



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Estimulación Cognitiva en Memoria para Adultos Mayores**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Licenciada en Psicología Clínica

Autora:

**Amanda Camila García Ortega**

Directora:

**Gladys Alexandra Bueno Pacheco**

**Cuenca - Ecuador**

**2024**

**Dedicatoria**

A mi hermanito, que ahora me cuida y motiva desde el cielo.

### **Agradecimiento**

A mis padres, quienes me han inspirado a salir adelante a pesar de las dificultades y siempre me han motivado a cumplir mis sueños. A mis abuelitos, por su amor incondicional. A mis tíos, en especial a Pachi, que me ha acompañado en las largas noches durante este proceso, sin ustedes nada de esto sería posible. Finalmente, a mi ñaño, porque en el tiempo que tuvimos, las enseñanzas que me dejó me convirtieron en una mejor versión de mí misma.

## Resumen

El Deterioro Cognitivo Leve (DCL) es una condición que afecta principalmente a los adultos mayores. Se caracteriza por una disminución en las capacidades cognitivas que va más allá de lo esperado para su edad y nivel educativo. Aunque quienes lo padecen aún pueden realizar sus actividades diarias, están en mayor riesgo de desarrollar demencia, especialmente la enfermedad de Alzheimer. Este deterioro afecta su calidad de vida, disminuyendo su autonomía e independencia, e impactando negativamente en su bienestar general. Este trabajo tuvo como objetivo diseñar un programa de estimulación cognitiva para prevenir la pérdida de memoria en adultos mayores con envejecimiento normal o con DCL. La creación del programa se abordó en dos etapas: primero, una búsqueda exhaustiva de artículos científicos de no más de seis años en bases de datos electrónicas como PubMed, PsycINFO, Web of Science y Scopus, reveló que técnicas como la imaginación mental, mnemotecnias, baile y estrategias de compensación de memoria promueven la activación mental, la retención de información y el bienestar emocional. La creación de los talleres se dio en función de la evidencia empírica obtenida de los estudios revisados. El programa se estructuró en 10 sesiones semanales de 60 a 95 minutos. Además, se enfoca en fomentar el bienestar emocional y la socialización, integrando actividades como el arte y la danza. Se concluye que las técnicas de estimulación cognitiva ofrecen beneficios específicos para distintos tipos de memoria en adultos mayores.

**Palabras clave:** DCL, adultos mayores, memoria, estimulación cognitiva

## Abstract

Mild Cognitive Impairment (MCI) is a condition that primarily affects older adults. It is characterized by a decline in cognitive abilities that goes beyond what is expected for their age and educational level. Although those affected can still carry out their daily

activities, they are at a higher risk of developing dementia, especially Alzheimer's disease. This impairment impacts their quality of life by reducing autonomy and independence, and it negatively affects their overall well-being. The objective of this work was to design a cognitive stimulation program to prevent memory loss in older adults with normal aging or MCI. The program's development was approached in two stages: first, an exhaustive search of scientific articles no more than six years old in electronic databases such as PubMed, PsycINFO, Web of Science, and Scopus revealed that techniques like mental imagery, mnemonics, dance, and memory compensation strategies promote mental activation, information retention, and emotional well-being. Workshop creation was based on empirical evidence from the reviewed studies. The program was structured into 10 weekly sessions lasting 60 to 95 minutes. It also focuses on promoting emotional well-being and socialization by integrating activities such as art and dance. The conclusion is that cognitive stimulation techniques provide specific benefits for different types of memory in older adults.

**Keywords:** MCI, older adults, memory, cognitive stimulation

**Tabla de contenidos**

Introducción	9
Capítulo 1. Marco teórico y estado del arte	11
Deterioro Cognitivo Leve	11
Memoria y DCL	14
Envejecimiento normal y DCL	16
Teorías fundamentales en la estimulación cognitiva para adultos mayores con DCL	18
Estimulación, entrenamiento y rehabilitación cognitiva	20
DCL y estimulación cognitiva	22
Capítulo 2. Metodología	27
Primera Fase: Revisión Literaria	27
Criterios de inclusión y exclusión	27
<i>Selección de estudios</i>	27
<i>Extracción de datos</i>	27
<i>Síntesis de resultados</i>	28
Segunda Fase: Diseño del Taller	28
Capítulo 3. Resultados	30
Metodología para la construcción del taller	30
Andragogía y Metodología Montessori	30
Proceso de memoria	32
Estrategias y técnicas de estimulación memoria	32
Mnemotecnias	33
Otras estrategias de estimulación en memoria	38

Diseño del taller	42
Discusión	53
Conclusiones y Recomendaciones	57
Limitaciones	58
Trabajos futuros	59
Referencias	60
Anexos	71

**Índice de tablas y figuras**

Tabla 1. Clasificación del deterioro cognitivo	12
Figura 1. Clasificación de los sistemas de memoria	15
Tabla 2. Estructura del taller	44
Tabla 3. Taller No. 1	45
Tabla 4. Taller No. 2	46
Tabla 5. Taller No. 3	47
Tabla 6. Taller No. 4	48
Tabla 7. Taller No. 5	49
Tabla 8. Taller No. 6	50
Tabla 9. Taller No. 7	51
Tabla 10. Taller No. 8	52

## Introducción

El Deterioro Cognitivo Leve (DCL) está caracterizado por un declive cognitivo mayor al esperado para la edad y el nivel educativo. Las personas con DCL tienen un mayor riesgo de desarrollar demencia, particularmente la enfermedad de Alzheimer (Tomaszewski et al., 2009). Esto implica una pérdida de calidad de vida, autonomía e independencia para los adultos mayores afectados.

Cifras recientes indican que en los Estados Unidos alrededor de 5.4 millones de individuos de 70 años o más presentan deterioro cognitivo leve. En el lapso comprendido entre 2005 y 2009, los costos mundiales derivados de la demencia experimentaron un incremento aproximado del 34% (Wayne et al., 2014). En Ecuador, las estadísticas muestran que el 10% de la población ecuatoriana tiene más de 65 años, y el índice de envejecimiento ha crecido significativamente en los últimos 12 años (INEC, s.f.). A medida que aumenta la población de adultos mayores, se incrementan los desafíos relacionados con las dificultades de memoria, que es una de las funciones cognitivas más frágiles y susceptibles al deterioro asociado con el envejecimiento normal.

Diversas investigaciones han demostrado la eficacia de las intervenciones cognitivas para mejorar la memoria en individuos mayores con DCL (Rapp et al., 2002; Sharma et al., 2016; Wenisch et al., 2007; Zhao et al., 2018). Estos hallazgos respaldan el uso de la estimulación cognitiva y el entrenamiento de la memoria como enfoques prometedores para abordar el DCL en la población ecuatoriana. Este estudio propone diseñar un plan de intervención efectivo de estimulación cognitiva dirigido a personas con envejecimiento normal y aquellas con DCL, con el propósito de prevenir y retrasar la progresión del DCL a la demencia. La pregunta de investigación que guía este trabajo de investigación es ¿Qué características debería tener el plan de estimulación de memoria para adultos mayores? Para abordar esta pregunta de investigación el objetivo general de esta

investigación fue diseñar un plan de estimulación cognitiva para la prevención de la pérdida de memoria en adultos mayores con envejecimiento normal o con DCL. Para ello, en primer lugar, se realizó una amplia búsqueda bibliográfica que destacó las diferentes formas de estimulación neuropsicológica en adultos mayores. En segundo lugar, se determinó las características de los programas de intervención encontrados en la literatura potencialmente aplicables a la población objetivo en materia de memoria, y finalmente se diseñó una propuesta de taller para el desarrollo y mantenimiento de la memoria.

Este documento se encuentra organizado de la siguiente manera, en el capítulo 1 se aborda el Marco teórico y el estado del arte, en esta sección se examina la diferencia entre envejecimiento normal y DCL, la memoria y cómo se ve afectada por el DCL y las diferencias entre estimulación, entrenamiento y rehabilitación cognitiva. En el capítulo 2 se describe la metodología utilizada para la creación del programa de estimulación cognitiva propuesto. En el capítulo 3 se presenta la planificación de los talleres con base en la literatura revisada y su efectividad en la estimulación de memoria. En la sección discusión se argumentan las decisiones de diseño tomadas en la creación de programa con base en evidencia empírica y en las teorías de andragogía y método Montessori. Finalmente, se señalan las conclusiones y limitaciones, así como recomendaciones para futuros trabajos.

## **Capítulo 1. Marco teórico y estado del arte**

El aumento de la expectativa de vida de los seres humanos, genera la necesidad de prestar atención al bienestar y cuidado de los adultos mayores. Los problemas relacionados con el deterioro cognitivo y la edad causan complicaciones en su calidad de vida y la de sus cuidadores (Hernández Silvera y Leonardelli, 2022). El deterioro de las facultades cognitivas asociado al envejecimiento representa un importante desafío en materia de salud pública a escala global. En este contexto, el presente marco teórico y estado del arte pretende examinar exhaustivamente la literatura existente, los conceptos fundamentales y las teorías más relevantes en torno al envejecimiento, el deterioro cognitivo y las estrategias de estimulación cognitiva. Esta revisión sentará las bases para comprender la complejidad del fenómeno y explorará las perspectivas actuales en la búsqueda de soluciones para mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor.

### **Deterioro Cognitivo Leve**

El cerebro es el centro de procesamiento del pensamiento, memoria, lenguaje, planificación, y resolución de problemas. Los cambios físicos derivados del envejecimiento pueden tener un efecto en las habilidades cognitivas. El Deterioro Cognitivo Leve (DCL) puede ser difícil de diagnosticar, dado que está caracterizado por una disminución sutil pero medible de la memoria y el pensamiento, y además porque varía de persona a persona (Deary et al., 2009).

El DCL es un fenómeno prevalente en la sociedad actual, cuyo principal factor sociodemográfico de riesgo para su desarrollo es la edad. El proceso natural del envejecimiento se acompaña de mayor dificultad en la adquisición y consolidación de nueva información, así como disminución en la capacidad de atención y memoria. Sin embargo, las personas con DCL experimentan una variedad de problemas cognitivos que afectan diferentes

áreas del funcionamiento mental. Entre los más comunes se encuentran memoria, lenguaje, atención, orientación, cálculo, habilidades visoespaciales y funciones ejecutivas (Gómez-Soria et al., 2021).

El DCL se caracteriza por provocar estos cambios cognitivos perceptibles por quien lo sufre y su círculo cercano, sin embargo, aún le permite ser funcional e independiente en su vida cotidiana. Kral (1958), se refiere a esta condición como el “olvido benigno de la senescencia” (pág. 174), para describir el cuadro de pérdida de memoria, que no conduce a un tipo de deterioro. Posteriormente, Petersen et al. (1999), introduce la noción de DCL, y lo define como el período de transición entre el envejecimiento normal y un probable diagnóstico de enfermedad de Alzheimer. De acuerdo a Petersen et al. (2018), el diagnóstico de DCL no es un factor pronóstico de progreso a demencia. Las personas que sufren esta condición podrían mantenerse estables, o incluso volver a un estado neurológico previo. Kuroda et al. (2024), lo definen como una condición cuyo grado de evolución se encuentra entre el funcionamiento cognitivo normal y la demencia. En la Tabla 1 se describe la clasificación del deterioro cognitivo de acuerdo a varios autores.

**Tabla 1.**

*Clasificación del deterioro cognitivo*

<b>Clasificación del deterioro cognitivo</b>	<b>Autor</b>	<b>Descripción</b>
Olvido benigno de la senescencia (Benign senescence forgetfulness)	Kral (1958)	- Errores menores y variables en orientación. - Dificultad para recordar nombres y fechas pasadas que antes se podían recordar.
Olvido maligno de la senescencia (Malignant senescence forgetfulness)	Kral (1958)	Problemas severos de memoria: - Deterioro de la memoria reciente - Disfasia nominal - Mayor mortalidad en

		comparación con el olvido benigno
Deterioro de la memoria asociado a la edad (Age-associated memory impairment)	National Institute of Mental Health (1986)	- Diferenciar los cambios “normales” de los patológicos - Quejas subjetivas de mala memoria
Deterioro cognitivo asociado al envejecimiento (Ageing-associated cognitive decline)	Levy (1994)	- Reporte de fallas en la memoria por parte de un informante - Dificultad en una de cinco áreas: memoria y aprendizaje; atención y concentración; pensamiento; lenguaje; y funcionamiento viso-espacial
Deterioro cognitivo relacionado con la edad (Age-related cognitive decline)	DSM-IV (Asociación Americana de Psiquiatría, 1994)	- Reporte del individuo o de un informante sobre el deterioro cognitivo - El declive debe ser gradual y estar presente por al menos seis meses
Deterioro cognitivo leve (Mild cognitive impairment)	Petersen (1999)	- Transición entre el envejecimiento normal y posible diagnóstico de Alzheimer

---

*Nota:* Adaptado de O'Brien (1999), Petersen (1999).

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM 5), propuesto por la Asociación Americana de Psiquiatría (2013), describe que los criterios para diagnosticar el trastorno neurocognitivo leve o DCL se basan en la preocupación del individuo, de un informante, o en resultados positivos de pruebas neuropsicológicas estandarizadas que indiquen una disminución cognitiva moderada en comparación con el nivel anterior de funcionamiento. Sin embargo, estas dificultades cognitivas no afectan la capacidad para llevar a cabo actividades diarias de manera independiente. Además se debe descartar que el déficit cognitivo esté relacionado a un delirium, y que las dificultades cognitivas no se puedan explicar mejor por otro trastorno mental (González-Palau et al.,

2015; Instituto Universitario de Psicología Dinámica, s. f.).

De acuerdo con Csukly et al. (2016) los pacientes con DCL pueden dividirse en dos categorías principales: amnésico y no amnésico. En el caso del DCL amnésico, la pérdida de memoria es predominante, la persona ya no recuerda detalles que antes recordaba con facilidad y está asociada con un alto riesgo de progresión hacia la enfermedad de Alzheimer. En contraste, las personas con DCL no amnésico muestran déficits en áreas cognitivas distintas a la memoria como la habilidad para tomar decisiones, la percepción visual, estimar el tiempo para una actividad o dificultad para seguir una secuencia de pasos para completar una tarea, y enfrentan un mayor riesgo de desarrollar otras formas de demencia, como la demencia de cuerpos de Lewy (Alzheimer's Association, s. f.).

### **Memoria y DCL**

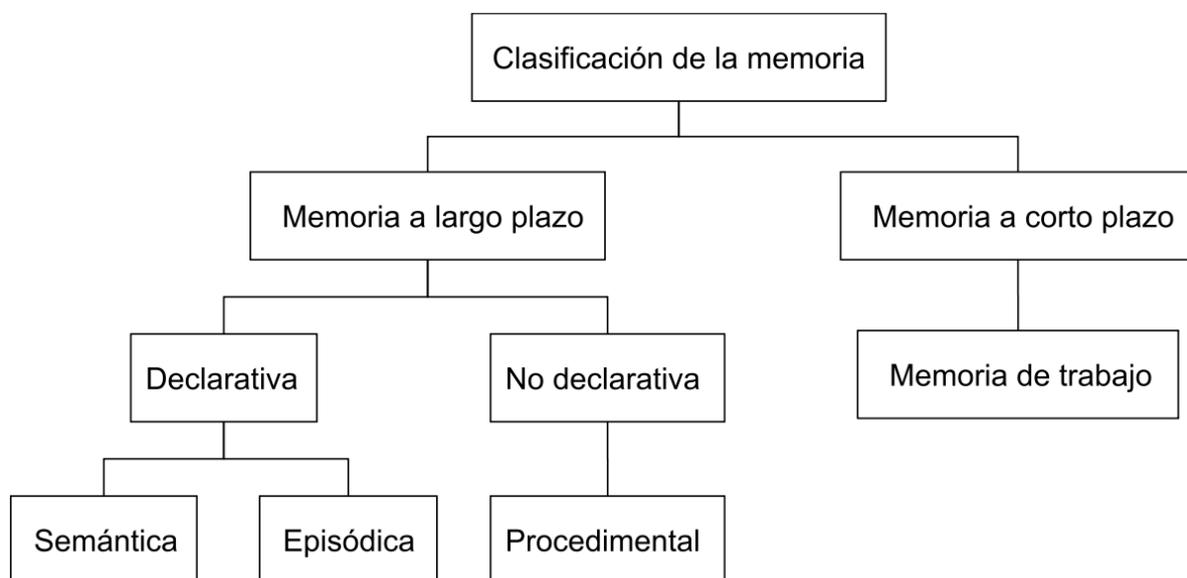
La memoria es un proceso cognitivo complejo que nos permite codificar, almacenar y recuperar información importante para la persona a lo largo del tiempo (Carrillo-Mora, 2010a). Varios estudios operan sobre la hipótesis de que la memoria no es una sola unidad, sino que está compuesta por varios subsistemas que pueden funcionar con autonomía el uno del otro y se ven afectados de diferente manera con el envejecimiento (Clare y Woods, 2003; Luo y Craik, 2008; Squire, 2004).

Los diferentes sistemas de memoria se pueden distinguir según el tipo de información que procesan y los principios según los cuales operan. Han existido varias clasificaciones a lo largo de los años, pero tomaremos en cuenta la más aceptada que contempla dos categorías principales, la memoria a corto y largo plazo. El primer sistema es a largo plazo y se divide en memoria declarativa y no declarativa. La memoria declarativa a su vez está constituida por dos tipos de memoria, la memoria semántica que se encarga del almacenamiento de conocimientos generales y conceptuales, y la memoria episódica o autobiográfica que guarda recuerdos de eventos y experiencias personales. (Carrillo-Mora,

2010a, 2010b). Dentro de la memoria no declarativa se encuentra la memoria procedimental o implícita, que se centra en el aprendizaje y la retención de habilidades motoras y procedimientos (cómo ejecutar las tareas). El segundo sistema es a corto plazo y se compone de la memoria de trabajo, que permite retener y manipular información durante un breve período de tiempo. En la Figura 1 se muestra la clasificación de los sistemas de memoria según (Carrillo-Mora, 2010a, 2010b).

**Figura 1.**

*Clasificación de los sistemas de memoria*



*Nota:* Adaptado de Carrillo-Mora (2010a, 2010b).

En este contexto, Clare y Woods (2003), señalan que la transición del envejecimiento normal a la enfermedad de Alzheimer se caracteriza principalmente por la afectación de la memoria episódica. Esta se manifiesta en dificultades con el procesamiento de la información y la consolidación de recuerdos. No obstante, es importante notar que otros subsistemas, como la memoria semántica y la memoria procedimental, permanecen relativamente intactos en las etapas iniciales de este proceso.

