Memoria de Wechsler, tercera edición (WMS-III)* [Trabajo de grado, Universidad de Chile].

<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/134884>

Elgier, A., Aruano, Y. y Kamenetzky, G. (2010). Efecto de la edad y el entrenamiento sobre la memoria. *Psiencia Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 2(2), 77-80.

Etchepareborda, M. y Abad-Mas, L. (2005). Memoria de trabajo en los procesos básicos del aprendizaje, *REV NEUROL*, 40(1), 79-83. <https://doi.org/10.33588/rn.40S01.2005078>

Farinango, L. (2020). *La estimulación cognitiva para el mantenimiento de la memoria y atención en adultos mayores con deterioro cognitivo leve* [Trabajo de grado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22641>

Forootan, T. (2018). *Identificación del síndrome de Burnout y su relación con variables sociodemográficas y laborales en una institución pública de Loja-Ecuador en el año 2017* [Trabajo de grado, Universidad Técnica Particular de Loja].

<https://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/22182>

- Forttes, P. (2020). *Envejecimiento y atención a la dependencia en Ecuador* [Archivo PDF].
<https://eurosocial.eu/wp-content/uploads/2021/03/Envejecimiento-y-atencion-a-la-dependencia-en-Ecuador.pdf>
- Gil, M., Pons, M., Rubio, M., Murrugarra, G., Masluk, B., Rodríguez, B., García, A., Vidal, C., Conejo, S., Recio, J., Martínez, C., Pujol, E. y Berenguera, A. (2021). Modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud. *Gaceta Sanitaria*, 35(1), 48-59. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.06.011>
- Gobierno Autónomo Descentralizado del Distrito Metropolitano de Quito. (2022). *Servicio de atención integral para adultos mayores en situación de vulnerabilidad (60 y Piquito)*.
<https://www.gob.ec/gaddmq/tramites/servicio-atencion-integral-adultos-mayores-situacion-vulnerabilidad-60-piquito>
- Guato, P., Mendoza, S., Chiriboga, M. y Sáez, K. (2023). Perfil biosociodemográfico del cuidador principal informal del adulto mayor en una región de Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 17(1), 63–77. <https://doi.org/10.37135/ee.04.16.08>
- Guix, J. (2008). El análisis de contenidos: ¿qué nos están diciendo? *Revista de calidad asistencial*, 3(1), 26-30. [10.1016/S1134-282X\(08\)70464-0](https://doi.org/10.1016/S1134-282X(08)70464-0)
- Hamui, A. y Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(1), 55-60.
- Hernández, M. (2014). Envejecimiento. *Revista Cubana de Salud Pública*, 40(4), 361-378.
- Jara, M. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista Cúpula*, 22(2), 1-11.

Jauregui, M. y Razumiejczyk, E. (2011). Memoria y aprendizaje: una revisión de los aportes cognitivos. *Revista Virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador* (26), 20-44.

La Revista. (27 de mayo de 2022). Estas son las ocho causas de la pérdida de memoria a corto plazo y cómo puedes combatirlas. *El Universo*.

<https://www.eluniverso.com/larevista/salud/por-que-se-pierde-la-memoria-y-como-combatirla-nota/>

Luna, P., Peña, J. y Ojeda, N. (2017). Comparación de la escala de memoria de Wechsler-III y el test de aprendizaje verbal España-Complutense en el daño cerebral adquirido: validez de constructo y validez ecológica. *Revista de Neurología*, 64(8), 353-361.

Luo, L. y Craik, F. (2008). Aging and Memory: A Cognitive Approach. *La Revue canadienne de psychiatrie*, 53(6), 346-353.

McLeod, S. (10 de mayo de 2023). *Short-Term Memory | Facts, Types, Duration & Capacity*.

Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/short-term-memory.html>

Mendoza, F. (2010). *Evaluación de instrumento de medición psicológica: Wechsler Memory Scale -3 rd edition (WMS-III)* [Archivo PDF].

<http://cmpvip.uprrp.edu/Trabajo%20estudiantes/Trabajo%20Evaluacion%20WMSIII%20-%20Francheska%20Mendoza.pdf>

Ministerio de inclusión económica y social. (s.f). *Dirección Población Adulta Mayor*.

