



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica – PUCE TEC

**ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y EL IMPACTO POSITIVO SOBRE EL
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LA COMUNIDAD DE OLLAMBARIYO**

**Proyecto de titulación previo a la obtención del título de: Tecnóloga en el cuidado
integral del adulto mayor**

Autor: Paola Nicole Minchala Valenzuela

Tutor: Angélica Maricela Martínez Freire

Quito, Ecuador

2025

Dedicatoria y Agradecimientos

Quiero agradecer este logro, con el alma en las manos y el corazón lleno de gratitud, a:

Dios, quien ha sido mi refugio constante, mi guía silenciosa en los momentos de confusión, mi fuerza en cada amanecer, y el abrazo invisible que me sostuvo cuando sentí que ya no podía más. Gracias por enseñarme que incluso en mis días más oscuros, había luz esperándome al final del camino.

A mí misma, por no rendirme. Por haberme permitido, soñar, llorar, caer, y volver a levantarme. Por abrazar mi fragilidad sin avergonzarme de ella. Porque solo yo se las noches que lloro en silencio, los días que camine rota, y aun así seguí. Gracias por confiar en mí, por descubrir que dentro de mí hay una fuerza que ni yo conocía, por recordarme que soy valiente, fuerte y profundamente resiliente.

A mi hijo, Gadiel, mi motor, mi razón, mi todo. Desde que llegaste a mi vida, cada paso que he dado ha tenido mayor sentido. Tus brazos tibios y tu mirada de orgullo me ha dado impulso necesario para no rendirme. Gracias por enseñarme lo que es el amor más puro, y por darme el privilegio de mostrarte que si tu mamá pudo, tú también puedes con todo. Este logro también es tuyo.

A mi mamá y a mi hermano, Ericka y Juan, quienes han sido pilares incondicionales. Gracias por sostener mi cuerpo, alma y corazón, por sus palabras cuando más lo necesitaba, por sus silencios cuando no hacía falta decir nada, por su amor incondicional, su confianza ciega y su compañía silenciosa. Gracias por sacrificar tanto para verme llegar hasta aquí. Esta meta también la han conquistado ustedes conmigo.

A mi compañera y amiga de carrera, Cristina, quien más que una amiga, se convirtió en mi hermana elegida por la vida. Mi cómplice, mi refugio en días difíciles, mi risa compartida entre apuntes y lágrimas, mi mano cuando ya no me quedaban fuerzas. Gracias por estar incluso cuando no sabía cómo pedir ayuda. Tu presencia hizo más ligero este camino.

A mi padre, Pablo, a quien ya no tengo físicamente, pero cuya presencia me acompaña todos los días. No tengo palabras suficientes para agradecerte, papá. Gracias por ser mi guía, mi seguridad, mi norte. Por impulsarme a soñar sin límites, por creer en mí incluso cuando yo no podía. Tus enseñanzas viven en mí, y tu amor es la fuerza silenciosa que me empuja a seguir. Te honro con cada paso que doy, y este triunfo también es tuyo. Eres y serás mi eterno héroe. Te extraño infinitamente.

A Aurelio, mi amado gato, que aunque ya no está a mi lado, fue durante años mi compañero fiel. Gracias por acompañarme en mis desvelos, por dormir a mi lado en noches de ansiedad, por regalarme cariño sin palabras. Tu presencia me dio paz, ternura y un amor puro que jamás olvidaré.

Este logro es la suma de amor, lucha, pérdida, fe y esperanza. A todos quienes caminaron conmigo, en cuerpo y espíritu; gracias. Este no es el final, es el comienzo de todo lo que aún estoy por construir.

Haga clic aquí para escribir texto.

Tabla de contenidos

Dedicatoria (opcional)	2
Lista de tablas	¡Error! Marcador no definido.
Lista de figuras	¡Error! Marcador no definido.
Agradecimientos	¡Error! Marcador no definido.
Introducción	5
Capítulo I	5
Envejecimiento.....	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo II	8
Estimulación Cognitiva	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo III	10
Envejecimiento Saludable	¡Error! Marcador no definido.
Conclusiones	10
Referencias bibliográficas	¡Error! Marcador no definido.

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, Paola Nicole Minchala Valenzuela con C.I. 1754947362 autor(a) del trabajo de Titulación intitulado: “ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y EL IMPACTO POSITIVO SOBRE EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN LA COMUNIDAD DE OLLAMBARIYO”, previa a la obtención del título de Tecnóloga en el cuidado integral del adulto mayor en la Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica PUCE TEC:

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 19 de Julio del 2025

C.I. 1754947362

Haga clic aquí para escribir texto.