## **Envejecimiento normal y DCL**

Con la finalidad de tener una visión más completa del fenómeno del deterioro cognitivo, a continuación, se examina cómo los cambios examinados en la sección anterior, se relacionan con los procesos cerebrales subyacentes y los factores que pueden influir en la manifestación y progresión del deterioro cognitivo a través de la revisión de investigaciones sobre los cambios en el proceso de memoria durante el envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que afecta a todos los seres humanos, pero la línea que separa el envejecimiento normal del DCL puede ser sutil y difícil de determinar. Gonzalez-Aguilar y Grasso (2018) distinguen al envejecimiento exitoso del patológico y normal. Describen al envejecimiento exitoso como un sentido de bienestar personal, con un nivel óptimo de funcionamiento cognitivo y físico, además de la baja vulnerabilidad a enfermedades discapacitantes. El envejecimiento normal se refiere al proceso natural de cambio que experimenta una persona en cuerpo y mente a medida que avanza en edad, generalmente estos cambios no interfieren significativamente con las actividades diarias, permitiendo cierto nivel de autonomía del adulto mayor, sin embargo, no alcanza las características del envejecimiento exitoso. Por último, el envejecimiento patológico se caracteriza por cambios que son más severos, rápidos e incapacitantes y causan una pérdida de la autonomía, frecuentemente desencadenan en enfermedades neurodegenerativas. Como se mencionó anteriormente el DCL se encuentra en una categoría intermedia entre el envejecimiento cognitivo típico y el deterioro cognitivo asociado con la demencia.

Esta sección se enfoca en explorar los diversos marcadores y factores que los investigadores han identificado para diferenciar entre estos dos estados. Por ejemplo, en el intento por distinguir el envejecimiento normal del DCL, Sung et al. (2020), se enfocaron en examinar la complejidad sintáctica como marcador para diferenciarlos, encontrando que las

personas con DCL tenían mayor dificultad para comprender oraciones con estructura pasiva que sus pares. Factores como la edad y el nivel de educación también han sido examinados para establecer la prevalencia de DCL. De acuerdo a Petersen et al. (2018) y Hernández Silvera y Leonardelli (2022), la prevalencia de DCL aumenta con la edad y con un nivel más bajo de educación.

Otra de las medidas usadas para diferenciar el DCL del envejecimiento normal es el recuerdo de caras desconocidas (Nguyen et al., 2014). En este estudio se encontró que los pacientes con DCL mostraron un grado menor de recuerdo de caras no familiares, en contraste con quienes fueron catalogados con un envejecimiento normal. La duración de las siestas, particularmente en hombres, también ha sido relacionada como un marcador temprano para el posible diagnóstico de DCL (Leng et al., 2019).

Mientras que los estudios mencionados anteriormente se centran en marcadores específicos para diferenciar el envejecimiento normal del DCL, es igualmente importante comprender las manifestaciones concretas de este deterioro en la vida cotidiana de los adultos mayores. Para profundizar en este aspecto, es necesario examinar investigaciones que hayan realizado un análisis más exhaustivo de los dominios cognitivos afectados en el DCL.

En este contexto, un estudio llevado a cabo en Irán ofrece una visión más detallada de los problemas cognitivos que experimentan las personas con DCL, proporcionando una perspectiva integral de cómo este trastorno impacta en diversos aspectos de la función cognitiva y el bienestar emocional. El estudio referido, se llevó a cabo en una población de adultos mayores, postula que los principales problemas que presentan las personas con DCL, están divididos en cuatro dominios generales. El primero son dificultades de memoria, principalmente memoria episódica, que implica olvidos en las tareas de la vida cotidiana. El segundo problema que se presenta tiene que ver con cuatro áreas de la atención: atención

cambiante, atención selectiva, atención sostenida y atención dividida. El tercero es que las funciones cognitivas como flexibilidad cognitiva, control inhibitorio y memoria de trabajo también se ven afectadas. Por último, se encontró que los adultos mayores también presentan dificultades en el lenguaje, específicamente complicaciones para encontrar las palabras para comunicar sus ideas. Este estudio también demostró que existen problemas del estado del ánimo relacionados con la percepción de los adultos mayores de los problemas antes mencionados (Ghaderi-Rammazi et al., 2023).

### **Teorías fundamentales en la estimulación cognitiva para adultos mayores con DCL**

En el campo de la estimulación cognitiva para adultos mayores con DCL, varias teorías fundamentales han surgido para explicar y guiar las intervenciones. Estas teorías proporcionan un marco conceptual para comprender cómo el cerebro responde al envejecimiento y a los desafíos cognitivos. Entre estas, destaca particularmente el concepto de Reserva Cognitiva (RC), que ha ganado considerable atención en las últimas décadas por su potencial para explicar las diferencias individuales en la manifestación clínica del deterioro cognitivo. La reserva cognitiva se refiere a la habilidad del cerebro para resistir o compensar los efectos de los problemas neuronales o el deterioro cognitivo relacionado con la edad, retrasando así la manifestación de signos de deterioro en el rendimiento diario y en resultados de pruebas neuropsicológicas (Gonzalez-Aguilar y Grasso, 2018).

Esta teoría propuesta por Stern (2009) postula que las experiencias de vida, como la educación, la ocupación y las actividades de ocio, pueden crear una "reserva" que permite a algunas personas tolerar mejor los cambios cerebrales asociados con el envejecimiento o la patología. En el contexto del DCL esta teoría sugiere que las intervenciones que promueven la estimulación cognitiva y el compromiso en actividades mentalmente desafiantes podrían ayudar a construir y mantener esta reserva, potencialmente retrasando la progresión del deterioro cognitivo

La evidencia empírica demuestra que, durante el envejecimiento cerebral, el proceso atencional se ve perjudicado con una disminución de la velocidad de procesamiento motor y cognitivo, produciendo efectos generales en la cognición de los adultos mayores (García Ortiz et al., 2021). La RC, guarda una estrecha relación con el nivel de educación formal alcanzado y el grado de estimulación cognitiva experimentado a lo largo del ciclo vital.

La RC parece desempeñar un rol fundamental como mecanismo compensatorio, facilitando la preservación de las habilidades cognitivas frente a los cambios neurológicos asociados al envejecimiento normal o a la presencia de patologías neurodegenerativas (Valencia et al., 2023). El estilo de vida es otro de los factores asociados al deterioro cognitivo, y la investigación respalda la hipótesis de que la RC, puede retardar o mitigar los síntomas relacionados con el daño cerebral y reducir el riesgo de demencia mediante un estilo de vida cognitivamente activo (Gómez-Soria et al., 2021).

La investigación realizada por Baldivia et al. (2008) identifica las principales fuentes de desarrollo de la RC a lo largo del ciclo de vida, sus hallazgos destacan que la variabilidad en el procesamiento cognitivo entre las personas mayores puede explicarse por los beneficios protectores que resultan de la estimulación cognitiva constante a lo largo de la vida, en actividades como la educación, la participación en actividades que estimulan la mente y la ocupación diaria. De la misma manera, otro estudio realizado por Iraniparast et al. (2022), menciona que los niveles de educación, el desempeño académico y las habilidades de escritura son marcadores que ayudan a la construcción de la RC y no solo pueden mantener el nivel cognitivo, sino que pueden llegar a ayudar a revertir el proceso de deterioro cognitivo.

Por otro lado, diferentes estudios muestran una relación entre los niveles altos de RC y una reducción notable de las dificultades cognitivas en etapas tempranas de demencia,

ya que ayuda a los pacientes a manejar de mejor manera la patología. Sin embargo, estos niveles también se asocian con un declive cognitivo más rápido en las etapas avanzadas de la enfermedad de Alzheimer (Baldivia et al., 2008; Van Loenhoud et al., 2019).

Otra de las teorías más influyentes en este campo es el Modelo de Andamiaje de la Cognición en el Envejecimiento (STAC) propuesto por Park y Reuter-Lorenz (2009). Este modelo sugiere que el cerebro, en respuesta al deterioro relacionado con la edad, recluta redes neuronales adicionales o alternativas para mantener el rendimiento cognitivo. El concepto de "andamiaje" implica que el cerebro desarrolla mecanismos compensatorios, activando circuitos neuronales complementarios para sostener la función cognitiva. Esta perspectiva ofrece un marco prometedor para el desarrollo de terapias que podrían fortalecer estos procesos de andamiaje en individuos con DCL.

En un nuevo estudio, Reuter-Lorenz y Park (2014) proponen un nuevo modelo revisado de esta teoría (STAC-r). Esta actualización reconoce que factores como la educación, el ejercicio físico y el compromiso cognitivo pueden afectar tanto la función cerebral como la capacidad de andamiaje compensatorio a lo largo del tiempo. Mencionan que la compensación neural ayuda a mantener la función cognitiva a pesar del deterioro neuronal relacionado con la edad, además, la teoría sugiere que los adultos mayores que presentan factores genéticos favorables, comportamientos saludables y actividades beneficiosas necesitarán menos compensación neural. La compensación neural puede ser una respuesta a la disminución de la eficiencia, activando redes neurales adicionales para mantener la función cognitiva. El modelo STAC-r proporciona un marco teórico sólido para entender los mecanismos adaptativos del cerebro en el envejecimiento y el DCL.

### **Estimulación, entrenamiento y rehabilitación cognitiva**

En el contexto de las neurociencias cognitivas y la psicología clínica, la estimulación, el entrenamiento y la rehabilitación cognitiva se posicionan como

herramientas fundamentales para optimizar el funcionamiento mental y abordar los desafíos cognitivos que surgen a lo largo de la vida.

Para Clare y Woods (2003), el entrenamiento cognitivo se enfoca en fortalecer y optimizar habilidades cognitivas específicas como memoria, atención o solución de problemas que se han visto afectadas o debilitadas por diversas causas. Se menciona que la práctica y repetición de estas actividades, tiene el potencial de generalizar las funciones cognitivas a otros contextos del entrenamiento.

La rehabilitación cognitiva es un conjunto de intervenciones personalizadas dirigidas a recuperar o restaurar las funciones cognitivas que se han visto deterioradas debido a un daño cerebral o una enfermedad neurológica. La rehabilitación cognitiva tiene dos objetivos principales, el primero es aprovechar al máximo las capacidades de memoria actuales, mediante la enseñanza de técnicas para la retención de nueva información; y el segundo es compensar las dificultades, ajustando el ambiente o usando ayudas para la memoria (Clare y Woods, 2003).

Para lograr estos objetivos, se emplean diversas estrategias y técnicas. Las actividades y debates grupales han sido usadas tanto en la estimulación cognitiva general como en la orientación a la realidad para estimular la mente y la socialización. Estas estrategias buscan mejorar de manera integral las capacidades cognitivas y habilidades sociales de las personas (Clare & Woods, 2004). Por ejemplo, en el estudio realizado por Matthews et al. (2020), se encontró que los adultos mayores que participan en intervenciones grupales se ven beneficiados en varios aspectos. Uno de ellos es la capacidad de identificarse con las experiencias de otros miembros, lo cual promueve un sentido de pertenencia al grupo y aceptación de la enfermedad, mejorando las habilidades de afrontamiento. Por otro lado, en este estudio, se proporcionó información sobre el proceso normal de envejecimiento y su

relación con la memoria, los participantes indicaron que entender su diagnóstico facilitaba el manejo de los síntomas presentados. Además, experimentaron un notable alivio al darse cuenta de que no están solos en enfrentar sus dificultades de memoria. Este programa buscaba enseñar estrategias efectivas para la memoria y mejorar el bienestar general, durante el estudio, se observó que aunque los facilitadores ofrecen información y ejemplifican las estrategias, los propios miembros del grupo representan un recurso especialmente valioso, ya que en muchos aspectos su experiencia propia les da más credibilidad frente a otros miembros.

En las personas con demencia, la memoria y otras dificultades cognitivas pueden afectar en gran medida su autoestima, lo que puede llevar a problemas de percepción de la autoeficacia, ansiedad, depresión y evitación de actividades, aumentando la probabilidad de empeorar el déficit cognitivo (Clare y Woods, 2003). Por tanto, el apoyo mutuo y la experiencia compartida entre los miembros del grupo no solo facilita la adopción de nuevas estrategias, sino que también fortalece su autoestima y bienestar emocional.

### **DCL y estimulación cognitiva**

Diversos estudios indican que la estimulación cognitiva puede llegar a ser eficaz para promover un envejecimiento saludable, dado que el deterioro cognitivo en la vejez puede variar desde cambios normales asociados con la edad hasta el deterioro cognitivo leve o demencia grave. Las quejas relacionadas con la memoria son una observación común reportada por adultos mayores, y la implementación de una intervención sistemática puede constituir una medida efectiva para mitigar el declive cognitivo asociado al envejecimiento. El término Calidad de Vida Referida a la Salud (CVRS), se utiliza para indagar la percepción de una persona sobre los efectos de una enfermedad en su vida. En el caso de los adultos mayores, se ha visto que un estilo de vida saludable incrementa la satisfacción con la vida,

esta satisfacción genera una imagen positiva del envejecimiento y por lo tanto mayor longevidad e independencia (Rey Cao et al., 2011).

Por otro lado, la estimulación de las funciones cognitivas permite prolongar la independencia del adulto mayor y retardar los efectos del déficit cognitivo para mantener una buena calidad de vida (García Ortiz et al., 2021). Los programas de estimulación que incluyen ejercicios aeróbicos, actividad mental y participación social han demostrado la reducción de riesgo de deterioro cognitivo (Kuroda et al., 2024). Rey Cao et al. (2011), en su estudio, afirma que existe un mejor rendimiento cuando los programas de entrenamiento cognitivo y físico se aplican de manera conjunta. Estos resultados son congruentes con los resultados reportados en el metaanálisis realizado por Wayne et al. (2014), que incluyó 16 estudios, reveló que la práctica regular de ejercicio físico reduce de manera relativa el riesgo de padecer demencia en un 28%. Estos hallazgos sugieren que la actividad física podría desempeñar un papel determinante como estrategia de prevención ante el deterioro cognitivo relacionado con la edad y los trastornos neurodegenerativos.

De la misma manera, los programas de estimulación cognitiva, que implican ejercicios regulares, tienen como objetivo el fortalecimiento de las redes neuronales y la regeneración neuronal. (García Ortiz et al., 2021). Por ejemplo, sobre el programa *Memoria en Movimiento*, de Rey Cao et al. (2011), se reporta que ha generado mejoras significativas en diversos aspectos del funcionamiento cognitivo, incluyendo la atención, la memoria inmediata, la memoria de trabajo, la memoria motriz y la conciencia corporal. Además, se observó que el 48% de la muestra participante evidencia una mejoría notable en su capacidad de retención y memorización.

Estos hallazgos resaltan la importancia de un enfoque integral en la estimulación cognitiva de los adultos mayores. Mientras que la actividad física juega un papel crucial, es igualmente importante considerar el impacto directo de los ejercicios mentales y la

interacción social en la función cognitiva. Por estas razones, a continuación se examinan los efectos específicos de los programas de estimulación cognitiva, tanto en su forma tradicional como en formatos más innovadores, como las intervenciones computarizadas. Estos enfoques ofrecen perspectivas prometedoras para mantener y mejorar las capacidades cognitivas en la vejez.

La estimulación cognitiva desempeña un papel crucial en el aprendizaje, asimilación de nueva información y la conservación de la memoria, este tipo de intervención podría ofrecer efectos positivos en la RC de los adultos mayores y así prevenir el progreso de DCL a un diagnóstico de demencia. Estudios mencionan que la falta de actividad cognitiva acelera el declive cognitivo, por lo que se promueven actividades en grupo que faciliten la discusión y socialización (Gómez-Soria et al., 2023).

Para ilustrar la eficacia de estos programas de estimulación cognitiva, podemos examinar un estudio longitudinal realizado por Günther et al. (2003) con adultos de entre 75 y 91 años que presentaban dificultades en la memoria relacionadas con actividades de su vida diaria. El programa de entrenamiento computarizado tuvo una sesión de 45 minutos semanalmente durante 14 semanas, en las sesiones se trabajó la velocidad de procesamiento de la información, la memoria a corto y largo plazo, la tendencia a la interferencia de otros recuerdos y el aprendizaje. Los resultados que se obtuvieron demuestran una mejora significativa en las funciones cognitivas en comparación con los resultados previos al entrenamiento, después de la aplicación del programa los participantes experimentaron una mayor facilidad para recordar pares y listas de palabras inmediatamente (memoria a corto plazo) y después de 30 minutos (memoria a largo plazo). Además, se observó una mejora en la capacidad de retención visual, el efecto se mantuvo a largo plazo.

El estudio de Günther et al. (2003) demuestra la eficacia de los programas de estimulación cognitiva computarizados, sin embargo, es importante considerar que existen diversas formas de intervención que pueden beneficiar a los adultos mayores con deterioro cognitivo leve (DCL). Investigaciones recientes han explorado el potencial de actividades que combinan estimulación física y cognitiva, como el baile, encontrando que la combinación de la música y el ejercicio que se presenta en las intervenciones de baile tiene mayores beneficios en las funciones cognitivas de los adultos de 50 años en adelante. Comparado con los aeróbicos, el baile requiere movimientos detallados y repetitivos que deben ser recordados y ejecutados al ritmo de la música, por lo que puede tener un mayor efecto en el mantenimiento de la memoria en personas con DCL (Quan et al., 2024).

La investigación actual también está explorando métodos más holísticos que integran aspectos sociales y de la vida diaria en sus protocolos. Por ejemplo, en Brasil se realizó un ensayo controlado aleatorio para comprobar la validez de la Terapia de Estimulación Cognitiva en pacientes con demencia, además de obtener conocimiento de la experiencia de los participantes y sus cuidadores, el programa aplicado propone 14 sesiones que buscan mejorar el funcionamiento de las habilidades cognitivas al mismo tiempo que enfatiza el aspecto social. El ensayo indicó que, en comparación con el grupo de control, existieron mejoras notables en el estado de ánimo y en la realización de actividades cotidianas entre los participantes. Por otro lado, se encontraron dos beneficios principales: beneficios para los cuidadores y beneficios para el paciente (Naylor et al., 2024).

En la misma línea, el estudio de Mraz et al. (2023) validó la efectividad de una estrategia de codificación de la memoria basada en el significado, concluyendo que el agrupamiento y la asociación de información pueden ser una intervención efectiva para mantener e incluso mejorar el desempeño en las actividades cotidianas, así como la atención

y la memoria, en personas con DCL. Estos estudios demuestran que, la estimulación y las intervenciones cognitivas, que no implican el uso de medicamentos, son útiles para retrasar el progreso del declive cognitivo de los adultos mayores (Gomez-Soria et al., 2020).

El aumento de la expectativa de vida y los problemas asociados al deterioro cognitivo en los adultos mayores plantean desafíos significativos para la salud pública a nivel mundial. A pesar de los avances en la comprensión DCL y las intervenciones para estimulación cognitiva, persisten lagunas en la literatura que requieren atención. La investigación sobre el DCL ha identificado marcadores potenciales, como la complejidad sintáctica, el recuerdo de caras desconocidas y la duración de las siestas, que pueden ayudar a distinguir entre el envejecimiento normal y el deterioro cognitivo. Además, se destaca la importancia de la estimulación cognitiva y los programas de entrenamiento combinado, que han demostrado ser efectivos para mejorar el funcionamiento cognitivo en los adultos mayores. Sin embargo, se necesita más investigación para comprender completamente el impacto de estas intervenciones y su potencial para prevenir o retrasar el deterioro cognitivo relacionado con la edad y las enfermedades neurodegenerativas. En conjunto, estos hallazgos resaltan la necesidad de estrategias integrales de atención y prevención para abordar los desafíos asociados al envejecimiento de la población.