<https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/>

Ministerio de Salud Mental. (2021). *Lineamientos y directrices para los responsables de salud mental y promoción de la salud por niveles de atención* [Archivo PDF].

- <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Lineamientos-y-Directrices-para-los-responsables-de-salud-mental-y-promocion-de-la-salud-por-niveles-de-atencion.pdf>
- Montseny, F. (18 de septiembre de 2022). *El modelo estructural: estructura y procesos de memoria*. Kibbutz Psicología. https://kibbutzpsicologia.com/el-modelo-estructural-estructuras-y-procesos-de-memoria/#MEMORIA_A_CORTO_PLAZO
- Morgado, I. (2005). Psicobiología del aprendizaje y la memoria. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, (10), 221-233.
- Nyumba, T., Wilson, K., Derrick, C. y Mukherjee, N. (2017). The use of focus group discussion methodology: Insights from two decades of application in conservation. *Methods in ecology and evolution*, 9(1), 20-32. <https://doi.org/10.1111/2041-210X.12860>
- Ocampo, N. (2012). Evaluación Diferencial de la Memoria. *Revista de Psicología*, (7), 43-68.
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 1 de octubre). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Década del envejecimiento saludable en las Américas (2021-2030)*. <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Promoción de la salud*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=promocion-salud-9772&Itemid=270&lang=es#gsc.tab=0
- Osorio, A., Osorio, M., Advíncula, E., Ramos, G. y Callinapa, P. (2023). *El ciclo ppdac y el proceso de gestión de datos* [Archivo PDF]. https://www.tec.ac.cr/sites/default/files/media/doc/2._proceso_de_gestion_de_datos_y_el_ciclo_ppdac_-_taller_empoderandonos_en_didactica_de_gestion_de_datos.pdf

- Paillacho, E. y Sevilla, O. (2014). *Valoración de la estimulación de la memoria episódica a través del cine- fórum en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito del distrito centro de Quito en el período Octubre Noviembre del 2013* [Tesis de maestría, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/4640>
- Palacios, J. (27 de septiembre de 2022). *¿Es normal perder la memoria al envejecer?* Clínica San Felipe. <https://www.clinicasanfelipe.com/articulos/es-normal-perder-la-memoria-al-envejecer>
- Paladino, M. (2020). *Estimulación de la memoria en adultos mayores* [Trabajo de grado, Universidad FASTA]. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/344>
- Peres, X y Pizarro, S. (2010). Memoria a Corto Plazo en Personas de la Tercera Edad. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 8(1), 125-150
- Rangel, M. (11 de diciembre de 2020). *Modelo de creencias en Salud. Un modelo para el cambio de comportamiento en personas con diabetes*. Coned. <https://coned.org.mx/modelo-de-creencias-en-salud-un-modelo-para-el-cambio-de-comportamiento-en-personas-con-diabetes/#:~:text=Este%20modelo%20considera%20que%20los,detectar%20o%20controlar%20una%20enfermedad>.
- Reyes, C., Rodríguez, M., Sánchez, A. y Gutiérrez, K. (2013). Utilidad de un programa de rehabilitación neuropsicológica de la memoria en daño cerebral adquirido. *Liberabit*, 19(2), 181-194.
- Rivas, A. (2017). *Memoria* [Diapositiva de PowerPoint]. Repositorio Universidad autónoma del estado de Hidalgo. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/123456789/18442>

- Rodríguez, N. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario*, 17(2), 87-88.
- Rubio, M. y Berlanga, V. (2012). Cómo aplicar las pruebas paramétricas bivariadas t de Student y ANOVA en SPSS. Caso práctico. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 5(2), 83-100. <https://doi.org/10.1344/reire2012.5.2527>
- Ruiz, J. (2008). Envejecimiento y memoria: ¿cómo y por qué se deteriora la memoria con la edad? *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 43(5), 268-270. [10.1016/S0211-139X\(08\)73568-6](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(08)73568-6)
- Ruiz, P., Escudero, J., Pineda, W., Bahamón, M., Trejos, A., Reyes, L., Martínez de Biava, Y., González-Gutiérrez, O., Gaviria, G., Aroca, G., Ramírez, C., Hidalgo, W., García, Y., Gennes-Santiago, E., Marín, J., Maury, D., Gravinni, M., Torres, L., Borja, Y., ... Alvarado, J. (2017). Memoria de Trabajo: El modelo multicomponente de Baddeley, otros modelos y su rol en la práctica clínica en J. M. Escudero y W. F. Pineda (Ed.), *Estudios actuales en psicología: Perspectivas en clínica y salud* (pp. 13-41). Editorial Mejoras. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/1120>
- Sailema, J. (2023). *Guía de estimulación cognitiva y su efecto en adultos mayores con deterioro cognitivo* [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38276>
- Saire, C. (21-24 de febrero de 2019). *El ciclo PPDAC como enfoque didáctico para la enseñanza de tablas de frecuencia para estudiantes de primer año de secundaria* [Sesión de conferencia]. Tercer Congreso Internacional Virtual de Educación Estadística, España.