Introducción

En Ecuador, como en muchos países, el envejecimiento de la población ha incrementado significativamente. Sin embargo, no existen suficientes programas específicos diseñados para preservar la capacidad cognitiva en los adultos mayores (Porcentaje INEC).

En comunidad Oyambarillo se ha detectado el poco acceso a programas de estimulación cognitiva integral de manera individual que aborden dimensiones como la memoria, la atención y la resolución de problemas limita la posibilidad de los adultos mayores de mantener un adecuado funcionamiento cerebral. Esto aumenta el riesgo de deterioro cognitivo, enfermedades neurodegenerativas y menor participación social.

En la comunidad universitaria, a pesar del potencial para generar conocimiento y desarrollar intervenciones innovadoras, la implementación de programas para el fortalecimiento de la capacidad cognitiva es limitada por parte del Estado. Esto repercute en: -Deterioro de la memoria y otras funciones cognitivas esenciales.- Aumento de trastornos como la demencia y el Alzheimer.-Reducción de la calidad de vida y la autonomía del adulto mayor.

Objetivos

Objetivo general:

Diseñar un programa integral de estimulación cognitiva dirigido a adultos mayores, con el fin de mejorar su capacidad cognitiva, autonomía y calidad de vida.

Objetivos específicos:

Evaluar los factores sociodemográficos, funcionales, y cognitivos relacionados con la capacidad cognitiva en la comunidad Oyambarillo. Implementar actividades de estimulación cognitiva adaptadas a las necesidades y capacidades individuales. Brindar acceso a servicios de salud especializados en la prevención y seguimiento del deterioro cognitivo.

Capítulo 1

1. ENVEJECIMIENTO

Es un proceso biológico, psicológico y social que implica cambios graduales en la estructura y funcionamiento del organismo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) es un proceso heterogéneo influenciado por factores genéticos, estilos de vida y. Condiciones sociales siendo así; un proceso único e irreversible.

1.1 Tipos de Envejecimiento

Envejecimiento Ideal: Caracterizado por la capacidad en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Sin presencia de enfermedades crónicas. Sin de deterioro cognitivo, estilo de vida saludable.

Envejecimiento Activo: Existe presencia de dificultad en alguna AIVD. Presencia de alguna enfermedad crónica. Estilo de vida bueno. Sin presencia de deterioro cognitivo. Factor de riesgo bajo.

Envejecimiento Habitual: Incapacidad funcional que no genera dependencia. Presencia de varias enfermedades crónicas. Presencia de deterioro cognitivo ligero. Factor de riesgo bajo o medio.

Envejecimiento Patológico: Presencia de enfermedades crónicas. Dependencia en ABDV Y AIVD. Estado de salud mala.

1.2 Valoración Geriátrica Integral

La VGI es un proceso multidisciplinario que permite evaluar el estado funcional, clínico, mental y social de los adultos mayores. Con la finalidad de detectar riesgos, prevenir complicaciones y planificar intervenciones individualizadas.

1.3 Valoración Cognitiva

Uno de los ejes de la VGI es la evaluación del estado cognitivo. Se utiliza instrumentos como el Mini-Mental State Examination (MMSE) o el Montreal Cognitive Assessment (MoCA), los cuales permiten identificar si hay presencia de deterioro y su gravedad.

Capítulo 2

2. ESTIMULACIÓN COGNITIVA

La estimulación cognitiva comprende un conjunto de estrategias diseñadas para mantener o mejorar las capacidades mentales como memoria, atención, lenguaje y razonamiento. Esta intervención es fundamental para adultos mayores con o sin presencia de deterioro cognitivo.

2.1. Técnicas

Entre las técnicas que destacan:

1) **Técnicas tradicionales:** Aplicación de forma manual, lápiz, papel, material visual,

Incluyen:

- Ejercicios de memoria: listas de palabras, repeticiones de secuencia, memorizar imágenes o relatos.
- Atención y Concentración: detectar errores de texto, encontrar objetos, seguir patrones visuales.
- Lenguaje: estructura de refranes, identificación de palabras, clasificaciones de palabras por categorías.
- Cálculo y Razonamiento: Resolución de acertijos numéricos, juegos lógicos, problemas matemáticos simples.

-Favorecen la neuroplasticidad, especialmente en edades tempranas de deterioro cognitivo

2) **Técnicas lúdicas y recreativas:** En estos se encuentran los juegos de mesa como:

- Domino, bingo, ajedrez, rompecabezas.

-Activan memoria, pensamiento lógico y promueven la socialización.

3) Terapia se Reminiscencia: Esta terapia se basa en la memoria autobiográfica mediante:

- Fotografías históricas, musicales de épocas pasadas, objetos simbólicos, y narraciones de historias de vida.

-Mejora el estado de ánimo, y agitación en un 30% en adultos con Alzheimer.