## Capítulo 2. Metodología

El presente estudio tuvo como objetivo el diseño de un taller de estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores, basado en un enfoque andragógico. Este estudio se desarrolló en dos etapas, la primera etapa consiste en una revisión exhaustiva de la literatura para encontrar estudios que respalden con evidencia empírica la efectividad de estimulación cognitiva en memoria. La segunda fase consiste en la creación del taller. A continuación se detallan estas fases.

### **Primera Fase: Revisión Literaria**

En esta fase se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de artículos científicos utilizando bases de datos académicas como PubMed, PsycINFO, Web Of Science y Scopus. Se utilizaron términos de búsqueda relevantes, como "estimulación cognitiva", "memoria en adultos mayores", "talleres de memoria" y otros términos relacionados.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Se establecieron criterios claros para seleccionar los estudios que fueron considerados en la revisión. Se incluyeron estudios escritos en idioma inglés y español, con relevancia para la investigación, y que reporten programas y técnicas que hayan demostrado efectividad en la estimulación cognitiva en memoria, además de no más de seis años de publicación. Mientras que se excluyeron artículos de propuestas de intervención que no hayan sido aplicadas, tesis de grado, artículos en otro idioma y con acceso restringido.

### ***Selección de estudios***

El investigador revisó los títulos y resúmenes de los estudios identificados para determinar su relevancia según los criterios de inclusión y exclusión.

### ***Extracción de datos***

Se diseñó una tabla de extracción de datos para registrar la información relevante de los estudios seleccionados, incluyendo autor, año de publicación, objetivo del estudio,

diseño metodológico, población de estudio, intervención aplicada y resultados principales.

### ***Síntesis de resultados***

Se realizó una síntesis de los hallazgos de los estudios incluidos, identificando patrones, tendencias y discrepancias en la literatura revisada. Se prestó especial atención a las intervenciones y estrategias utilizadas en talleres de estimulación cognitiva para mejorar la memoria en adultos mayores.

### **Segunda Fase: Diseño del Taller**

Para una mayor comprensión de las necesidades de los adultos mayores en cuanto a educación, se investigó sobre la andragogía, su objetivo y principios. El objetivo de la educación dirigida a personas mayores o andragogía incluye: fomentar el acceso al conocimiento en diferentes áreas, apoyar la formación continua y explorar nuevas áreas de interés (García-Araneda, 2007). La educación de adultos representa un área donde ocurre el aprendizaje en personas mayores, y la andragogía tiene tres dimensiones que permiten que el aprendizaje se dé, estas son las metas y propósitos del aprendizaje, diferencias personales y situacionales y los principios de aprendizaje en adultos. Los principios que dirigen esta teoría son la necesidad de saber, autoconcepto del alumno, experiencia previa, disposición para aprender, orientación al aprendizaje centrado en problemas de la vida cotidiana y la motivación (Knowles et al., 2005).

Los talleres de estimulación cognitiva fueron diseñados teniendo en cuenta los principios de la andragogía propuestos por Malcolm Knowles y la teoría de la reserva cognitiva de Yaakov Stern. Los talleres están dirigidos a adultos mayores con Deterioro Cognitivo Leve (DCL) de manera que promuevan la estimulación cognitiva y la memoria.

Finalmente, se diseñó el contenido del taller a partir del análisis exhaustivo de la literatura existente sobre estimulación cognitiva enfocada en la memoria de adultos mayores, se extrajeron las actividades que han demostrado ser más eficaces para alcanzar los

objetivos propuestos. Estas actividades no solo se fundamentan en la teoría y la investigación previa, sino que también proporcionan un marco sólido para orientar el diseño y la implementación de intervenciones específicas dirigidas a mejorar y preservar la función cognitiva en la población de adultos mayores.

### **Capítulo 3. Resultados**

En esta sección se presentan los resultados de esta investigación que tuvo como objetivo el diseño de una propuesta de programa de estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores. A continuación, se presenta la metodología usada para la construcción de los talleres, en donde se explica la base teórica que los fundamenta. A partir de ello, se describen las estrategias que permiten fomentar la participación activa de los adultos mayores, aprovechando sus experiencias previas y promoviendo la asociación de nuevos conocimientos mediante ejercicios prácticos y actividades grupales.

#### **Metodología para la construcción del taller**

La metodología empleada para la construcción del programa de estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores se fundamenta en principios andragógicos y gerontológicos, adaptados específicamente a las necesidades y características de este grupo etario. Para ello se realizó una exhaustiva revisión de la literatura especializada considerando evidencias científicas en el campo de la estimulación cognitiva en la tercera edad. En esta propuesta se diseñó un enfoque integral que combina estrategias de aprendizaje activo con técnicas de estimulación cognitiva. Esta metodología busca fortalecer las capacidades mnémicas de los participantes y a la vez promover su autonomía, socialización y bienestar general, los cuáles son aspectos cruciales en esta etapa de la vida. A continuación, se detallan los componentes clave de esta metodología, explicando cómo se articulan para crear una experiencia de aprendizaje enriquecedora y efectiva para los adultos mayores.

#### **Andragogía y Metodología Montessori**

El proceso de aprendizaje de una persona varía según la etapa de vida en la que se

encuentre, y en reconocimiento de esta realidad, la andragogía emerge como un enfoque especializado que aborda la enseñanza y el aprendizaje de los adultos mayores, considerando de manera integral su desarrollo psicológico, social y físico. El término andragogía proviene del griego, "andros" que significa "hombre" o "adulto" y "agogía" que significa "dirección" o "guía". Fue popularizado por Alexander Kapp, un educador alemán, quien lo utilizó para describir la educación de adultos como un proceso necesario (Núñez-Batista, 2024). De acuerdo con Acosta-Espinoza et al. (2020), la andragogía tiene como objetivo la educación de los adultos, se enfoca en el individuo y se basa en el aprendizaje con un sentido práctico.

Los dos principios fundamentales de la andragogía, según Orellana-Puente (2022), son: a) la horizontalidad, que implica una relación de respeto mutuo entre el conocimiento de los facilitadores y la experiencia de los participantes, basada en la cooperación, la tolerancia, y la capacidad de autodirigir el propio aprendizaje; y b) la participación, que permite a los adultos involucrarse activamente, experimentar y aplicar los conocimientos adquiridos. Para el diseño del programa propuesto en este trabajo, se ha considerado estos dos principios de la andragogía en cada una de las actividades que se proponen en los talleres que forman parte de este programa.

Por otro lado, la metodología Montessori para adultos mayores se basa en los principios del enfoque Montessori, que originalmente fue desarrollado para niños, pero ha sido adaptado para personas mayores. Estudios como el realizado por Camp (2013), han aplicado estos principios de manera específica en personas mayores con demencia. En el estudio mencionado, la metodología se implementó de manera progresiva, comenzando con lecciones simples y aumentando su dificultad gradualmente. Se utilizaron técnicas como el desglose de tareas y la retroalimentación inmediata para mantener a los participantes motivados y comprometidos. Esto demuestra cómo los fundamentos Montessori, diseñados

para fomentar el aprendizaje autónomo, se pueden trasladar al cuidado de los adultos mayores, ayudando a preservar sus capacidades cognitivas y funcionales mediante una estructura clara y un enfoque personalizado.

Para que los principios de la andragogía y metodología Montessori sean funcionales y aplicables en la creación del programa para la Estimulación Cognitiva en Memoria, es importante destacar el funcionamiento cognitivo durante el proceso de memoria, es por ello que a continuación se describen las fases de la memoria y su relevancia para el proceso de aprendizaje.

### **Proceso de memoria**

Las fases de la memoria (codificación, consolidación y recuperación) juegan un papel clave en el proceso de enseñanza y aprendizaje en adultos mayores (Orellana-Puente, 2022). De acuerdo con Muñoz-Marrón y González-Rodríguez (2009), durante el proceso de codificación la información percibida del entorno se transforma en conexiones mentales que son más fáciles de procesar, durante la fase de consolidación, la memoria a corto plazo se almacena de manera más permanente, y finalmente la recuperación permite el acceso a la información almacenada. Estas fases pueden relacionarse con las estrategias educativas que se utilizan para la enseñanza en adultos, de manera que maximicen su capacidad de adquirir y retener conocimientos. Esta propuesta de taller pretende trabajar en la estimulación de estas tres etapas mediante el uso de técnicas destinadas a mejorar la capacidad de retener y recuperar información.

### **Estrategias y técnicas de estimulación memoria**

Las técnicas de compensación de la memoria son estrategias diseñadas para ayudar a las personas a mejorar su capacidad de recordar y procesar información, se pueden utilizar

como instrumentos en la vida cotidiana para no olvidar tareas, eventos o detalles importantes. Frankenmolen et al. (2017) dividen a las estrategias de compensación de memoria en dos categorías principales, externas e internas. Las estrategias externas consisten en herramientas o recursos físicos y tangibles como calendarios, notas, pistas, listas o agendas, que las personas utilizan para compensar las dificultades en la memoria. Un cuaderno puede ser útil para mejorar la independencia en la vida diaria, éste puede ser utilizado para facilitar el recuerdo de fechas o citas próximas (Youn et al., 2020). Por su parte, las estrategias internas son técnicas como las mnemotecnias, la organización, la repetición y la asociación de información. A continuación, se describen las estrategias de memoria más utilizadas y los estudios que respaldan su efectividad.

### **Mnemotecnias**

Dentro de las estrategias internas se encuentran las mnemotecnias que incluyen la visualización o imaginaria mental, la creación de historias o acrónimos. Todas ellas facilitan la codificación de información al generar imágenes mentales de los objetos, acciones o datos que se desean recordar. Estas estrategias se pueden utilizar en diversas tareas, como seguir instrucciones, recordar listas o leer textos, entre otras actividades (Kelly y O'Sullivan, 2015). En el siguiente apartado, se exponen algunos tipos de mnemotecnias que se utilizan para la estimulación y fortalecimiento de la memoria, permitiendo que el proceso de aprendizaje sea más efectivo y que la información se retenga a largo plazo.

La imaginaria mental es una técnica cognitiva que consiste en crear y visualizar imágenes en la mente para representar información, ideas o conceptos. Puede tratarse de la visualización de los detalles de un objeto en cuanto a características, o puede tratarse de una visualización espacial para manipular mentalmente objetos, formas y estructuras (Marre et al., 2021).

Algunos estudios han investigado el efecto de la imaginería visual en la memoria prospectiva de adultos mayores sanos y con DCL. Estos estudios se enfocaron en mejorar la capacidad de recuerdo de actividades a realizar en el futuro (memoria prospectiva). El estudio realizado por Cheng et al. (2021) incluyó a 28 personas con DCL y 32 adultos mayores sin deterioro cognitivo. Durante la aplicación, se presentó una instrucción auditiva en la que se solicitó a los participantes cerrar los ojos y visualizar cada detalle de la tarea a realizar durante 90 segundos, posteriormente se dieron 30 segundos para reforzar el plan planteado. La tarea a realizar fue dividida en cuatro fases: formación de la intención, retención de la intención, inicio de la intención y ejecución de la intención. Los resultados obtenidos, demuestran que la imaginería mental mejoró significativamente el rendimiento de los participantes en las etapas de formación, retención y ejecución de la intención, en comparación con la repetición estándar.

Por otro lado, en el estudio realizado por Lajeunesse et al. (2022) participaron 48 personas divididas en dos grupos (24 con DCL y 24 adultos mayores sanos). Durante el programa, los participantes aprendieron a crear imágenes mentales que relacionaban una señal prospectiva específica (como un objeto, lugar o persona) con la acción futura que debían realizar. En un principio, se practicó la visualización de objetos simples, posteriormente aprendieron a crear imágenes para conectar una señal ("cuándo") con una acción futura ("qué"), finalmente, los participantes practicaron el uso de estas imágenes mentales en escenarios de la vida cotidiana. Este estudio no encontró mejoras en el rendimiento de la memoria prospectiva, sin embargo, el entrenamiento con imaginería mental mostró un efecto positivo en la memoria retrospectiva de los dos grupos.

Continuando con el concepto de imaginería, el método Loci o Palacio de la Memoria es una de las herramientas que permite asociar la información a ser recordada mediante la visualización de objetos a lo largo de ubicaciones conocidas, creando un

recorrido mental que facilita el recuerdo (Ren et al., 2023). Un estudio realizado por Sandberg et al. (2021) buscó evaluar el efecto del método Loci, mediante el uso de una aplicación móvil. Durante el inicio del programa los participantes recibieron instrucciones sobre el método a través de videos en la aplicación, donde aprendieron a asociar elementos que debían recordar con lugares específicos (casa, cuerpo, etc.). Luego, practicaron memorizando secuencias de imágenes, con niveles de dificultad progresivos. Los datos obtenidos de esta investigación revelan que los participantes mejoraron su memoria cotidiana, principalmente para recordar listas de compras y otras actividades de la vida diaria.

Los acrónimos también son utilizados como estrategias de memoria interna. Un acrónimo es un tipo de mnemotecnica que se forma a partir de las letras iniciales de un grupo de palabras, y que se utiliza para facilitar el recuerdo de información compleja. El uso de esta técnica fue estudiado por Radović y Manzey (2019) para encontrar el impacto que tiene en el aprendizaje, la resiliencia ante las interrupciones y la ejecución de actividades que implican seguir pasos. El estudio incluyó a 65 participantes de 18 a 30 años, divididos en dos grupos. Uno de los grupos, compuesto por 33 personas, recibió un acrónimo como ayuda mnemotécnica para aprender una tarea secuencial de ocho pasos (cada letra del acrónimo correspondía a uno de los pasos). El otro grupo, conformado por 32 personas, realizó la misma tarea sin el apoyo del acrónimo. Después de la conducción de dos experimentos, los resultados demuestran los beneficios de emplear un acrónimo mnemotécnico como recurso para facilitar el aprendizaje.

Otras estrategias internas descritas por Muñoz-Marrón y González-Rodríguez (2009) para facilitar y mejorar el rendimiento de la memoria, son la repetición, la centralización, la organización y asociación. La centralización consiste en separar la información principal de los detalles secundarios (esquemas, subrayado); por su parte, la

estrategia de organización permite la agrupación de información en categorías para mayor facilidad en la recuperación de información; la asociación consiste en relacionar nueva información con datos previamente conocidos (secuencias de palabras, creación de historias) (Gómez-Correa y Véliz De Vos, 2020).

Para comprobar la validez de las técnicas de organización, asociación y método Loci, un estudio cuasi-experimental realizado por Gómez-Correa y Véliz de Vos (2020), examinó si estas estrategias de memoria utilizadas en personas jóvenes pueden ser adaptables y funcionales para adultos mayores. Este estudio se ejecutó en 17 sesiones a lo largo de seis meses con intervenciones basadas en el uso de estrategias internas como organización, asociación y método Loci. Las sesiones fueron trabajadas progresivamente, donde primero se explicó el funcionamiento de las técnicas en un entorno cotidiano, para posteriormente conectarlo con el recuerdo de listas de palabras; este estudio también destacó la importancia de la atención al inicio de las reuniones para una mejor respuesta por parte de los participantes. Los resultados del estudio presentan evidencia favorable para concluir que el uso de estrategias internas de memoria, como la asociación y la organización, es efectivo para mejorar el recuerdo libre de palabras en personas mayores. Sin embargo, en lo que respecta al método Loci como técnica para mejorar el recuerdo serial en esta población, los resultados del estudio no respaldan la hipótesis planteada.

El método de recuperación espaciada, es otra de las técnicas de aprendizaje y retención que se basa en repasar la información repetidamente en intervalos cada vez más largos. En el estudio de Walmsley y Fuqua (2018), esta técnica fue utilizada para mejorar la capacidad de recuerdo de cuatro adultos mayores, en cuanto a los nombres de sus cuidadores. Se presentaron fotografías de los cuidadores y se pedía que recordaran los nombres asociados, para los ensayos de recuperación se realizaban intervalos crecientes de tiempo, ajustándose al rendimiento del participante; en caso de errores, se repetían las

instrucciones y se asociaba el nombre correcto con la imagen para continuar con intervalos de tiempo más cortos. Se encontró que existieron mejoras en la memoria durante la duración de las sesiones de recuperación espaciada, sin embargo, existe poca transferencia de lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana.

Por su parte, el estudio de Maddox et al. (2022), explora los efectos de la recuperación espaciada en la memoria de jóvenes y adultos mayores. A los participantes se les pidió que asocien cuatro pares de nombres con imágenes, posteriormente tuvieron que leer durante 10 minutos; en una primera prueba, se pidió que leyeran y se autoevalúen en el recuerdo de caras tres veces durante la lectura (en intervalos de tiempo iguales). En la segunda prueba, se pidió que la evaluación sea espaciada en el tiempo de lectura, incrementando en duración. Después de cada prueba, recibían retroalimentación sobre su desempeño. Los resultados indican que la recuperación espaciada es una estrategia efectiva para mejorar la memoria, sin embargo, los adultos mayores requerían más retroalimentación y apoyo para la implementación de la técnica.

Autores como Domínguez-Chávez et al. (2021), mencionan tres tipos adicionales de estrategias, estas son de tiempo, de confianza y de esfuerzo. El tiempo implica la repetición o el desarrollo pausado de las tareas, la confianza consiste en la colaboración de otras personas para recordar, y el esfuerzo en la cantidad de atención y concentración que una persona necesita para realizar las tareas.

Estas estrategias han demostrado ser las más utilizadas en el campo de la estimulación cognitiva para mejorar la capacidad de memoria ya que simplifican el proceso de memorización de información mediante la creación de asociaciones más fáciles de recordar.

## Otras estrategias de estimulación en memoria

La terapia artística o arteterapia consiste en emplear actividades creativas para fomentar el bienestar y afrontar diferentes dificultades y retos. Ha sido utilizada para permitir la descarga emocional, sin embargo, también puede ser utilizada como medio para estimular la cognición (Lee et al., 2019; Yu et al., 2021).

En el campo de estudio del deterioro cognitivo, esta técnica ha sido aplicada por Yu et al. (2021) con el objetivo de examinar los efectos de un programa de arteterapia en las funciones cognitivas y el espesor cortical en personas con DCL. La intervención que se realizó a lo largo de 12 semanas, incluía la creación del trabajo manual y visitas a galerías de arte. En cada sesión se presentaba un tema general a ser desarrollado, para finalmente compartir los resultados en grupo. Se promovió el uso de diversos materiales como pintura, crayones, imágenes, cartulinas, lápices de colores, stickers, entre otros, por lo que los participantes, a partir de su propia interpretación, transformaban el tema indicado en una creación artística. Los resultados sugieren que este programa obtuvo mejoras en la memoria de trabajo de los participantes, por lo que los autores concluyeron que la arteterapia es una intervención eficaz para retrasar el avance del deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

Por otro lado, debido a que la investigación relacionada al uso de arteterapia en DCL es limitada, el estudio de Lee et al. (2019), se enfocó en la aplicación de la arteterapia para la prevención del deterioro cognitivo. Este ensayo aleatorio controlado consistió en 24 sesiones de una hora, una vez a la semana; la edad de los participantes oscilaba entre los 60 a 85 años. Las sesiones fueron aplicadas en pequeños grupos, que facilitaron la interacción social, el altruismo y la universalidad. Se utilizaron técnicas como dibujo, collages, modelado en arcilla, entre otros, y se pidió a los participantes que al finalizar compartan su

obra y los sentimientos evocados.