- Salech, F., Thumala, D., Arnold, M., Arenas, A., Pizzi, M., Hodgson, N., Gajardo, J., Kose, S., Meriño, J. y Riveros, P. (2020). Una visión transdisciplinaria del envejecimiento. *Revista médica clínica las coanchdes*, 31(1), 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2019.11.011>
- Sempértegui, B. (10 de julio de 2023). *Huellas de sabiduría, estimulación para adultos mayores en la PUCESA*. Conexión PUCE. <https://conexion.puce.edu.ec/huellas-de-sabiduria-estimulacion-para-adultos-mayores-en-la-pucesa/>
- Tigero, A. (2022). *Habilidades cognitivas y condiciones de vida de los Adultos Mayores “Casa de Vida” del barrio El Paraiso del Cantón Salinas, 2022* [Trabajo de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena].
<https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8670/1/UPSE-TGS-2022-0042.pdf>
- Unidad Patronato Municipal San José. (31 de agosto de 2016). *Adultos mayores del 60 y piquito conocen como prevenir el Alzheimer*.
<https://www.patronato.quito.gob.ec/2016/08/31/adulto-mayores-del-60-y-piquito-conocen-como-prevenir-el-alzheimer/>
- Valera, J., López, I. y Plaza, G. (2022). Estadística aplicada a Ciencias de la Salud: Análisis estadístico descriptivo. *Universidad Complutense de Madrid*.
<https://hdl.handle.net/20.500.14352/3096>
- Vega, F., Rodríguez, O., Montenegro, Z. y Dorado, C. (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*, 11(1), 12-18.

Velilla, Soto, E. y Pineda, D. (2010). Efectos de un programa de estimulación cognitiva en la memoria operativa de pacientes con deterioro cognitivo leve amnésico. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 5(3), 185-198.

Villalba, S y Espert, R. (2014). Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. *Terapeía*, 6, 73-93.

Zlotnik, G. y Vansintjan, A. (2019). Memory: An Extended Definition. *Front Psychol*, 10, 1-5.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02523>

Anexos

Anexo 1

Cuestionario Sociodemográfico

Fecha de Nacimiento:

Edad:

Género:

Etnia o raza:

Nivel Educativo:

Estado civil:

- Casado/a
- Soltero/a
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Unión libre
- Otro

¿Tiene hijos? ¿Cuántos?

Estatus Laboral: ¿Está actualmente empleado/a, desempleado/o jubilado/a?

Estado civil: ¿Está casado/a, soltero/a, divorciado/a, viudo/a otro?

Lugar de residencia: ¿Dónde reside actualmente?

¿Con quién reside actualmente? Familiares o cuidadores

¿Cuánto tiempo lleva participando en el programa "60 y piquito"?

¿Tiene alguna condición de salud crónica o discapacidad que pueda afectar su participación?

¿Ha participado en programas similares anteriormente?

¿Cómo se enteró del programa "60 y piquito" en San Juan de Calderón?