4) Terapia multisensorial:

- Arte-terapia: Pintura, música o teatro.
- Sensoriales: luces, sonidos, aromas y textura.

-Estimula la creatividad y la conexión emocional

Capítulo 3

3. ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

La OMS (2020) define que el envejecimiento saludable es el “proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”. No solo con ausencia de enfermedad, sino la conservación de la autonomía, las relaciones sociales, y la participación activa en la comunidad.

3.1. Dimensiones

En las dimensiones de un envejecimiento saludable se incluye:

- **Capacidad funcional:** Interacciones entre las capacidades físicas y neutrales con el entorno.
- **Bienestar emocional:** manejos de estrés, autoestima y satisfacción vital.
- **Conexión social:** redes de apoyo, participación e integración
- **Salud física:** prevención de enfermedades, buena nutrición y actividad física.

.

Conclusiones

El presente proyecto abordó la importancia de la estimulación cognitiva como herramienta fundamental para promover un envejecimiento saludable en adultos mayores. Desde una perspectiva teórica, dónde se analizó los principales conceptos relacionados con el proceso de envejecimiento, sus diferentes tipos, y la necesidad de realizar una valoración geriátrica integral que permita identificar de forma temprana deterioros funcionales y cognitivos.

A lo largo del proyecto se definió a la estimulación cognitiva como un conjunto de técnicas y estrategias orientadas a mantener y/o mejorar las funciones mentales superiores como la memoria, atención, lenguaje, y razonamiento. Se clasificó técnicas más utilizadas tales como, ejercicios tradicionales, juegos lúdicos, terapia de reminiscencia y estimulación multidimensional, reconociendo su valor no solo a nivel cognitivo, sino también como promotoras de bienestar emocional y social.

Asimismo, se profundizó el concepto de envejecimiento saludable desde el enfoque propuesto por la Organización Mundial de la Salud destacando sus dimensiones fundamentales, entendidas como pilares que contribuyen a una vejez activa, autónoma, y con sentido.

En conclusión, la estimulación cognitiva no es una intervención aislada, sino una estrategia integral que debe formar parte de cualquier enfoque de atención al adulto mayor. Su incorporación en programas comunitarios representa una vía para fortalecer las capacidades de las personas mayores, prevenir el deterioro y contribuir a su calidad de vida de forma sostenible y digna.

Referencias Bibliográficas

- Bueno Pacheco, G. A. (2024). *Estimulación cognitiva en memoria para adultos mayores*. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/15197>
- Duque, P. A. (06 de 09 de 2022). *Efectividad de un programa de estimulación cognitivas en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores*. Obtenido de <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3979>
- Espinosa Camargo, A. E. (06 de 06 de 2025). *Beneficios de la estimulación cognitiva en pacientes con Alzheimer*. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/70348>
- Franco Gómez, L. G. (29 de 07 de 2022). *Programa de estimulación cognitiva para adultos mayores cognoscitivamente sanos mediante realidad virtual- Neurolau App*. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/items/87f53068-b3d1-4b6d-888c-f2414bfc3bf>
- Marilyn San Martín Cofré, B. F. (2025). *EFEECTO DE LA MÚSICA SOBRE LAS HABILIDADES COGNITIVAS EN EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: UNA REVISIÓN NARRATIVA*. Obtenido de <https://psicologiauntojs.org/index.php/investigando-en-psicologia/article/view/286>
- Medina, S. V. (2021). *Entrenamiento cognitivo de la memoria de trabajo en adultos mayores para un envejecimiento saludable*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c6eb3477-e51c-4304-ba06-9d9ea45cf768/content>
- Nadia Yanet Cortés, C. R. (2024). *IMPACTO DE UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA SOBRE EL BIENESTAR DE ADULTOS MAYORES*. Obtenido de <http://www.naturalezaytecnologia.ugto.mx/index.php/nyt/article/view/564>
- Peinado, R. S. (02 de 12 de 2023). *Estimulación del lenguaje para un envejecimiento activo saludable: Programa de entrenamiento cognitivo*. Obtenido de <https://www.mlsjournals.com/MLS-Inclusion-Society/article/view/2491>
- Sánchez Hurtado, N. A. (02 de 2025). *Kit de estimulación cognitiva para promover la calidad de vida del adulto mayor en el “Centro Integral del Adulto Mayor” de la ciudad de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/items/0c22260b-f78a-4c6e-ab20-cec98b542d25>
- Sánchez Lara, E. M. (06 de 11 de 2021). *Programa combinado de Mindfulness y estimulación cognitiva computerizada: efectos en la cognición de mayores con y*

sin deterioro cognitivo leve. Obtenido de
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/72063>