El programa Creative Expressive Arts-based Storytelling (CrEAS) desarrollado por Lin et al. (2020), fue diseñado para integrar actividades de expresión verbal y no verbal con el objetivo de retrasar el progreso de DCL a demencia sin el uso de fármacos. Este programa está basado en técnicas de expresión creativa como la narración de historias, artes visuales, danza, música y artes dramáticas, en un entorno donde los participantes tienen la libertad de equivocarse, promoviendo la autoexpresión, interacción social, comunicación, estimulación sensorial y alivio emocional. El programa se extiende por un período de 24 semanas, con sesiones semanales de 90 minutos cada una, divididas en 60 minutos dedicados a manualidades y 30 minutos para la creación y narración de historias. Para la parte artística se utilizan técnicas de dibujo y pintura y se realizan actividades como filigrana, origami y modelado de plastilina. En la narración de historias los participantes forman un círculo y se realizan preguntas que promueven la imaginación en cuanto a las obras creadas previamente.

Un elemento clave que se destaca en el programa CrEAS y que merece especial atención es la narración de historias. Este componente no solo forma parte integral de las sesiones del programa, sino que también representa una poderosa herramienta terapéutica. Expandiendo sobre los beneficios observados en el estudio de Lin et al. (2020), investigaciones adicionales han profundizado en el impacto específico de la narración de historias en la población de adultos mayores. Contar historias puede ser una herramienta muy útil para que los adultos mayores organicen recuerdos y reflexionen sobre sus experiencias, fortaleciendo su sentido de identidad y autoestima. Además, compartir las historias permite la comunicación con otras personas, manteniendo relaciones sociales y reduciendo el sentimiento de soledad (Langer, 2016; Rios-Rincon et al., 2022).

En esta misma línea, varios estudios subrayan la relevancia de la implementación de narración de historias en adultos mayores para una mejora en su calidad de vida, a continuación se presentan dos publicaciones académicas que describen los beneficios del storytelling. Una revisión sistemática realizada por Elfrink et al. (2018) mencionan que la creación de un libro de vida mejora el bienestar psicológico de las personas mayores, permite la recuperación de recuerdos y favorece a la reminiscencia en pacientes con demencia. Esta revisión examinó 14 estudios, concluyendo que esta actividad genera emociones positivas tanto en la persona que lo realiza como sus cuidadores, se encontraron mejoras en la memoria autobiográfica, estado de ánimo y calidad de vida en general. Por otro lado, Rios-Rincon et al. (2022) realizaron una revisión sistemática de la literatura para determinar el uso que se le puede dar a la tecnología para facilitar el proceso de narración de historias de adultos mayores con envejecimiento normal y DCL. Las historias digitales mencionadas en esta revisión incluían fotos, música, videos o textos que posteriormente fueron compartidos con familiares, amigos o cuidadores, con el propósito de reforzar la memoria y promover la reminiscencia y autoconfianza.

Adicionalmente, la actividad física también es importante en los adultos mayores, debido a que promueve la neuroplasticidad. Varios estudios (Kuroda et al., 2024; Nascimento, 2021; Rey Cao et al., 2011) resaltan que la inactividad física, los hábitos poco saludables, el consumo excesivo de medicamentos y el aislamiento social son factores que influyen negativamente en la neuroplasticidad. Es por ello que se recomienda que esta población realice actividad física regular para prevenir tanto el deterioro físico como cognitivo (Blanco-Rambo et al., 2023). La revisión de la literatura realizada por Nascimento (2021) encontró que el baile produce cambios en el funcionamiento del cerebro; de los 12 artículos revisados, 10 registraron efectos positivos en el rendimiento cognitivo. El análisis sugiere que la mitad de los estudios analizados muestran beneficios en el desempeño general

de la memoria. De la misma manera, el estudio realizado por Blanco-Rambo et al. (2023), indica que a más de los efectos en el desempeño físico, las intervenciones basadas en el baile han demostrado mejorar el rendimiento cognitivo y la salud mental en adultos mayores sanos y con DCL.

En la misma línea, la revisión sistemática y metaanálisis realizado por Yi et al. (2024) examina la eficacia de la combinación de intervenciones físicas y cognitivas en adultos con DCL. Los autores reportaron que las intervenciones mixtas mejoraron la memoria de los participantes, además de la cognición global en comparación con las intervenciones que se presentaban individualmente.

El uso de ejercicios rítmicos y físicos, como los Ejercicios de paso en cuadrícula (Square Stepping Exercises), Stepmania y el drumming, en programas de estimulación cognitiva para la memoria de adultos mayores también han demostrado generar beneficios significativos en la función cognitiva y la memoria (Miyazaki et al., 2020; Rieker et al., 2022). Por ejemplo, la revisión sistemática llevada a cabo por Rieker et al (2022), analizó los efectos de intervenciones físicas y cognitivas simultáneas en el funcionamiento cognitivo de adultos mayores. Algunas de las intervenciones mencionadas en esta revisión son ejercicios de paso en cuadrícula, atrapar pelotas, Stepmania (programa basado en ritmos musicales, desafía a los participantes a seguir secuencias de pasos al ritmo de la música), entre otros. Para este trabajo, se tomaron en cuenta actividades que incluyen movimientos rítmicos, ya que ayudan a estimular la neuroplasticidad y mejora las funciones físicas y cognitivas. Se ha demostrado que los programas que combinan la actividad física con ejercicios mentales proporcionan mayores beneficios en comparación con aquellos que solo incluyen actividad física. También se encontró que el entorno grupal demostró mayores beneficios que la aplicación en un entorno individual. Por su parte, el estudio de Miyazaki et al. (2020), analiza los beneficios del drumming o percusión en adultos mayores con

deterioro cognitivo y demencia. Esta investigación se basa en la acción rítmica y tareas de sincronización de ritmo que requieren dar golpes suaves o repetitivos, en instrumentos musicales como tambores o mesas. Los resultados sugieren que las actividades y movimientos relacionados con tocar un tambor facilitan el ejercicio de los adultos mayores y mejoran la función cognitiva.

Como se evidencia, la estimulación cognitiva en adultos mayores se beneficia de un enfoque multifacético que integra diversas actividades para potenciar la memoria y el bienestar general. Mientras que la creación de libros de historias de vida estimula la memoria autobiográfica y fomenta la introspección, actividades físicas como el baile aportan una dimensión complementaria al ejercicio cognitivo.

### **Diseño del taller**

El diseño del presente taller de estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores, se fundamenta en los hallazgos obtenidos en revisiones sistemáticas y estudios previos revisados. En particular, se consideraron los resultados de la revisión sistemática realizada por Yi et al. (2024) en cuanto al impacto del ejercicio e intervenciones cognitivas en adultos con DCL. Se prestó especial atención a la frecuencia y duración de las sesiones. En esta revisión, se encontró que en las intervenciones reportadas, la duración de las sesiones oscila entre 18 y 120 minutos, mientras que la frecuencia varía entre una y tres sesiones a la semana. En esta revisión se incluyeron artículos que examinaron los efectos del programa aplicado en cuanto a la cognición global, función ejecutiva, atención, memoria, fluidez verbal y funcionamiento físico. No obstante, para esta investigación se consideraron exclusivamente aquellas intervenciones que estaban enfocadas en la estimulación de la memoria. En estos estudios se reporta que el tiempo de duración de las sesiones enfocadas en memoria variaron entre los 18 y 110 minutos.

Asimismo, se tomó en consideración el estudio de Gomez-Soria et al. (2020) en el que se describe un programa de estimulación cognitiva para adultos mayores con DCL que consistió en 10 sesiones de 45 minutos, estructuradas en cuatro partes. La primera fase se centraba en actividades de orientación; en la segunda fase, se explicaban los aspectos cognitivos a trabajar en la sesión; en la tercera fase, se realiza una práctica individual y en la cuarta fase se concluye con una corrección grupal. Sin embargo, esta intervención se enfoca en varios aspectos de la cognición, por lo que únicamente se tomó en consideración la cantidad de sesiones, la duración de las mismas y la estimulación cognitiva en memoria.

Por otro lado, para la estructura de los talleres y sesiones, se toma en cuenta el programa propuesto por Youn et al. (2020) en el cual, se aplicaron un total de 10 sesiones, con frecuencia semanal. Este programa aplicó el concepto de metamemoria, que es el conocimiento y la conciencia que una persona tiene sobre su propia memoria y desempeño en la misma. Durante esta intervención las sesiones fueron diseñadas para enfocarse en aspectos como la meta-monitorización (habilidad de una persona para juzgar su desempeño en cuanto a memoria) y el meta-juicio (habilidad de valorar cuán bien se ha aprendido y si se podrá recordar en el futuro), así como en el entrenamiento de la memoria mediante el uso de estrategias internas y externas. La primera parte de las sesiones consistió en enseñar el concepto de envejecimiento cognitivo y diferentes estrategias que se pueden utilizar para compensar los déficits. La segunda parte, trabajaba el entrenamiento de memoria colectiva, y una tercera parte de entrenamiento en información personal. Este estudio obtuvo como resultados mejoras en la memoria y otras funciones cognitivas.

Con base en la investigación realizada, se decidió plantear ocho sesiones a lo largo de ocho semanas, teniendo una frecuencia de reunión semanal. Las sesiones están organizadas según el tipo de estrategia de memoria a ser utilizada, por lo cual, siete de las ocho sesiones están destinadas a la aplicación de estrategias internas, que van desde temas

más específicos y personales a situaciones de la vida diaria; mientras que la octava sesión se enfoca en la enseñanza de estrategias externas. Los talleres son en formato grupal, y se extienden de los 60 a los 95 minutos, dependiendo del tema a tratar en la sesión. Cada taller está compuesto de una bienvenida, activación física para la cognición, la actividad de memoria principal, una tarea para realizar entre las sesiones y finalmente una despedida. La Tabla 2 muestra la estructura usada para definir cada taller.

**Tabla 2.**

*Estructura del taller*

Taller No.					
Nombre del Taller					
Objetivo General					
Describir el objetivo general del taller.					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
Actividad 1	Descripción breve de la actividad de bienvenida.	05 minutos	Detallar paso a paso las instrucciones a seguir.	Listar los materiales necesarios (e.g., lápices, papel, cartas visuales, etc.).	Consideraciones especiales (e.g., adaptaciones para personas con movilidad reducida).
Actividad 2	Descripción brve de la actividad física o de coordinación motora (ej. Baile)	15 minutos	Detallar paso a paso las instrucciones a seguir.	Listar los materiales necesarios (e.g., lápices, papel, cartas visuales, etc.).	Consideraciones especiales (e.g., adaptaciones para personas con movilidad reducida).
Actividad 3	Descripción breve de la actividad principal.	xx minutos	Detallar paso a paso las instrucciones a seguir.	Listar los materiales necesarios (e.g., lápices, papel, cartas visuales, etc.).	Consideraciones especiales (e.g., adaptaciones para personas con movilidad reducida).
Actividad 4	Descripción breve de la actividad secundaria.	xx minutos	Detallar paso a paso las instrucciones a	Listar los materiales necesarios.	Observaciones adicionales.
Actividad 5	Descripción de una actividad de cierre o reflexión.	xx minutos	Instrucciones claras y sencillas para la actividad final.	Listar los materiales necesarios.	Nota sobre cómo evaluar la participación o cómo realizar el cierre.

El Taller No. 1 de estimulación cognitiva se basa en una estructura organizada que combina actividades de presentación, socialización y aprendizaje práctico, todas orientadas a fortalecer las capacidades cognitivas, especialmente la memoria. Se enfoca en la presentación de los participantes y proporciona una visión global de cómo se llevará a cabo el programa. Además, se han diseñado espacios de cierre que permiten evaluar la participación y generar expectativas para las siguientes sesiones, manteniendo un alto nivel de motivación y compromiso. El Taller No. 1 se muestra en la Tabla 3.

### Tabla 3.

#### Taller No. 1

Taller No. 1					
<b>Nombre del Taller</b> Introducción a la estimulación cognitiva					
<b>Objetivo General</b> Mejorar las capacidades de memoria de los participantes mediante ejercicios y estrategias específicas para la estimulación cognitiva y prevenir el progreso de DCL a demencia					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
<b>Actividad 1</b> Presentación	Presentación de los participantes y de los facilitadores	20 minutos	El facilitador se presentará y dará una breve introducción al taller, mencionando el objetivo general y lo que se espera lograr. Los participantes se presentarán en grupo, para fomentar la socialización, y crear un ambiente de apoyo, confianza y seguridad. Al presentarse, cada persona dirá una cosa que le guste o represente y escribirán su nombre en una tarjeta que utilizarán a lo largo del taller	Tarjetas Marcadores	Fomentar la participación de todos los presentes
<b>Actividad 2</b> Introducción a los talleres	Esta actividad tiene como objetivo familiarizar a los adultos mayores con las técnicas y ejercicios que se utilizarán a lo largo del programa, creando un ambiente de confianza y motivación.	15 minutos	Explicar cómo la participación en ejercicios diseñados para estimular la memoria y otras funciones cognitivas puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida. Crear un ambiente donde los participantes se sientan cómodos compartiendo experiencias y trabajando en equipo, lo cual también es esencial para el bienestar cognitivo y emocional	Pizarra Marcadores borrables	Mantener una actitud abierta y estar disponible para cualquier duda o inquietud Evitar un lenguaje técnico
<b>Actividad 3</b> Uso de agenda	La actividad consistirá en una explicación práctica y sencilla de la importancia de mantener una agenda para recordar tareas, citas y otros eventos importantes.	15 minutos	Explicar cómo organizar los días de la semana en la agenda. Pedir a los participantes que identifiquen fechas importantes (como citas médicas, actividades recurrentes y cumpleaños) y las anoten en las páginas correspondientes Cada participante tendrá la oportunidad de llenar una página de su agenda con las actividades que recuerden tener en la próxima semana, siguiendo las indicaciones del facilitador	Agenda	Recalcar la importancia de utilizar la agenda como un método de ayuda para recordar eventos y tareas El uso de la agenda será importante para la planificación de actividades a lo largo de los talleres
<b>Actividad 4</b> Cierre	Concluir el taller de manera reflexiva y positiva, permitiendo que los participantes compartan sus experiencias, evalúen su participación, y reciban retroalimentación del facilitador.	15 minutos	Se reunirá a todos los participantes en un círculo para una breve sesión de reflexión. En este espacio, se invitará a los adultos mayores a compartir cómo se sintieron durante el taller, qué actividad fue de su agrado, y qué expectativas tienen para el siguiente taller.		Ofrecer retroalimentación positiva sobre la participación y mantener la motivación
<b>Actividad 5</b> Generar expectativas y motivación	Presentar una introducción a las actividades de la siguiente semana, de modo que los participantes se encuentren preparados y motivados, además de reducir la incertidumbre.	05 minutos	Dar una breve introducción a la actividad de la próxima semana, que incluye la creación de un libro de vida, por lo que se pedirá a los participantes pensar en uno o dos aspectos de sus diferentes etapas vitales. Mencionar que pueden traer imágenes o fotografías para complementar su libro de vida.		Prestar atención a la disposición de los participantes de realizar la actividad

El Taller No. 2 estimula la memoria mediante la reminiscencia y la expresión creativa, combinando movimientos rítmicos y la creación de un libro de vida. Finaliza con una reflexión grupal para compartir experiencias. El taller No. 2 se describe en la Tabla 4.

**Tabla 4.**

*Taller No.2*

Taller No. 2					
<b>Nombre del Taller</b> Creación del libro de vida mediante arteterapia					
<b>Objetivo General</b> Facilitar la estimulación de la memoria en adultos mayores a través de la creación de un libro de historia de vida, promoviendo la reminiscencia, el fortalecimiento de la identidad personal y la recuperación de recuerdos significativos mediante la narración y organización de sus experiencias de vida, en un entorno que fomente la socialización y el bienestar emocional.					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
<b>Actividad 1</b> Bienvenida	Crear un ambiente cálido y acogedor, facilitando la integración de los participantes. Se les explicará brevemente el propósito del taller y la importancia de trabajar juntos en la creación de su libro de historia de vida.	05 minutos	El facilitador se presentará y dará una breve introducción al taller, mencionando el objetivo general y lo que se espera lograr. Se invitará a los participantes a presentarse brevemente, compartiendo su nombre y un recuerdo o anécdota que les gustaría incluir en su libro de vida. Se explicará que este será un espacio seguro y respetuoso donde podrán compartir sus historias de manera libre y creativa.		El facilitador debe estar atento para hacer sentir a los participantes cómodos, creando un ambiente de confianza desde el inicio. Evitar hacer preguntas demasiado personales al principio, para que los participantes se sientan en control de la información que desean compartir.
<b>Actividad 2</b> Movimientos rítmicos	Los participantes realizarán una serie de movimientos corporales rítmicos, como palmadas, golpes suaves en las piernas y mesas, chasquidos de dedos, siguiendo patrones simples. El facilitador irá marcando los ritmos, que se complicarán progresivamente.	10 minutos	El facilitador explicará el propósito de la actividad y demostrará el patrón rítmico inicial, que consistirá en palmadas y golpes suaves sobre las piernas y mesa. Los participantes imitarán el patrón siguiendo el ritmo de la música. A medida que los participantes se sientan más cómodos, el facilitador aumentará gradualmente la complejidad de los patrones rítmicos, añadiendo más movimientos, como tocar los hombros o chasquear los dedos.	Música con ritmos que variarán en dificultad	Ajustar la complejidad de los movimientos según las capacidades físicas y cognitivas del grupo.
<b>Actividad 3</b> Creación de un libro de vida mediante la arteterapia y narración de historias	Los participantes podrán organizar y narrar recuerdos significativos de su vida, lo que favorecerá tanto la reminiscencia como el fortalecimiento de la identidad personal y socialización entre los participantes.	70 minutos	Se explicará brevemente el propósito de la actividad y la estructura del libro de historia de vida. Se indicará que este libro es un espacio personal donde podrán plasmar sus recuerdos. Se sugerirán posibles temas para los capítulos del libro, como: infancia, familia, amigos, experiencias laborales, viajes, hobbies, y momentos importantes. Los participantes comenzarán a escribir o plasmar sus recuerdos Se les invitará a utilizar cualquier formato con el que se sientan cómodos: texto, collages, pintura, dibujo. Los participantes decorarán sus páginas utilizando los materiales disponibles. Esta parte visual refuerza la conexión emocional con los recuerdos.	Cuadernos, libretas u hojas Lápices, bolígrafos, marcadores, lápices de colores. Adhesivos, fotos, recortes de revistas, cintas decorativas. Tijeras y pegamento.	Observar la capacidad de los participantes para recordar eventos pasados, tanto lejanos como recientes, y cómo los organizan en su narrativa Observar cómo los participantes se relacionan entre sí durante el taller. Ver si se comparten historias, si se apoyan mutuamente o si existe alguna resistencia al trabajo en grupo. Asegurarse de tomar un receso de 10 minutos durante la actividad, en el que los participantes puedan relajarse y conversar entre ellos
<b>Actividad 4</b> Cierre	Conclusión del taller de manera positiva y reflexiva, permitiendo a los participantes compartir sus experiencias durante la sesión, reflexionar sobre los recuerdos que evocaron y expresar sus sentimientos. Además, se reforzará el valor del trabajo realizado en la creación del libro de vida, fortaleciendo la sensación de logro personal.	10 minutos	Reflexión grupal: El facilitador invitará a los participantes a compartir brevemente cómo se sintieron al recordar sus experiencias y trabajar en su libro de vida. Se les animará a compartir algún recuerdo que consideren significativo o alguna emoción que hayan experimentado durante la actividad. El facilitador agradecerá a cada participante por su dedicación y esfuerzo durante el taller, subrayando la importancia de sus historias de vida. Se mencionará que cada libro es único y especial, y que podrán continuar trabajándolo en sus hogares. Cierre final que motive a los participantes a seguir valorando sus experiencias de vida. Se recordará la fecha del próximo taller y se despedirá a los participantes con palabras de aliento.		El facilitador debe estar atento a las emociones de los participantes, ya que algunos pueden sentirse conmovidos por los recuerdos evocados. Es importante crear un espacio de apoyo y contención emocional. Evitar forzar a los participantes a compartir si no lo desean.