Anexo 2

Entrevista

1. ¿Puede describir algunas de las actividades o ejercicios específicos que ha realizado como parte del programa que considere que hayan ayudado en su diario vivir?
2. ¿Podría decirme si las actividades que ha realizado le han ayudado a mejorar su memoria? Si es así, ¿cuáles son esas actividades?
3. ¿Cómo se llevan a cabo estas actividades? ¿Quién guía las actividades?
4. ¿Han compartido con usted el propósito de estas actividades en relación con los beneficios de la estimulación cognitiva para la memoria a corto plazo?
5. ¿Cómo ha sido su experiencia general al participar en las actividades de estimulación cognitiva del programa "60 y piquito"?
6. ¿Ha notado alguna mejora en su capacidad para recordar información reciente desde que comenzó a asistir al programa?
7. ¿Qué opina sobre los profesionales que han instruido las clases y el apoyo recibido durante las actividades de estimulación cognitiva?
8. ¿Qué le motivó a unirse al programa "60 y piquito"?
9. ¿Cuáles son los desafíos o dificultades que ha enfrentado al asistir y participar regularmente en el programa?
10. ¿Qué sugerencias tendría para mejorar la participación y la retención de los adultos mayores en el programa?
11. ¿Ha sentido algún tipo de apoyo de parte de su familia o amigos para participar en las actividades de estimulación cognitiva?

Anexo 3**CONSENTIMIENTO INFORMADO****PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL**

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrategias de Estimulación Cognitiva para la Memoria a corto plazo en Adultos Mayores: Resultados del programa 60 y piquito de San Juan de Calderón.

NOMBRE/S COMPLETO/S DEL/LOS INVESTIGADORES: Melissa Lizeth Boada Hurtado

NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN O RECOLECTARÁN LOS DATOS (SI APLICA): Casa Comunal Barrio Reina del Cisne IV Etapa del Sector de San Juan de Calderón en la ciudad de Quito.

INTRODUCCIÓN: Muchas personas en el mundo están viviendo más tiempo, y eso significa que hay más adultos mayores en la sociedad. Con el paso de los años, algunas personas pueden experimentar cambios en su memoria y en su forma de pensar. Esto puede dificultar algunas de las actividades diarias que solían hacer fácilmente, cómo recordar nombres o fechas importantes. Es por eso que estamos interesados en investigar formas de ayudar a las personas mayores a mantener sus mentes activas y saludables. Queremos entender cómo ciertas actividades pueden mejorar la memoria y hacer que las personas se sientan mejor en general. Para hacerlo, vamos a estudiar el programa llamado "60 y Piquito" en San Juan de Calderón y ver cómo las actividades que ofrecen pueden ayudar a las personas mayores a recordar mejor las cosas y sentirse mejor.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: Este estudio tiene como objetivo evaluar la efectividad de las estrategias de estimulación cognitiva dirigidas mejorar la memoria a corto plazo en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito, de San Juan de Calderón.

PROCEDIMIENTOS: Los participantes en esta investigación se involucrarán en una serie de actividades realizadas en el centro comunitario de San Juan de Calderón, donde se lleva a cabo el programa "60 y Piquito". Estas actividades incluyen la revisión de documentación del programa, la enumeración y revisión de estrategias utilizadas, la observación directa de las actividades, diálogos grupales con los participantes, charlas informativas, entrevistas semiestructuradas, la aplicación de La escala de memoria de Wechsler para evaluar la memoria y el análisis de resultados. Cada actividad tiene un propósito específico, como comprender las estrategias implementadas, obtener opiniones de los adultos mayores, evaluar su memoria y analizar los efectos del programa. Todas las actividades se llevarán a cabo de manera eficiente y serán supervisadas por investigadores y facilitadores del programa para garantizar la comodidad y el bienestar de los participantes.

RIESGOS Y BENEFICIOS: Los riesgos para los participantes en este estudio son mínimos. A corto plazo, la realización de la evaluación inicial podría causar molestias menores, como fatiga o ansiedad durante la aplicación del Escala de Memoria de Wechsler. Las entrevistas cualitativas podrían generar cierto grado de incomodidad al hablar sobre experiencias personales. A largo plazo, no se anticipan riesgos físicos ni psicológicos significativos debido a la naturaleza no invasiva del estudio. En caso de que los participantes experimenten dificultades durante la evaluación o entrevistas, se les proporcionará apoyo y asistencia, y se planificarán descansos

adecuados. Además, se establecerá un mecanismo de seguimiento para proporcionar atención psicológica en caso de que sea necesario.