El Taller No. 3 incluye una bienvenida que recuerda los beneficios del baile no solo para el cuerpo, sino también para la memoria y el estado emocional. Las actividades combinan ejercicios de estiramiento para preparar el cuerpo y relajación posterior para reducir la tensión muscular. El baile en línea es el componente principal, con una serie de pasos sencillos y repetitivos que los participantes siguen al ritmo de música moderada, reforzando la coordinación y la memoria. El taller concluye con una reflexión sobre la experiencia, permitiendo a los participantes compartir sus sensaciones y preparar las expectativas para la próxima sesión. El Taller No. 3 se muestra en la Tabla 5.

### Tabla 5.

#### Taller No.3

Taller No. 3					
Nombre del Taller Estimulación cognitiva mediante el baile					
Objetivo General Promover la estimulación cognitiva y física en los adultos mayores mediante la práctica de movimientos rítmicos a través del baile, mejorando su coordinación motora, memoria, y bienestar emocional, mientras se fomenta la socialización y la diversión en un entorno grupal seguro					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
<b>Actividad 1</b> Bienvenida	El facilitador dará la bienvenida a los participantes, recordándoles brevemente los beneficios de la actividad física y el baile para la salud cognitiva y física.	05 minutos	El facilitador dará la bienvenida y explicará los beneficios del baile. Se enfatizará cómo el movimiento al ritmo de la música no solo fortalece el cuerpo, sino también la memoria, la coordinación, y el estado emocional	Pizarra Marcadores	Se recordará a los participantes que el objetivo es disfrutar, y que no es necesario dominar los pasos, sino moverse al ritmo de la música.
<b>Actividad 2</b> Estiramiento	Esta actividad tiene como objetivo activar el cuerpo a través de ejercicios físicos suaves, promoviendo el bienestar general y preparando a los adultos mayores para participar de manera más activa en las siguientes actividades cognitivas.	10 minutos	Se les pedirá a los participantes que se pongan de pie o se acomoden en sus sillas. Realizarán una serie de ejercicios simples como: Estiramientos suaves de brazos y piernas. Movimientos circulares de muñecas, tobillos, y hombros. Levantamiento de rodillas alternadas Inclinaciones suaves del cuerpo hacia adelante y hacia los lados. Los ejercicios serán acompañados de respiración profunda para mejorar la oxigenación. Se les recordará a los participantes mantener un ritmo cómodo y no forzarse. La actividad concluirá con ejercicios de relajación, donde los participantes cerrarán los ojos, respirarán profundamente y moverán suavemente sus manos y brazos.	Música suave de fondo	El facilitador debe estar atento a las capacidades físicas de los participantes, ajustando los movimientos según sea necesario. Se debe enfatizar la importancia de hacer los movimientos con suavidad y respetar los límites de cada persona. Se recomienda una música tranquila para acompañar los movimientos de relajación al final.
<b>Actividad 3</b> Baile en línea	Enseñar movimientos de baile básicos siguiendo una canción lenta o moderada	40 minutos	El facilitador demostrará una serie de pasos sencillos y pedirá a los participantes que lo imiten. Los pasos se realizarán siguiendo el ritmo de una música sencilla. Los participantes formarán una o más filas y seguirán los pasos enseñados, realizando los movimientos al ritmo de la música, siguiendo la coreografía demostrada por el facilitador. Los pasos serán repetidos varias veces para que los participantes se familiaricen con ellos. Finalmente, se pedirá a los participantes que repitan las secuencias de movimientos sin ayudas	Parlantes Música con ritmo moderado (salsa lenta, vals, cumbia suave). Diagrama de pasos	El facilitador debe estar al frente del grupo para que los participantes puedan seguir los movimientos visualmente. Repetir la coreografía varias veces para reforzar la memoria. Se puede realizar una variación de la actividad en la que los participantes tendrán que seguir los pasos de baile en un diagrama de pasos
<b>Actividad 4</b> Relajación	Enfriamiento para relajar el cuerpo después de la actividad física.	05 minutos	Se guiará a los participantes en una serie de estiramientos suaves, acompañados de música tranquila. Estos estiramientos ayudarán a reducir la tensión muscular y promover la relajación después del ejercicio	Parlante Música relajante	
<b>Actividad 5</b> Cierre	Cerrar el taller de manera reflexiva y relajada, permitiendo que los participantes compartan sus experiencias con la danza	10 minutos	El facilitador invitará a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron durante la danza y qué les gustaría mejorar o seguir practicando.		Mantener la motivación de los participantes para la próxima sesión, recordarles la importancia de mantener las fechas importantes en la agenda.

El Taller No. 4 consiste en enseñar estrategias de repetición, esfuerzo y confianza para mejorar la memoria. Se incluyen ejercicios de percusión corporal, como una forma divertida de preparación. Se finaliza con una reflexión grupal. El taller No. 4 se presenta en la tabla 6.

**Tabla 6.**

*Taller No.4*

Taller No. 4					
<b>Nombre del Taller</b> Aplicación de Técnicas de Tiempo, Confianza y Esfuerzo en la Vida Diaria					
<b>Objetivo General</b> Fomentar la autoconfianza y la independencia de los adultos mayores en la gestión de sus tareas diarias, a través del uso de técnicas de repetición, confianza en los demás, y ajuste del esfuerzo, para mejorar la memoria, reducir el estrés y optimizar la realización de sus actividades cotidianas.					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
<b>Actividad 1</b> Bienvenida e introducción	Presentación breve del taller y sus objetivos.	05 minutos	El facilitador se presentará y explicará el objetivo del taller Explicación sobre cómo las técnicas de tiempo, confianza y esfuerzo pueden ayudar a mejorar la memoria y la gestión de tareas cotidianas. Se invita a los participantes a compartir si ya conocen o utilizan alguna de las estrategias para recordar.		
<b>Actividad 2</b> Percusión corporal	La actividad de percusión corporal consiste en realizar movimientos rítmicos usando diferentes partes del cuerpo (como palmadas, golpeteo de piernas, chasquidos de dedos) siguiendo una secuencia estructurada que los participantes deberán recordar y repetir.	30 minutos	El facilitador explicará a los participantes que la actividad consistirá en seguir una secuencia de percusión corporal, comenzando con pasos simples y que el objetivo es recordar la secuencia para repetirla.	Tambores o mesas	Alentar y felicitar a los participantes cuando logren recordar correctamente la secuencia, para mantener su motivación alta.
<b>Actividad 3</b> Estrategias de repetición	Enseñar cómo la repetición de tareas y la realización pausada de actividades mejora la retención de información y reduce la sobrecarga.	10 minutos	El facilitador explicará la importancia de repetir las tareas diarias para reforzar la memoria, además de realizar las tareas pausadamente para evitar errores o fatiga. Los participantes realizarán una pequeña tarea, repetirán las indicaciones para llegar a un lugar hasta que las recuerden por completo	Pizarrón o cartulina para ilustrar los ejemplos.	Relacionar los conceptos con ejemplos de la vida diaria de los participantes, asegurándose de que comprendan su aplicación.
<b>Actividad 4</b> Estrategias de esfuerzo	Explicación de cómo regular el esfuerzo físico y mental durante las tareas, adaptando la carga según las capacidades individuales.	10 minutos	El facilitador guiará a los participantes a identificar tareas que les resulten agotadoras y cómo pueden ajustarlas para hacerlas más manejables. Los participantes dividirán una tarea en pasos pequeños, equilibrando el esfuerzo necesario para cada uno, o por otro lado, se darán cuenta de qué actividades requieren más atención y concentración para poder recordar la información. Se pedirá ideas en cuanto a los usos que se le puede dar a esta técnica en la vida diaria. Que los ejemplos sean compartidos en el grupo	Pizarrón o cartulina para ilustrar los ejemplos.	
<b>Actividad 5</b> Receso	Conversación corta: Permitir que los participantes se tomen unos minutos para hablar entre ellos sobre las técnicas, lo que favorece la socialización	10 minutos	Sugerir a los participantes que hablen con la persona a su lado sobre una de las técnicas aprendidas Se pedirán dos voluntarios que dramaticen el uso de la técnica en frente del grupo		Asegurarse de que todos participen y que nadie se quede excluido.
<b>Actividad 6</b> Estrategias de confianza	Enseñar la importancia de pedir ayuda para tareas difíciles o complejas, fomentando la confianza en los demás	10 minutos	Se explica la importancia de pedir ayuda a otros para el recuerdo de detalles o información más específica Fomentar la participación mediante ejemplos de uso en su vida cotidiana (ej. pedir un recordatorio a un hijo sobre comprar un regalo) Fomentar la socialización mediante la elección de una pareja que ayudará con esta estrategia en caso de ser necesario.	Pizarrón o cartulina para ilustrar los ejemplos.	Se enfatizará que la confianza y la delegación son claves para la gestión efectiva del tiempo y de las tareas.
<b>Actividad 7</b> Cierre	Reflexión grupal sobre el uso de estas estrategias y cómo se pueden aplicar en el contexto de la vida diaria.	10 minutos	Terminar el taller de manera reflexiva y motivadora, permitiendo que los participantes compartan su experiencia y reflexionen sobre cómo la percusión corporal y la memoria se conectan. Recalcar la utilidad de las técnicas para el recuerdo de información		

El Taller No. 5 incorpora el Método Loci y la Imaginería Visual, para ayudar a los participantes a crear asociaciones entre elementos y lugares físicos. Se enseña la técnica de recuperación espaciada, que ayuda a repasar información en intervalos de tiempo. Adicionalmente, se utiliza una cuadrícula para seguir patrones rítmicos que estimulan la coordinación y la memoria secuencial. El taller culmina con una reflexión grupal. El Taller No. 5 se presenta en la Tabla 7.

**Tabla 7.**

*Taller No.5*

Taller No. 5					
Nombre del Taller Imaginería Visual, Método Loci y Recuperación Espaciada					
Objetivo General Enseñar a los adultos mayores a aplicar técnicas avanzadas de memoria como la imaginería visual, el método loci y la recuperación espaciada para mejorar la retención de información.					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
<b>Actividad 1</b> Bienvenida	Introducción al uso de técnicas de memoria avanzadas para mejorar la retención de información.	10 minutos	El facilitador dará la bienvenida y explicará cómo estas técnicas pueden ayudar a mejorar la retención de información y el rendimiento de la memoria. Se presentarán ejemplos simples de la vida diaria en los que estas técnicas se pueden aplicar.		Asegurarse de que todos los participantes comprendan los conceptos básicos de cada técnica antes de pasar a las actividades prácticas.
<b>Actividad 2</b> Square Stepping Exercises	Incorporar una actividad física cognitiva en la que los participantes sigan un patrón rítmico de pasos, mejorando la coordinación física y la memoria secuencial.	20 minutos	Se colocará una cuadrícula en el suelo y los participantes deberán seguir una secuencia de pasos en diferentes direcciones, recordando el patrón a medida que se vuelve más complejo. El patrón se mostrará en una pantalla a la vista de todos.	Cinta adhesiva para crear la cuadrícula en el suelo o una alfombra de pasos preimpresa. Pantalla Patrones de ejercicio	Adaptar el nivel de dificultad según las capacidades de los participantes
<b>Actividad 3</b> Método Loci e Imaginería Visual	Enseñar cómo asociar elementos a ser recordados con lugares físicos Explicar cómo la creación de imágenes mentales detalladas puede mejorar la capacidad de recordar información	20 minutos	Para la Imaginería Visual, los participantes practicarán creando imágenes mentales para recordar una lista de elementos, por ejemplo, artículos del supermercado Para el Método Loci, los participantes seleccionarán un lugar familiar (su casa o un recorrido diario) y asociarán cada objeto de una lista con una ubicación específica en ese lugar. Luego, revisarán mentalmente el recorrido para recordar los objetos.		Recordar a los participantes que visualicen el recorrido en su mente de manera estructurada para que puedan acceder fácilmente a los objetos asociados.
<b>Actividad 4</b> Receso	Dibujo del recorrido	10 minutos	Pedir a los participantes que dibujen el recorrido imaginado para facilitar el recuerdo de la información y favorecer el aprendizaje del Método Loci Fomentar la participación mediante la presentación voluntaria de dos dibujos	Lápiz Hojas de papel Borrador Pinturas	
<b>Actividad 5</b> Recuperación espaciada	Introducir la técnica de repaso de la información en intervalos de tiempo más largos para mejorar la retención a largo plazo.	20 minutos	Los participantes memorizarán una serie de palabras o conceptos y luego, tras un breve descanso, intentarán recordarlas. Ordenar las palabras en orden alfabético Presentar ejemplos de aplicación práctica: Empezar recordando la toma de medicamentos cada día a la misma hora y, una vez que se vuelva rutinario, aumentar el intervalo de los recordatorios, revisando los horarios a diario en el calendario. Pedir ejemplos a los participantes de los posibles usos de esta técnica en la vida cotidiana		
<b>Actividad 6</b> Cierre y Reflexión Grupal	Reflexión sobre el aprendizaje y discusión sobre cómo aplicar las técnicas aprendidas en la vida diaria.	10 minutos	El facilitador pedirá a los participantes que se reúnan en grupos y reflexionen sobre qué técnica les pareció más útil y cómo piensan aplicarla en su vida diaria. Se reforzará la importancia de la práctica continua para mejorar los resultados en la memoria		Proporcionar retroalimentación positiva, animando a los participantes a seguir practicando y combinando las técnicas de memoria en su rutina diaria.

El Taller No. 6 se enfoca en enseñar técnicas de repetición, centralización, organización y asociación para mejorar la retención de información. Se utilizan pasos en cadena para preparar a los participantes para el trabajo cognitivo y se combinan varias técnicas de memoria, como la repetición y la organización. La actividad concluye con una reflexión grupal. El Taller No. 6 se detalla en la Tabla 8.

**Tabla 8.**

*Taller No.6*

Taller No. 6					
Nombre del Taller Repetición, Centralización, Organización y Asociación					
Objetivo General Enseñar a los adultos mayores a aplicar técnicas de memoria como la repetición, centralización, organización, asociación y elaboración para mejorar la retención de información y su capacidad para realizar actividades diarias.					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
<b>Actividad 1</b> Bienvenida	Explicación de las técnicas de memoria que se utilizarán durante el taller	10 minutos	El facilitador da la bienvenida a los participantes y explica el propósito del taller. Se introducen las técnicas de memoria que se trabajarán, explicando sus beneficios en el fortalecimiento de la memoria y cómo pueden ser aplicadas en la vida diaria.		No utilizar términos técnicos, que la explicación incluya un lenguaje fácil de entender
<b>Actividad 2</b> Pasos en cadena	Incorporar movimientos rítmicos simples como palmadas, balanceo lateral, pasos suaves al ritmo de la música, para mejorar la coordinación y estimular el cerebro antes de trabajar con las técnicas de memoria.	15 minutos	Los participantes seguirán una secuencia de movimientos rítmicos sincronizados con música suave. Los movimientos irán aumentando en dificultad, de modo que se forme una cadena. Explicar los beneficios de realizar actividades físicas cognitivas previas al trabajo en memoria. Esto ayuda a mejorar la coordinación, activar la atención y preparar la mente para el trabajo cognitivo.	Música rítmica	Adaptar los movimientos a las capacidades físicas de los participantes, permitiendo que se realice sentado si es necesario.
<b>Actividad 3</b> Estrategias de repetición y centralización	Los participantes aprenderán a combinar varias técnicas de memoria para mejorar la retención de información en su vida diaria.	20 minutos	-Los participantes elegirán una lista de palabras o conceptos, que repetirán varias veces a intervalos regulares. Se explicará cómo esta técnica ayuda a consolidar la información en la memoria -Se proporcionará una historia, al finalizar, los participantes tienen que volver a narrar la historia en parejas. Para que esta tarea sea más sencilla, los participantes seleccionarán los puntos clave que necesitan recordar, dejando de lado los detalles secundarios.	Listas de conceptos Dos historias Listas de palabras	Pedir a los participantes que para la siguiente sesión apliquen estas cuatro técnicas en sus actividades diarias como manera de fomentar la actividad fuera del programa. Asegurarse de que la tarea sea anotada en la agenda
<b>Actividad 4</b> Receso	Percusión en mesa	10 minutos	El facilitador debe demostrar un ritmo sencillo golpeando la mesa con las manos. Pedir a los participantes que intenten reproducir el ritmo con las manos en la mesa. Repetir varias veces hasta que se sientan cómodos. Aumentar progresivamente la dificultad del ritmo, agregando variaciones en la velocidad o complejidad. Dividir al grupo en dos o más subgrupos, cada uno con una secuencia rítmica diferente	Mesas Palitos de madera	Ofrecer comentarios positivos para motivar la participación y generar un ambiente relajado.
<b>Actividad 5</b> Estrategias de organización y asociación	Los participantes aprenderán a combinar varias técnicas de memoria para mejorar la retención de información en su vida diaria.	20 minutos	-Los participantes organizarán una lista de palabras o conceptos en grupos lógicos (por ejemplo, categorías de alimentos, tareas domésticas). Se discutirá cómo agrupar información facilita el acceso a los recuerdos. -Los participantes practicarán conectando una lista de nuevos conceptos con ideas o recuerdos ya conocidos. Se pedirá ayuda para obtener más ejemplos en la vida diaria		
<b>Actividad 6</b> Cierre	Reflexión sobre las técnicas aprendidas y discusión sobre cómo aplicarlas en la vida diaria.	10 minutos	El grupo se reunirá en un círculo. El facilitador pedirá a los participantes que reflexionen sobre qué técnica les pareció más útil y cómo planean aplicarla en su vida diaria. Reflexión general sobre las actividades del taller		Proporcionar retroalimentación positiva

El Taller No. 7 está enfocado en integrar tanto la actividad física como el trabajo cognitivo para estimular la memoria y la coordinación motora. Se ha estructurado una secuencia que comienza con una bienvenida donde se explican los objetivos del taller, seguido de una serie de estiramientos suaves para preparar el cuerpo. Posteriormente, se introduce una sesión de bailoterapia con pasos simples que ayudan a mejorar la coordinación, la memoria rítmica y el bienestar emocional. La parte cognitiva del taller se centra en la técnica de acrónimos, donde los participantes aprenden a crear y utilizar acrónimos para recordar conceptos importantes. El Taller No. 7 se muestra en la Tabla 9.

**Tabla 9.**

*Taller No.7*

Taller No. 7					
Nombre del Taller Bailoterapia y uso de Acrónimos					
Objetivo General Estimular la memoria y la coordinación motora de los adultos mayores mediante la práctica de técnicas de acrónimos para la retención de información y una sesión de bailoterapia para mejorar el estado físico, emocional y cognitivo					
Estructura del Taller					
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones
<b>Actividad 1</b> Bienvenida	Presentación del taller y sus objetivos.	05 minutos	El facilitador dará la bienvenida a los participantes, explicará el propósito del taller y cómo el uso de la memoria y la actividad física conjunta puede mejorar su bienestar. Se motivará a los participantes a compartir si han usado alguna vez técnicas de memoria como los acrónimos.		Crear un ambiente de confianza y apertura para que los participantes se sientan cómodos
<b>Actividad 2</b> Estiramientos	Preparar el cuerpo para la actividad física y cognitiva mediante una serie de estiramientos	10 minutos	El facilitador guiará a los participantes en estiramientos suaves de brazos, piernas, cuello y espalda, acompañados de respiraciones profundas para mejorar la oxigenación y relajación.	Música relajante Parlante	Los ejercicios pueden realizarse de pie o sentados.
<b>Actividad 3</b> Bailoterapia	Realizar una sesión de bailoterapia con pasos simples para mejorar la coordinación, la memoria rítmica y el bienestar emocional.	30 minutos	El facilitador enseñará una serie de pasos básicos de baile, que se repetirán al ritmo de música moderada. Se pedirá a los participantes que sigan los pasos y se familiaricen con los movimientos a medida que la sesión avanza.	Música como salsa o merengue Parlante	Asegurarse de que los movimientos sean simples en un inicio y que vayan aumentando la complejidad Cuidar que ningún participante se quede sin actividad
<b>Actividad 4</b> Receso	Recuerdo de dibujos sencillos	10 minutos	Entregar hojas de papel y lápices o colores a los participantes. Se les mostrarán una serie de imágenes durante un periodo de tiempo. Luego, se les pedirá que intenten recordar y dibujar las imágenes que vieron. Después de varias rondas, mostrar nuevamente cada imagen y pedir a los participantes que comparen sus dibujos con la imagen original.	Lápiz Hojas de papel Lápices de colores Imágenes de referencia	Aclarar que no es necesario dibujar a la perfección, lo importante es recordar los detalles lo mejor posible
<b>Actividad 5</b> Uso de acrónimos	Explicar la técnica de los acrónimos y cómo pueden ayudar a recordar conceptos importantes	20 minutos	El facilitador explicará qué son los acrónimos, proporcionando ejemplos prácticos. Se pedirá que creen un acrónimo para una lista de palabras que se les proporcionará y posteriormente tendrán que crear un acrónimo según sus necesidades.	Pizarra Marcadores Lápiz y papel	Evitar términos técnicos
<b>Actividad 6</b> Cierre	Reflexión grupal sobre la utilidad de la técnica y la sesión de bailoterapia	10 minutos	Los asistentes se reunirán en grupo. El facilitador invitará a los participantes a compartir cómo se sintieron durante la sesión y qué aprendieron		Proporcionar retroalimentación positiva y motivar a los participantes a seguir practicando las técnicas aprendidas

El Taller No. 8 enseña el uso de herramientas externas como calendarios, listas y notas adhesivas. En la etapa final del taller, los participantes aplican lo aprendido para planificar una actividad de cierre del programa de estimulación cognitiva. El programa concluye con una reflexión grupal y una despedida. El taller No. 8 se muestra en la Tabla 10.

**Tabla 10.**

*Taller No.8*

Taller No. 8						
Nombre del Taller						
Uso de estrategias externas y despedida del grupo						
Objetivo General						
Enseñar a los adultos mayores a utilizar herramientas externas como calendarios, listas, notas y agendas para organizar mejor sus actividades diarias y compensar las dificultades de memoria.						
Estructura del Taller						
Actividad	Descripción	Duración	Instrucciones	Materiales	Observaciones	
<b>Actividad 1</b> Bienvenida	El facilitador dará la bienvenida a los participantes y les pedirá que reflexionen sobre su experiencia usando (o no usando) técnicas de memoria externa como calendarios, listas y recordatorios. La mayoría de los participantes ya conocen estas herramientas, pero no las aplican de manera consistente.	05 minutos	Bienvenida Explicación sobre cómo estas técnicas pueden mejorar la organización y la memoria. Explicar que aunque los participantes ya conocen estas herramientas, el objetivo es aprender a aplicarlas eficazmente en su vida diaria		Crear un ambiente de confianza para que los participantes compartan sus experiencias.	
<b>Actividad 2</b> Historia en cadena	La actividad consiste en la creación de una historia colaborativa en la que los participantes agregan detalles uno a uno. Cada persona debe recordar y relatar lo que dijo el participante anterior antes de añadir su propia parte a la historia.	15 minutos	Explicar a los participantes que van a construir una historia entre todos, pero con una condición: cada persona deberá repetir lo que la persona anterior ha dicho antes de añadir su parte a la historia. Designar a una persona para que comience la historia. Esa persona inventa una introducción breve Luego, el siguiente participante debe repetir esa frase y agregar su propio detalle.		Para hacerlo más interesante, se pueden agregar temas o palabras clave que cada participante debe incluir en su parte de la historia. En rondas posteriores, cambiar el orden para que otros participantes comiencen la historia o añadir una última vuelta para que el participante que inició pueda repetir la historia completa	
<b>Actividad 3</b> Uso de calendarios, listas y notas adhesivas para actividades de la vida diaria	Motivar a los participantes a usar herramientas prácticas como calendarios, listas y notas adhesivas para mejorar la organización de sus tareas diarias y la memoria a corto plazo.	15 minutos	El facilitador enseñará a los participantes a usar un calendario de manera efectiva. Cada uno practicará anotando en sus calendarios eventos futuros importantes, como citas médicas, actividades sociales o compromisos familiares. Por otro lado, los participantes crearán listas de compras, dependiendo de sus necesidades. Finalmente, se motivará a los participantes a usar notas adhesivas para crear recordatorios visuales de tareas importantes. Los participantes escribirán recordatorios como "tomar medicamentos" o "llamar a un amigo" de acuerdo a su planificación.	Calendarios Hojas Papel Esferos/lápices Notas adhesivas	Asegurarse de que los participantes llenen el calendario con actividades reales y personalizadas. Sugerir a los participantes colocar estas notas en lugares visibles, como la puerta del refrigerador o en el espejo.	
<b>Actividad 4</b> Aplicación de Técnicas para Planificar una Actividad de Cierre	Los participantes usarán las técnicas de memoria aprendidas (calendarios, listas, notas) para planificar una actividad de cierre del programa de estimulación cognitiva.	40 minutos	En esta actividad práctica, los participantes utilizarán todas las técnicas de memoria externa que han aprendido para planificar una actividad hipotética de cierre para el programa de estimulación cognitiva. Esto incluirá: - Anotar la fecha de la actividad en sus calendarios. - Crear una lista de tareas necesarias para la actividad (como organizar el lugar, invitar a personas, etc.). - Usar notas adhesivas o recordatorios para organizar los detalles (por ejemplo, "llamar a un familiar para invitarlo"). Los participantes trabajarán en grupos pequeños y discutirán cómo utilizar cada técnica para asegurar una planificación eficiente.	Calendarios Hojas Papel Esferos/lápices Notas adhesivas	Asegurarse de que exista trabajo en grupo durante la planificación y que se apliquen las técnicas	
<b>Actividad 5</b> Actividad de cierre	Reflexión grupal sobre el uso de estrategias externas.	20 minutos	Reflexión grupal sobre las experiencias y emociones que han surgido durante las sesiones Retroalimentación sobre todas las sesiones previas y lo aprendido durante las mismas. Cierre con un recordatorio de la importancia de usar estas estrategias diariamente. Despedida del grupo	Ninguno	Agradecer a los participantes por su participación y motivarlos a seguir usando las herramientas.	

## Discusión

Este estudio tuvo como objetivo principal diseñar un programa de estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores con envejecimiento normal o con DCL, con el fin de proporcionar una intervención preventiva que pueda ser aplicada en futuros estudios o programas prácticos. La propuesta se fundamenta en una revisión exhaustiva de la literatura sobre intervenciones neuropsicológicas y programas de estimulación de la memoria, con un enfoque andragógico y adaptado a las características de los adultos mayores. El diseño del programa busca promover la participación activa, la retención de información y el bienestar general de los participantes, respondiendo a la necesidad de soluciones frente a los efectos cognitivos del envejecimiento.

Es importante resaltar que el diseño del taller de estimulación cognitiva se basó en evidencia empírica y en estudios previos que respaldan la efectividad de las intervenciones en adultos mayores con DCL. Específicamente, se decidió estructurar el taller en 10 sesiones de entre 60 y 95 minutos con una frecuencia semanal, tomando en cuenta los hallazgos de la revisión sistemática realizada por Yi et al. (2024), que identificó un rango efectivo de duración de las sesiones entre 18 y 120 minutos en programas similares. Además, se determinó que una frecuencia semanal sería adecuada para permitir la consolidación de la memoria y la participación activa sin sobrecargar a los participantes. Esta frecuencia también se alinea con las recomendaciones de otros estudios que analizaron intervenciones orientadas específicamente a la memoria, en lugar de abordar múltiples aspectos cognitivos simultáneamente (Yi et al., 2024; Youn et al., 2020).

Es importante señalar que existe una diversidad de opiniones respecto a la frecuencia ideal para realizar las sesiones en talleres de estimulación cognitiva, puesto que varía dependiendo del estudio. Algunas investigaciones, como la de Lin et al. (2020), proponen

realizar sesiones semanalmente, mientras que otras sugieren un inicio semanal con una reducción gradual en la frecuencia de las sesiones a lo largo del tiempo, como es el caso de Lee et al. (2018) que incluyó 24 sesiones de una hora, realizadas semanalmente durante los primeros 3 meses y quincenalmente en los siguientes 6 meses. Otros estudios, como el de Blanco-Rambo et al. (2023) realizaron las sesiones dos veces por semana.

Aunque el programa no ha sido implementado en esta investigación, los principios y estrategias seleccionados para su diseño se basan en evidencias sólidas de estudios previos que demuestran la efectividad de diversas técnicas de estimulación cognitiva en personas mayores con DCL. Por ejemplo, la inclusión de estrategias de compensación de la memoria, como las mnemotecnias y el método Loci, se justifica por los resultados positivos reportados en investigaciones anteriores, como la de Sandberg et al. (2021), donde el uso de estas técnicas mejoró la memoria cotidiana en adultos mayores.

Además de los beneficios cognitivos, el programa también está enfocado en generar un impacto positivo en el bienestar emocional y la socialización de los participantes. La investigación ha demostrado que actividades como el arte y la danza pueden fomentar la expresión emocional y reducir el estrés, aspectos cruciales en el tratamiento del DCL (Lee et al., 2019; Blanco-Rambo et al., 2023). El uso del baile en este programa, tal como se evidenció en el taller de estimulación cognitiva mediante el baile, no solo está pensado para promover la coordinación motora, sino que también está pensado para mejorar el estado de ánimo de los participantes. Estas decisiones de diseño consideradas en el taller, están respaldadas por los hallazgos de Blanco-Rambo et al. (2023), quienes afirman que la danza mejora tanto la función física como cognitiva en adultos mayores.

El diseño también contempla el uso de técnicas creativas, como la narración de historias y actividades artísticas, que han demostrado ser útiles para mejorar la función

cognitiva y el bienestar emocional en otros programas, como el Creative Expressive Arts-based Storytelling (CrEAS) de Lin et al. (2020). Estas actividades se seleccionaron con base en investigaciones que sugieren que la creatividad y creación de historias pueden reforzar la memoria y fortalecer el sentido de identidad en los adultos mayores, como lo evidencian estudios de Elfrink et al. (2018). Por otro lado, los resultados obtenidos por Lin et al. (2022), indican que el programa generó efectos positivos en la función cognitiva, bienestar emocional y calidad de vida de las personas mayores, además de que permitió la expresión grupal, incrementando el apoyo social. Finalmente, se concluye que los participantes con DCL mostraron una mayor protección en la memoria de corto plazo.

El programa de estimulación cognitiva desarrollado en esta investigación, no sólo valida la capacidad de los adultos mayores para beneficiarse de intervenciones cognitivas, sino que también demuestra que la reserva cognitiva puede seguir fortaleciéndose en etapas avanzadas de la vida, siempre que se apliquen estímulos apropiados. El uso de técnicas como el método de loci y ejercicios de memoria espacial, que forman parte integral del programa, está alineado con los hallazgos de Gómez-Correa y Véliz De Vos (2020), quienes concluyeron que estas estrategias efectivamente mejoran el desempeño en tareas de memoria a corto plazo. En la práctica, este programa ofrece un enfoque estructurado y basado en evidencia que puede ser replicado en diferentes contextos, aportando a la optimización de las intervenciones cognitivas para adultos mayores y promoviendo un envejecimiento más activo y autónomo.

En cuanto a los efectos de las intervenciones, el estudio de Yi et al. (2024) identificó que los efectos del programa en las personas con DCL fueron a corto plazo, sin embargo, destaca la necesidad de investigaciones adicionales para confirmar la duración a largo plazo de estos beneficios, ya que la evidencia actual se limita a estudios de seguimiento relativamente breve.

Los resultados de los estudios encontrados y que respaldan este programa, demuestran que las intervenciones presentadas, tienen efectos positivos en la memoria e influyen de manera favorable en otros aspectos cognitivos como la atención, la concentración, funciones ejecutivas y lenguaje (Gomez-Soria et al., 2020; Nascimento, 2021; Rieker et al., 2022; Sandberg et al., 2021; Yi et al., 2024). Los autores señalan que estas intervenciones tienen un impacto positivo en el bienestar emocional de los participantes, asociado al aumento de la autoconfianza, autonomía y beneficios en la vida diaria.

## Conclusiones y Recomendaciones

Este estudio se centró en el diseño de un programa de estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores con envejecimiento normal o DCL. Aunque el programa no ha sido implementado, su diseño se basa en una sólida revisión de la literatura sobre intervenciones cognitivas y en la evidencia que respalda la efectividad de estas estrategias en la mejora de la memoria y otras funciones cognitivas.

Se encontró que las diversas técnicas de estimulación cognitiva proporcionan beneficios para cada tipo de memoria en adultos mayores. Por ejemplo, la imaginería mental resulta útil para la memoria episódica, ya que permite recrear mentalmente eventos y recordar detalles de experiencias pasadas. Las mnemotecnias, por otro lado, son particularmente efectivas para la memoria semántica, ya que facilitan el aprendizaje y el recuerdo de información general mediante la asociación de ideas y conceptos. El baile, al involucrar una secuencia de pasos y coordinación, estimula la memoria procedimental, que es responsable de recordar habilidades y movimientos, lo que refuerza tanto la memoria implícita como la coordinación motora. Finalmente, las estrategias de compensación de memoria, como el uso de recordatorios y agendas, son una herramienta valiosa para apoyar la memoria de trabajo, ayudando a gestionar la información inmediata y a mantener la independencia en las actividades diarias. Estas técnicas, en conjunto, fomentan un envejecimiento cognitivo activo y saludable, adaptándose a las distintas necesidades de memoria de los adultos mayores.

El entorno grupal también demostró ser más efectivo que el entrenamiento de forma individual. Esto resalta el valor de la interacción social en las intervenciones para adultos mayores, ya que en los estudios revisados, los participantes que entrenaron en grupo mostraron mayores beneficios cognitivos y mejoras físicas, lo que indica que la interacción social sirve como un importante motivador para lograr resultados óptimos

A pesar de no contar con datos empíricos, se espera que el programa propuesto pueda generar beneficios tanto en la memoria como en el bienestar emocional de los participantes, tal como lo sugieren estudios previos en los que se basa. Sin embargo, la verdadera eficacia del programa y sus implicaciones sólo podrán ser evaluadas una vez se aplique en futuros estudios o en programas prácticos.

### **Limitaciones**

Entre las limitaciones encontradas en la investigación sobre estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores se encuentra la variabilidad de los programas en cuanto a la cantidad, frecuencia y duración de las sesiones. Estudios previos han demostrado que estos factores influyen significativamente en los resultados de las intervenciones cognitivas (Gomez-Soria et al., 2020; Lin et al., 2020; Naylor et al., 2024; Yi et al., 2024).

Una de las limitaciones de este estudio es que no se pudo realizar una investigación exhaustiva sobre cada técnica de estimulación cognitiva utilizada. Si bien se analizaron varias técnicas y su impacto general en la memoria, el alcance del estudio no permitió explorar a fondo la utilidad de cada técnica en el rendimiento cognitivo.

Otra limitación de este estudio es que se incluyeron únicamente artículos publicados en los últimos seis años, lo cual, si bien asegura la vigencia de la información, puede haber excluido técnicas de estimulación cognitiva potencialmente útiles descritas en investigaciones anteriores.

Una limitación significativa del programa es su enfoque exclusivo en la estimulación de la memoria, cuando el DCL puede afectar diversas funciones cognitivas. Algunos participantes podrían requerir intervenciones dirigidas a otras áreas como la atención, el lenguaje o las funciones ejecutivas, según sus necesidades específicas. Esta especialización en memoria, aunque valiosa, restringe la aplicabilidad del programa a solo

un subgrupo de pacientes con DCL, excluyendo a aquellos cuyo deterioro se manifiesta principalmente en otras funciones cognitivas.

### **Trabajos futuros**

Este estudio presenta un diseño detallado de un programa de estimulación cognitiva de la memoria para adultos mayores con DCL, fundamentado en principios andragógicos, gerontológicos y en evidencia científica previa. Aunque los efectos del programa no se han evaluado en esta fase, su diseño está respaldado por literatura relevante que sugiere su potencial efectividad. Futuros estudios que implementen este programa podrán evaluar su impacto directo en la mejora de la memoria y el bienestar de los adultos mayores, lo que permitirá ajustar y optimizar las estrategias para una mejor aplicación en contextos reales.

Es recomendable que los talleres se dirijan principalmente a adultos que presenten principalmente deficiencias en la memoria, ya que son quienes pueden obtener mayores beneficios de estas intervenciones. Además, es fundamental que las actividades en estos talleres se adapten a los intereses y preferencias de los participantes, ya que cuando las tareas son acordes a sus gustos, no solo aumenta su motivación y compromiso con el proceso, sino que también se facilita un ambiente de aprendizaje más agradable y efectivo, favoreciendo así el éxito de la intervención.