Los beneficios para los participantes incluyen la detección temprana de posibles problemas cognitivos a través de la aplicación de Escala de Memoria de Wechsler, lo que podría brindarles la oportunidad de buscar atención médica y tratamiento si es necesario. Al compartir sus experiencias en las entrevistas, podrían sentirse valorados y escuchados, lo que podría tener un impacto positivo en su bienestar emocional.

Para la disciplina psicológica, este estudio contribuirá al conocimiento sobre la efectividad de programas para adultos mayores y la relación entre la estimulación cognitiva y la memoria a corto plazo. Estos hallazgos podrían influir en futuras investigaciones y políticas relacionadas con el envejecimiento saludable.

COSTOS Y COMPENSACIÓN: La participación en este estudio no tendrá costo alguno para los participantes ni se les proporcionará compensación económica por su participación. La investigación se llevará a cabo sin ningún tipo de lucro para ambas partes.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS: La confidencialidad de los participantes será una prioridad. Se asignará un número de identificación único a cada participante para mantener su anonimato en los datos recopilados. Todos los datos se almacenarán de manera segura, y solo los investigadores tendrán acceso a ellos. La información recopilada se utilizará únicamente para los fines del estudio y no se compartirá con terceros no autorizados. En la presentación de resultados, se utilizarán datos agregados para evitar la identificación individual.

Los datos recopilados se almacenarán en sistemas seguros con acceso restringido. Los datos cuantitativos se registrarán en hojas de cálculo encriptadas del programa Excel y junto a las grabaciones de las entrevistas cualitativas se guardarán en una ubicación segura en una nube que

contará con contraseñas para su acceso. Solo los investigadores involucrados contarán con la información necesaria para acceder a la nube. Los datos se mantendrán durante el tiempo requerido por las regulaciones institucionales y luego se eliminarán de manera segura.

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE: Se respetarán los derechos fundamentales de los participantes en todo momento. Esto incluye su derecho a la autonomía, privacidad y dignidad. Los participantes tendrán la opción de participar de manera voluntaria y podrán retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. Se obtendrá su consentimiento informado antes de cualquier participación, incluida la realización de evaluaciones y entrevistas. Además, se garantizará que comprendan plenamente el propósito y los procedimientos del estudio.

INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL/LOS INVESTIGADORES:

Nombres completos del/los investigadores: Melissa Lizeth Boada Hurtado

Correos electrónicos: mlbh -----@gmail.com

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo, [Nombre del Participante], o mi representante legal, he leído detenidamente el documento de consentimiento informado proporcionado por los investigadores. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir respuestas claras y satisfactorias sobre mi participación en el estudio. Comprendo los riesgos y beneficios asociados con mi participación en esta investigación.

Declaro que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones médicas o servicios a los que tengo derecho. Entiendo que, al firmar este documento de consentimiento informado, no renuncio a ninguno de los derechos que por ley me corresponden.

Se me proporcionará una copia de este documento para mi registro una vez que haya sido firmado tanto por mí como por los investigadores.

Nombres completos del participante:

Cédula:

Fecha:

Firma/Huella digital:

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo, [Nombre del Participante] o mi representante legal, previamente he aceptado participar en la investigación titulada " Estrategias de Estimulación Cognitiva y la Memoria a corto plazo en Adultos Mayores que asisten al programa 60 y piquito de San Juan de Calderón". He firmado un documento de consentimiento informado en ese sentido. Sin embargo, en este momento, deseo revocar mi autorización y retirarme voluntariamente de la investigación.

Comprendo que esta decisión implica que los datos que se hayan obtenido de mí hasta la fecha de revocación serán eliminados y no se utilizarán para ningún fin. También entiendo que esta revocación no causará ninguna penalidad para mí, y no tendrá impacto alguno en la atención en salud a la que tengo derecho por ley.

IMPORTANTE: Los participantes sólo firmarán este apartado (B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO) cuando decidan retirarse de la investigación y no quieran que sus datos sean usados con ningún fin.

Nombres completos del participante:

Cédula:

Fecha:

Firma/Huella digital:

[1] Tomado y adaptado a partir del modelo de consentimiento informado del Anexo 4. Consideraciones mínimas que debe cumplir el documento de consentimiento informado, de los requisitos de la Dirección Nacional de Inteligencia de la Salud del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.