Para trabajos futuros, es fundamental implementar un seguimiento a largo plazo que permita evaluar si los efectos del programa de estimulación cognitiva se mantienen con el paso del tiempo. Este seguimiento es crucial para determinar la sostenibilidad de las mejoras en la memoria y en otras funciones cognitivas alcanzadas a corto plazo, así como para medir el impacto prolongado en el bienestar emocional y la calidad de vida de los participantes. Solo a través de un monitoreo continuo será posible comprender si los beneficios observados perduran y contribuyen a un envejecimiento más activo y saludable.

## Referencias

- Acosta-Espinoza, J. L., Díaz-Vásquez, R. A., León-Yacelga, A. R., Checa-Cabrera, M. A., & Sandoval-Pillajo. (2020). *OBJETOS DE APRENDIZAJE: MÉTODO DE ENSEÑANZA PARA ADULTOS MAYORES EN LA PARROQUIA RURAL DE IMBAYA*.
- Alzheimer's Association. (s. f.). *Deterioro Cognitivo Leve (DCL)*. Alzheimer's Association. [https://www.alz.org/demencia-alzheimer/que-es-demencia/condiciones\\_relacionados/deterioro-cognitivo-leve#:~:text=DCL%20amnésico%3A%20DCL%20que%20afecta,citas%2C%20conv%20o%20eventos%20recientes](https://www.alz.org/demencia-alzheimer/que-es-demencia/condiciones_relacionados/deterioro-cognitivo-leve#:~:text=DCL%20amnésico%3A%20DCL%20que%20afecta,citas%2C%20conv%20o%20eventos%20recientes).
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* (5.ª ed., 2.ª reimp). Editorial Médica Panamericana.
- Baldivia, B., Andrade, V. M., & Bueno, O. F. A. (2008). Contribution of education, occupation and cognitively stimulating activities to the formation of cognitive reserve. *Dementia & Neuropsychologia*, 2(3), 173-182. <https://doi.org/10.1590/S1980-57642009DN20300003>
- Blanco-Rambo, E., Izquierdo, M., & Cadore, E. L. (2023). Dance as an Intervention to Improve Physical and Cognitive Functioning in Older Adults. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 27(1), 75-76. <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1873-x>
- Camp, C. J. (2013). *Origins of Montessori Programming for Dementia*.
- Carrillo-Mora, P. (2010a). *Sistemas de memoria: Reseña histórica, clasificación y conceptos actuales*. 33(1).
- Carrillo-Mora, P. (2010b). *Sistemas de memoria: Reseña histórica, clasificación y conceptos actuales*. 33(2).
- Cheng, L., Tu, M.-C., Huang, W.-H., & Hsu, Y.-H. (2021). Effects of Mental Imagery on

Prospective Memory: A Process Analysis in Individuals with Amnesic Mild Cognitive Impairment. *Gerontology*, 67(6), 718-728.

<https://doi.org/10.1159/000514869>

Clare, L., & Woods, B. (2003). Cognitive rehabilitation and cognitive training for early-stage Alzheimer's disease and vascular dementia. En The Cochrane Collaboration (Ed.), *Cochrane Database of Systematic Reviews* (p. CD003260). John Wiley & Sons, Ltd.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD003260>

Clare, L., & Woods, R. T. (2004). Cognitive training and cognitive rehabilitation for people with early-stage Alzheimer's disease: A review. *Neuropsychological Rehabilitation*,

14(4), 385-401. <https://doi.org/10.1080/09602010443000074>

Csukly, G., Sirály, E., Fodor, Z., Horváth, A., Salacz, P., Hidasi, Z., Csibri, É., Rudas, G., & Szabó, Á. (2016). The Differentiation of Amnesic Type MCI from the Non-Amnesic Types by Structural MRI. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8.

<https://doi.org/10.3389/fnagi.2016.00052>

Deary, I. J., Corley, J., Gow, A. J., Harris, S. E., Houlihan, L. M., Marioni, R. E., Penke, L., Rafnsson, S. B., & Starr, J. M. (2009). Age-associated cognitive decline. *British Medical Bulletin*,

92(1), 135-152. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldp033>

Domínguez-Chávez, C. J., Hernández-Cortés, P. L., Cruz-Quevedo, J. E., & Salazar-

González, B. C. (2021). Estado cognitivo y estrategias de compensación de memoria en personas adultas mayores. *Horizonte Sanitario*, 20(3), 427-433.

<https://doi.org/10.19136/hs.a20n3.4473>

Elfrink, T. R., Zuidema, S. U., Kunz, M., & Westerhof, G. J. (2018). Life story books for people with dementia: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 30(12),

1797-1811. <https://doi.org/10.1017/S1041610218000376>

Frankenmolen, N. L., Overdorp, E. J., Fasotti, L., Claassen, J. A. H. R., Kessels, R. P. C., &

- Oosterman, J. M. (2017). Memory strategy use in older adults with subjective memory complaints. *Aging Clinical and Experimental Research*, 29(5), 1061-1065. <https://doi.org/10.1007/s40520-016-0635-1>
- García Ortiz, L., Bonilla Carreño, F. M., & Martínez González, C. P. P. (2021). Eficacia de un entrenamiento cognitivo computarizado sobre la atención de adultos mayores con envejecimiento normal. *Psychologia*, 15(2), 63-76. <https://doi.org/10.21500/19002386.5913>
- García-Araneda, N. R. (2007). LA EDUCACIÓN CON PERSONAS MAYORES EN UNA SOCIEDAD QUE ENVEJECE. *Horizontes Educativos*, 12(2), 51-62.
- Ghaderi Rammazi, M., Tavakoli, M., Barekatin, M., & Abedi, A. (2023). Cognitive problems of Iranian elderly with mild cognitive impairment: A qualitative study for developing a cognitive rehabilitation package. *Advances in Cognitive Sciences*, 25(2). <https://doi.org/10.30514/icss.25.2.1>
- Gómez-Correa, A., & Véliz De Vos, M. (2020). Estrategias de asociación, organización y mnemotecnia loci que mejoran la capacidad de memoria a corto plazo de las personas mayores en el recuerdo libre y serial: Un estudio cuasi-experimental. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(40), 91-110. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201940gomez5>
- Gómez-Soria, I., Ferreira, C., Oliván Blazquez, B., Magallón Botaya, R. M., & Calatayud, E. (2021). Short-term memory, attention, and temporal orientation as predictors of the cognitive impairment in older adults: A cross-sectional observational study. *PLOS ONE*, 16(12), e0261313. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261313>
- Gómez-Soria, I., Iguacel, I., Aguilar-Latorre, A., Peralta-Marrupe, P., Latorre, E., Zaldívar, J. N. C., & Calatayud, E. (2023). Cognitive stimulation and cognitive results in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and*

- Geriatrics*, 104, 104807. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104807>
- Gomez-Soria, I., Peralta-Marrupe, P., & Plo, F. (2020). Cognitive stimulation program in mild cognitive impairment A randomized controlled trial. *Dementia & Neuropsychologia*, 14(2), 110-117. <https://doi.org/10.1590/1980-57642020dn14-020003>
- González Palau, F., Buonanotte, F., & Cáceres, M. M. (2015). Del deterioro cognitivo leve al trastorno neurocognitivo menor: Avances en torno al constructo. *Neurología Argentina*, 7(1), 51-58. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2014.08.004>
- Gonzalez-Aguilar, M.-J., & Grasso, L. (2018). Cognitive plasticity in successful ageing: Contributions from a learning potential assessment / Plasticidad cognitiva en el envejecimiento exitoso: aportes desde la evaluación del potencial de aprendizaje. *Estudios de Psicología*, 39(2-3), 324-353. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1486361>
- Günther, V. K., Schäfer, P., Holzner, B. J., & Kemmler, G. W. (2003). Long-term improvements in cognitive performance through computer-assisted cognitive training: A pilot study in a residential home for older people. *Aging & Mental Health*, 7(3), 200-206. <https://doi.org/10.1080/1360786031000101175>
- Hernández Silvera, D. I., & Leonardelli, E. M. (2022). Rehabilitación Cognitiva y Estimulaciones Naturales en Mayores de 55 Años con Deterioro Cognitivo Leve e Hipertensión. *Psykhe (Santiago)*, 31(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22525>
- Instituto Universitario de Psicología Dinámica. (s. f.). *El DSM V y el Trastorno Neurocognitivo*. <https://inupsi.com/dsm-v-trastorno-neurocognitivo/>
- Iraniparast, M., Shi, Y., Wu, Y., Zeng, L., Maxwell, C. J., Kryscio, R. J., St John, P. D., SantaCruz, K. S., & Tyas, S. L. (2022). Cognitive Reserve and Mild Cognitive Impairment: Predictors and Rates of Reversion to Intact Cognition vs Progression to

- Dementia. *Neurology*, 98(11). <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000200051>
- Kelly, M. E., y O'Sullivan, M. (2015). *Strategies and techniques for cognitive rehabilitation. Manual for healthcare professionals working with individuals with cognitive impairment*, 1-24.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2005). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (6th ed). Elsevier.
- Kral, V. A. (1958). Neuro-Psychiatric Observations In An Old Peoples Home Studies Of Memory Dysfunction In Senescence. *Journal of Gerontology*, 13(2), 169-176. <https://doi.org/10.1093/geronj/13.2.169>
- Kuroda, Y., Goto, A., Sugimoto, T., Fujita, K., Uchida, K., Matsumoto, N., Shimada, H., Ohtsuka, R., Yamada, M., Fujiwara, Y., Seike, A., Hattori, M., Ito, G., Arai, H., & Sakurai, T. (2024). Participatory approaches for developing a practical handbook integrating health information for supporting individuals with mild cognitive impairment and their families. *Health Expectations*, 27(1), e13870. <https://doi.org/10.1111/hex.13870>
- Lajeunesse, A., Potvin, M.-J., Labelle, V., Chasles, M.-J., Kergoat, M.-J., Villalpando, J. M., Joubert, S., & Rouleau, I. (2022). Effectiveness of a Visual Imagery Training Program to Improve Prospective Memory in Older Adults with and without Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Study. *Neuropsychological Rehabilitation*, 32(7), 1576-1604. <https://doi.org/10.1080/09602011.2021.1919529>
- Langer, N. (2016). The power of storytelling and the preservation of memories.... *Educational Gerontology*, 42(11), 739-739. <https://doi.org/10.1080/03601277.2016.1231515>
- Lee, R., Wong, J., Lit-Shoon, W., Gandhi, M., Lei, F., Eh, K., Rawtaer, I., & Mahendran, R. (2019). Art therapy for the prevention of cognitive decline. *The Arts in*

- Psychotherapy*, 64, 20-25. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.003>
- Leng, Y., Redline, S., Stone, K. L., Ancoli-Israel, S., & Yaffe, K. (2019). Objective napping, cognitive decline, and risk of cognitive impairment in older men. *Alzheimer's & Dementia*, 15(8), 1039-1047. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2019.04.009>
- Lin, R., Luo, Y., Yan, Y., Huang, C., Chen, L., Chen, M., Lin, M., & Li, H. (2022). Effects of an art-based intervention in older adults with mild cognitive impairment: A randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 51(7), afac144. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac144>
- Lin, R., Yan, Y.-J., Zhou, Y., Luo, Y.-T., Cai, Z.-Z., Zhu, K.-Y., & Li, H. (2020). Effects of Creative Expressive Arts-based Storytelling (CrEAS) programme on older adults with mild cognitive impairment: Protocol for a randomised, controlled three-arm trial. *BMJ Open*, 10(11), e036915. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036915>
- Luo, L., & Craik, F. I. (2008). Aging and Memory: A Cognitive Approach. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 53(6), 346-353. <https://doi.org/10.1177/070674370805300603>
- Maddox, G. B., Peravali, R., & Linville, T. (2022). Examining the effects of training on young and older adult implementation of spaced retrieval strategies. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 29(1), 48-69. <https://doi.org/10.1080/13825585.2020.1846676>
- Marre, Q., Huet, N., & Labeye, E. (2021). Embodied mental imagery improves memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 74(8), 1396-1405. <https://doi.org/10.1177/17470218211009227>
- Matthews, M. L., Wells, Y., Pike, K. E., & Kinsella, G. J. (2020). Long-term effects of a memory group intervention reported by older adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, 30(6), 1044-1058. <https://doi.org/10.1080/09602011.2018.1544570>
- Miyazaki, A., Okuyama, T., Mori, H., Sato, K., Ichiki, M., & Nouchi, R. (2020). Drum

Communication Program Intervention in Older Adults With Cognitive Impairment and Dementia at Nursing Home: Preliminary Evidence From Pilot Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Aging Neuroscience*, *12*, 142.

<https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.00142>

Mraz, H., Tong, C.-Y., & Liu, K. P. Y. (2023). Semantic-based memory-encoding strategy and cognitive stimulation in enhancing cognitive function and daily task performance for older adults with mild cognitive impairment: A pilot non-randomised cluster controlled trial. *PLOS ONE*, *18*(3), e0283449.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283449>

Muñoz-Marrón, E., & González-Rodríguez, B. (Eds.). (2009). *Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica* (1. ed). Ed. UOC.

Nascimento, M. D. M. (2021). Dance, aging, and neuroplasticity: An integrative review.

*Neurocase*, *27*(4), 372-381. <https://doi.org/10.1080/13554794.2021.1966047>

Naylor, R., Spector, A., Fisher, E., Fucci, F., Bertrand, E., Marinho, V., Bomilcar, I., Coutinho, B., Laks, J., & Mograbi, D. C. (2024). Experiences of cognitive stimulation therapy (CST) in Brazil: A qualitative study of people with dementia and their caregivers. *Aging & Mental Health*, *28*(2), 238-243.

<https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2231376>

Nguyen, V. Q., Gillen, D. L., & Dick, M. B. (2014). Memory for unfamiliar faces differentiates mild cognitive impairment from normal aging. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, *36*(6), 607-620.

<https://doi.org/10.1080/13803395.2014.919992>

Núñez-Batista, A. (2024). *La andragogía: Una alternativa para educar a la persona adulta*.

O'Brien, J. T. (1999). Age-associated memory impairment and related disorders. *Advances in Psychiatric Treatment*, *5*(4), 279-287. <https://doi.org/10.1192/apt.5.4.279>

- Orellana-Puente, S. (2022). *Fundamentals of Andragogy and cognitive processes in adults*.
- Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. (2009). The Adaptive Brain: Aging and Neurocognitive Scaffolding. *Annual Review of Psychology*, *60*(1), 173-196.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093656>
- Petersen, R. C., Lopez, O., Armstrong, M. J., Getchius, T. S. D., Ganguli, M., Gloss, D., Gronseth, G. S., Marson, D., Pringsheim, T., Day, G. S., Sager, M., Stevens, J., & Rae-Grant, A. (2018). Practice guideline update summary: Mild cognitive impairment: Report of the Guideline Development, Dissemination, and Implementation Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology*, *90*(3), 126-135. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000004826>
- Petersen, R. C., Smith, G. E., Waring, S. C., Ivnik, R. J., Tangalos, E. G., & Kokmen, E. (1999). Mild Cognitive Impairment: Clinical Characterization and Outcome. *Archives of Neurology*, *56*(3), 303. <https://doi.org/10.1001/archneur.56.3.303>
- Quan, Y., Lo, C. Y., Olsen, K. N., & Thompson, W. F. (2024). The effectiveness of aerobic exercise and dance interventions on cognitive function in adults with mild cognitive impairment: An overview of meta-analyses. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2332989>
- Radović, T., & Manzey, D. (2019). The Impact of a Mnemonic Acronym on Learning and Performing a Procedural Task and Its Resilience Toward Interruptions. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2522. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02522>
- Rapp, S., Brenes, G., & Marsh, A. P. (2002). Memory enhancement training for older adults with mild cognitive impairment: A preliminary study. *Aging & Mental Health*, *6*(1), 5-11. <https://doi.org/10.1080/13607860120101077>
- Ren, J., Konrad, B. N., Wagner, I. C., & Dresler, M. (2023). Mnemonic training contextualizes working memory with long-term memory representations:

- Commentary on Miller et al. (2022). *European Journal of Neuroscience*, 57(10), 1639-1641. <https://doi.org/10.1111/ejn.15981>
- Reuter-Lorenz, P. A., & Park, D. C. (2014). How Does it STAC Up? Revisiting the Scaffolding Theory of Aging and Cognition. *Neuropsychology Review*, 24(3), 355-370. <https://doi.org/10.1007/s11065-014-9270-9>
- Rey Cao, A., Canales Lacruz, I., & Táboas Pais, M. I. (2011). Calidad de vida percibida por las personas mayores. Consecuencias de un programa de estimulación cognitiva a través de la motricidad «Memoria en movimiento». *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 46(2), 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2010.08.005>
- Rieker, J. A., Reales, J. M., Muiños, M., & Ballesteros, S. (2022). The Effects of Combined Cognitive-Physical Interventions on Cognitive Functioning in Healthy Older Adults: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 838968. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.838968>
- Rios-Rincon, A. M., Cruz, A. M., Daum, C., Neubauer, N., Comeau, A., & Liu, L. (2022). Digital Storytelling in Older Adults With Typical Aging, and With Mild Cognitive Impairment or Dementia: A Systematic Literature Review. *Journal of Applied Gerontology*, 41(3), 867-880. <https://doi.org/10.1177/07334648211015456>
- Sandberg, P., Boraxbekk, C.-J., Zogaj, I., & Nyberg, L. (2021). Ancient Mnemonic in New Format—Episodic Memory Training With the Method of Loci in a Smart Phone Application. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(4), 681-691. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa216>
- Sharma, I., Srivastava, J., Kumar, A., & Sharma, R. (2016). Cognitive remediation therapy for older adults. *Journal of Geriatric Mental Health*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.4103/2348-9995.181919>
- Squire, L. R. (2004). Memory systems of the brain: A brief history and current perspective.

*Neurobiology of Learning and Memory*, 82(3), 171-177.

<https://doi.org/10.1016/j.nlm.2004.06.005>

Stern, Y. (2009). Cognitive reserve☆. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015-2028.

<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004>

Sung, J. E., Choi, S., Eom, B., Yoo, J. K., & Jeong, J. H. (2020). Syntactic Complexity as a Linguistic Marker to Differentiate Mild Cognitive Impairment From Normal Aging.

*Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 63(5), 1416-1429.

[https://doi.org/10.1044/2020\\_JSLHR-19-00335](https://doi.org/10.1044/2020_JSLHR-19-00335)

Tomaszewski, S. T., Mungas, D., Reed, B. R., Harvey, D., & DeCarli, C. (2009). Progression of Mild Cognitive Impairment to Dementia in Clinic- vs Community-Based Cohorts.

*Archives of Neurology*, 66(9). <https://doi.org/10.1001/archneurol.2009.106>

Van Loenhoud, A. C., Van Der Flier, W. M., Wink, A. M., Dicks, E., Groot, C., Twisk, J.,

Barkhof, F., Scheltens, P., Ossenkoppele, R., & for the Alzheimer's Disease

Neuroimaging Initiative. (2019). Cognitive reserve and clinical progression in

Alzheimer disease: A paradoxical relationship. *Neurology*, 93(4).

<https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000007821>

Walmsley, C., & Fuqua, W. (2018). Memory deficits in older adults: Evaluating spaced

retrieval with multiple probe techniques. *Behavior Analysis: Research and Practice*,

18(1), 62-77. <https://doi.org/10.1037/bar0000081>

Wayne, P. M., Walsh, J. N., Taylor-Piliae, R. E., Wells, R. E., Papp, K. V., Donovan, N. J., &

Yeh, G. Y. (2014). Effect of Tai Chi on Cognitive Performance in Older Adults:

Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*,

62(1), 25-39. <https://doi.org/10.1111/jgs.12611>

Wenisch, E., Cantegreil-Kallen, I., De Rotrou, J., Garrigue, P., Moulin, F., Batouche, F.,

Richard, A., De Sant'Anna, M., & Rigaud, A. S. (2007). Cognitive stimulation

- intervention for elders with mild cognitive impairment compared with normal aged subjects: Preliminary results. *Aging Clinical and Experimental Research*, 19(4), 316-322. <https://doi.org/10.1007/BF03324708>
- Yi, Q., Liu, Z., Zhong, F., Selvanayagam, V. S., & Cheong, J. P. G. (2024). Cognitive and physical impact of combined exercise and cognitive intervention in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(10), e0308466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308466>
- Youn, J.-H., Park, S., Lee, J.-Y., Cho, S.-J., Kim, J., & Ryu, S.-H. (2020). Cognitive Improvement in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: Evidence from a Multi-Strategic Metamemory Training. *Journal of Clinical Medicine*, 9(2), 362. <https://doi.org/10.3390/jcm9020362>
- Yu, J., Rawtaer, I., Goh, L. G., Kumar, A. P., Feng, L., Kua, E. H., & Mahendran, R. (2021). The Art of Remediating Age-Related Cognitive Decline: Art Therapy Enhances Cognition and Increases Cortical Thickness in Mild Cognitive Impairment. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 27(1), 79-88. <https://doi.org/10.1017/S1355617720000697>
- Zhao, J., Li, H., Lin, R., Wei, Y., & Yang, A. (2018). Effects of creative expression therapy for older adults with mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: A randomized controlled clinical trial. *Clinical Interventions in Aging*, Volume 13, 1313-1320. <https://doi.org/10.2147/CIA.S161861>

## Anexos

Resultados					
Autor	Título	Objetivo	Metodología	Resultados	
Acosta-Espinoza et al. (2020)	Objetos de aprendizaje: métodos de enseñanza para adultos mayores en la parroquia rural de Imbaya	Proponer una metodología simplificada para el desarrollo de objetos de aprendizaje mediante la aplicación del modelo andragógico, dirigida a mejorar el proceso cognitivo en adultos mayores	Se trabajó con un grupo de 28 adultos mayores, en algunos casos usando el Infocentro local y en otros, visitando los hogares de los participantes. Se utilizó una metodología simplificada y el modelo andragógico.	Los resultados mostraron un incremento en el nivel de conocimiento, alcanzando un 71% de los participantes con un nivel de conocimiento aceptable, y un 25% con un nivel regular. Además, la aplicación de estos objetos de aprendizaje contribuyó a reducir la brecha digital en esta población	
Bianco-Rambo et al. (2023)	Dance as an Intervention to Improve Physical and Cognitive Functioning in Older Adults	Este artículo analiza los efectos de la danza como intervención para mejorar el funcionamiento físico y cognitivo en adultos mayores, abordando su potencial para reducir el riesgo de caídas, mejorar la función cardiovascular y promover beneficios cognitivos	La revisión incluye estudios y meta-análisis previos que evalúan la danza en adultos mayores	La danza mostró mejoras en el equilibrio, la agilidad y la capacidad de la marcha, reduciendo el riesgo de caídas. Además, se observaron beneficios en la función cardiovascular, como mejor control de glucosa y reducción de presión arterial, y mejoras en la cognición y la memoria	
Cheng et al. (2021)	Effects of Mental Imagery on Prospective Memory: A Process Analysis in Individuals with Amnesic Mild Cognitive Impairment	Examinar el desempeño en memoria prospectiva y el efecto de la imaginación mental en cada fase de la memoria en adultos mayores con DCL	Participaron 28 adultos con DCL y 32 controles de envejecimiento normal, asignados aleatoriamente a condiciones de imaginación mental o repetición estándar antes de realizar una tarea de MP	En la fase de retención, los participantes con DCL obtuvieron mayores beneficios de la imaginación mental en comparación con los de envejecimiento normal, lo que sugiere que esta estrategia puede fortalecer la asociación entre la intención y el estímulo, facilitando su ejecución en etapas posteriores	
Dominguez-Chávez et al. (2021)	Estado cognitivo y estrategias de compensación de memoria en personas adultas mayores	Explorar la relación entre el estado cognitivo y las estrategias de compensación de memoria en personas adultas mayores que asisten a un centro de actividades diarias	Se empleó un diseño descriptivo correlacional en 110 adultos mayores asistentes a un centro público de actividades recreativas.	El 54.5% de los participantes presentaron un estado cognitivo adecuado, 29.1% obtuvieron puntajes indicativos de probable demencia y 16.4% de deterioro cognitivo leve. La estrategia de compensación más empleada fue la del tiempo, seguido de las estrategias externas, esfuerzo, interna y confianza.	
Elfrink et al. (2018)	Life story books for people with dementia: a systematic review	El estudio tuvo como propósito revisar de manera sistemática el uso de libros de historia de vida como herramienta de reminiscencia para personas con demencia, y evaluar los diseños y hallazgos de estudios que lo implementan.	Se realizó una revisión sistemática en bases de datos como Scopus, PubMed y PsycINFO. De los 55 estudios encontrados, 14 cumplieron con los criterios de inclusión	Los estudios indicaron que los libros de historia de vida, tanto en formato tangible como digital, resultan efectivos para mejorar la memoria autobiográfica, reducir la depresión y mejorar la calidad de vida en personas con demencia.	
Gómez-Correa y Véliz de Vos (2020)	Estrategias de asociación, organización y mnemotécnica loci que mejoran la capacidad de memoria a corto plazo de las personas mayores en el recuerdo libre y serial: un estudio cuasi-experimental	Determinar qué estrategias resultan eficaces para mejorar la memoria inmediata de personas mayores cuyas edades fluctúan entre 69 y 79 años.	Estudio cuasi-experimental. Se comparó el desempeño de un grupo experimental y un grupo control en el recuerdo libre y serial de palabras.	Los resultados mostraron que las estrategias de asociación y organización practicadas en la intervención consiguieron que los sujetos del grupo experimental recordaran mayor número de palabras que al inicio del tratamiento, en comparación con el grupo control.	
Gomez-Soria et al. (2020)	Cognitive stimulation program in mild cognitive impairment. A randomized controlled trial	Evaluar la efectividad de un programa de estimulación cognitiva en personas mayores con DCL en aspectos cognitivos, actividades de la vida diaria y niveles de ansiedad y depresión.	Se realizó un ensayo controlado aleatorizado simple con 122 adultos mayores no institucionalizados, divididos en un grupo de intervención (n=54), que recibió el programa de estimulación cognitiva de 10 semanas, y un grupo control (n=68), que no recibió intervención.	El grupo de intervención mostró una mejora significativa en la función cognitiva tanto al finalizar el programa como en el seguimiento a 6 meses. Estos hallazgos sugieren mejoras cognitivas a corto y medio plazo en la población mayor con DCL y un incremento en la independencia en las actividades básicas de la vida diaria a corto plazo	
Lajeunesse et al. (2021)	Effectiveness of a Visual Imagery Training Program to Improve Prospective Memory in Older Adults with and without Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Study	Este estudio examinó la efectividad de un programa de entrenamiento cognitivo basado en imaginación mental para mejorar la memoria prospectiva en adultos con DCL y envejecimiento normal	Se asignaron al azar 48 adultos mayores (24 con DCL y 24 cognitivamente sanos) a dos grupos: uno que recibió el programa de entrenamiento en PM basado en imaginación visual y otro que no recibió ningún entrenamiento.	El grupo con DCL que recibió el entrenamiento cometió menos errores en la fase basada en eventos, lo que sugiere un mejor reconocimiento de señales prospectivas	
Lee et al. (2018)	Art therapy for the prevention of cognitive decline	Este estudio exploró la efectividad de la arteterapia estructurada en la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores con DCL.	Se realizó un ensayo controlado aleatorizado de 9 meses con 68 adultos mayores comunitarios diagnosticados con DCL, divididos en tres grupos: arteterapia, actividad de reminiscencia musical y un grupo control sin tratamiento.	Los participantes del grupo de arteterapia mostraron mejoras significativas en memoria y atención después de 3 meses, y la memoria se mantuvo a los 9 meses. También se observaron mejoras en habilidades visuoespaciales, memoria de trabajo y función ejecutiva.	
Lin et al. (2020)	Effects of Creative Expressive Arts-based Storytelling (CrEAS) programme on older adults with mild cognitive impairment: protocol for a randomised, controlled three-arm trial	Desarrollar y evaluar la efectividad del programa "Creative Expressive Arts-based Storytelling" (CrEAS) para mejorar la función cognitiva y otros resultados de salud en adultos mayores con DCL.	Se diseñó un ensayo controlado aleatorizado con tres grupos (intervención, recreación y control en lista de espera), con un total de 111 participantes. Durante 24 semanas, el grupo de intervención participó en sesiones de 90 minutos semanales que combinaban terapia de artes visuales y narración de historias.	Se espera que el programa CrEAS mejore significativamente la función cognitiva y otros resultados de salud en comparación con los grupos de control.	
Lin et al. (2022)	Effects of an art-based intervention in older adults with mild cognitive impairment: a randomised controlled trial	Examinar los efectos del programa "Creative Expressive Arts-based Storytelling" (CrEAS) en los resultados neurocognitivos y de salud en adultos mayores con DCL	Se empleó un diseño aleatorizado de tres grupos paralelos, involucrando a 135 adultos con DCL, asignados al grupo de intervención (CrEAS), control activo o control en lista de espera. Los participantes del grupo CrEAS asistieron a sesiones semanales durante 24 semanas, enfocadas en expresión artística y narración	Los participantes en el grupo CrEAS mostraron mejoras significativas en la función cognitiva global, calidad de vida y reducción de síntomas de depresión en comparación con el grupo de control activo después de 24 semanas.	

Maddox et al. (2020)	Examining the effects of training on young and older adult implementation of spaced retrieval strategies	Examinar los efectos del entrenamiento en la implementación de estrategias de recuperación espaciada en adultos jóvenes y mayores, evaluando cómo la práctica de la tarea con retroalimentación influye en la retención de memoria a corto y largo plazo.	A los participantes se les proporcionaron intervalos específicos para aplicar estas estrategias a través de una tarea continua de lectura, seguida de retroalimentación sobre la precisión de su implementación en cada bloque experimental.	Se encontró que el uso de un intervalo de recuperación más largo tras la adquisición inicial resultó en una menor pérdida de memoria en el tiempo.
Marre et al. (2021)	Embodied mental imagery improves memory	Explorar la eficacia de diferentes estrategias de imágenes mentales en la memoria de adultos. Se evaluó el impacto de la práctica de imágenes visuales y motoras en la retención de palabras.	Ochenta y cinco participantes fueron divididos en cuatro grupos, cada uno con instrucciones específicas: repaso mental, imaginaria visual e imaginaria motora. A cada grupo se le pidió memorizar una lista de 30 palabras, evaluando el recuerdo inmediato y diferido a 48 horas.	Los resultados indican que una mayor incorporación sensoriomotora favorece la eficiencia en la memoria, especialmente con perspectivas en primera persona, mientras que la vivez de las imágenes mostró un impacto mínimo en la retención.
Miyazaki et al. (2020)	Drum Communication Program Intervention in Older Adults With Cognitive Impairment and Dementia at Nursing Home: Preliminary Evidence From Pilot Randomized Controlled Trial	Evaluar los efectos de un programa de comunicación mediante tambores en la función cognitiva y física de adultos mayores con deterioro cognitivo y demencia en una residencia de cuidados.	Se realizó un ensayo controlado aleatorizado con 46 residentes de una residencia de ancianos. Los participantes fueron asignados al grupo de intervención o a un grupo de control sin tratamiento.	El grupo de intervención mostró mejoras significativas en la función cognitiva y el rango de movimiento del miembro superior, en comparación con el grupo control
Nascimento (2021)	Dance, aging, and neuroplasticity: an integrative review	Este artículo realizó una revisión integrativa sobre los beneficios de la danza en la neuroplasticidad de adultos mayores sanos.	Se llevó a cabo una revisión en las bases de datos PubMed, Web of Science y Scopus, abarcando estudios publicados entre 2010 y 2020. La revisión incluyó ensayos clínicos aleatorizados, estudios cuasi-experimentales, transversales y de cohorte. Se seleccionaron 12 artículos que cumplieran con los criterios de inclusión.	
Radović y Manzey (2019)	The Impact of a Mnemonic Acronym on Learning and Performing a Procedural Task and Its Resilience Toward Interruptions	Examinar el impacto de el uso de la mnemotecnia de acrónimo en el aprendizaje, ejecución, resistencia a interrupciones y representación mental de una tarea de ocho pasos	Se dividió a 65 participantes en dos grupos: uno recibió el acrónimo mnemotécnico para ayudar en el aprendizaje y ejecución de la tarea, mientras que el otro no.	Los resultados demuestran que existen beneficios en el uso de acrónimos, especialmente para el aprendizaje de tareas procedimentales.
Ren et al. (2023)	Mnemonic training contextualizes working memory with long-term memory representations: Commentary on Miller et al. (2022)	Este artículo analiza cómo el entrenamiento mnemotécnico contextualiza la memoria de trabajo dentro de representaciones de la memoria a largo plazo.	Comentario al estudio de Miller et al.	Los hallazgos revelaron que el entrenamiento a largo plazo alteró la estructura representacional en la corteza prefrontal lateral, mostrando un aumento en la actividad de retención de memoria de trabajo
Rieker et al. (2022)	The Effects of Combined Cognitive-Physical Interventions on Cognitive Functioning in Healthy Older Adults: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis	Este estudio realizó una revisión sistemática y meta-análisis multinivel para evaluar si las intervenciones combinadas de entrenamiento cognitivo-físico son más efectivas que los entrenamientos individuales en el mantenimiento o mejora de la función cognitiva en adultos mayores sanos.	Se realizó una búsqueda sistemática en las bases de datos MEDLINE, PsycInfo y Cochrane, incluyendo 50 estudios con 6,164 adultos mayores sanos. Los estudios evaluados incluyeron comparaciones entre intervenciones combinadas, solo entrenamiento cognitivo, solo entrenamiento físico, y controles pasivos o activos.	Las intervenciones combinadas mostraron una ventaja pequeña sobre el entrenamiento solo cognitivo en funciones ejecutivas, mientras que ambos lograron efectos similares en atención, memoria, lenguaje, velocidad de procesamiento y cognición global.
Rios-Rincón et al. (2021)	Digital Storytelling in Older Adults With Typical Aging, and With Mild Cognitive Impairment or Dementia: A Systematic Literature Review	Este artículo realiza una revisión sistemática sobre el uso de la narración digital para fomentar la memoria, identidad y confianza en adultos mayores con envejecimiento típico, DCL o demencia	Revisión Sistemática de la literatura, se revisaron 34 estudios en ocho bases de datos (Medline, EMBASE, PsycINFO, CINAHL, Abstracts in Social Gerontology, ERIC, Web of Science y Scopus) que cumplieran con criterios de inclusión.	La narración digital se empleó comúnmente para mejorar la memoria autobiográfica, la identidad y la confianza en personas mayores. Aunque los estudios sugieren beneficios potenciales en el bienestar y la interacción social, el nivel de evidencia de su efectividad es bajo.
Sandberg et al. (2020)	Ancient Mnemonic in New Format—Episodic Memory Training With the Method of Loci in a Smart Phone Application	El estudio evaluó la efectividad de un programa de entrenamiento de memoria episódica mediante la técnica del método Loci en una aplicación móvil. Se investigaron la cantidad de práctica realizada y la influencia de la edad en la competencia alcanzada	Participaron 359 adultos de 20 a 90 años, divididos en grupos de edad. Usaron una aplicación para practicar el método Loci y completar pruebas de transferencia, como el recuerdo de pares de nombres y caras.	No se observaron efectos de transferencia significativos a la memoria de nombres y caras, aunque el 56% de los encuestados percibió mejoras en la memoria cotidiana gracias al entrenamiento.
Yi et al. (2024)	Cognitive and physical impact of combined exercise and cognitive intervention in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis	Examinar la efectividad de intervenciones combinadas de ejercicio multicomponente y estimulación cognitiva en la mejora de las funciones cognitivas y físicas en adultos mayores con DCL	Esta revisión sistemática y meta-análisis incluyó 12 estudios con 1,075 participantes. Las bases de datos consultadas incluyeron PubMed, Cochrane Library, EMBASE y PsycINFO. Las intervenciones combinaban ejercicios aeróbicos, de fuerza, equilibrio y flexibilidad junto con tareas cognitivas, y se compararon con intervenciones de ejercicio o estimulación cognitiva individuales.	La intervención combinada mostró una mejora significativa en la cognición global, función ejecutiva, memoria y rendimiento en la marcha en comparación con el grupo control.
Yu et al. (2020)	The Art of Remediating Age-Related Cognitive Decline: Art Therapy Enhances Cognition and Increases Cortical Thickness in Mild Cognitive Impairment	Investigar los efectos de la arteterapia en la mejora de la función cognitiva y el grosor cortical en adultos mayores con DCL, evaluando si esta intervención puede ralentizar el deterioro relacionado con la edad.	Se llevó a cabo un ensayo aleatorizado de tres meses con 49 adultos mayores con DCL, divididos en dos grupos: un grupo de arteterapia y un grupo control activo.	Los participantes en el grupo de arteterapia mostraron mejoras significativas en la memoria inmediata y la memoria de trabajo en comparación con el grupo control

---

Walmsley y Fuqua (2018)	Memory Deficits in Older Adults: Evaluating Spaced Retrieval With Multiple Probe Techniques	Evaluar los efectos del uso de recuperación espaciada en la mejora de la memoria para recordar nombres en adultos mayores con trastornos neurocognitivos.	Las sesiones se desarrollaron en un entorno de vida asistida, donde se aplicaron técnicas de recuperación espaciada para el recuerdo de nombres, utilizando una variedad de pruebas de generalización, incluyendo la identificación en videos y fotos. Se ajustaron los intervalos de recuerdo según el desempeño de los participantes	Los participantes mostraron mejoras en el recuerdo dentro de las sesiones mediante la técnica de recuperación espaciada. Sin embargo, hubo evidencia limitada de generalización del recuerdo a situaciones con estímulos no entrenados.
-------------------------	---	---	--	---

---