

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTES**

**MAESTRÍA EN ARTES Y EDUCACIÓN**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE MAGÍSTER**

**EN ARTES Y EDUCACIÓN**

**“PROPUESTA DE METODOLOGÍAS BASADAS EN LAS PRÁCTICAS  
ARTÍSTICAS PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA DEL GRUPO DE  
TERCERA EDAD EN LA PARROQUIA LA DOLOROSA”**

**PROYECTO APLICADO EN LA PARROQUIA LA DOLOROSA CON EL GRUPO  
DE LA TERCERA EDAD**

**AUTORA: ANDREA VERÓNICA MORA MORALES**

**DIRECTORA: MARÍA SOLEDAD GÓMEZ MUÑOZ**

**QUITO, 2024**

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tiene como propósito implementar talleres de estimulación cognitiva para personas de la tercera edad, fundamentándose en metodologías basadas en prácticas artísticas.

Para esto, se realizó una observación e interpretación de los aspectos y necesidades del grupo de la tercera edad, centrándose en los temas de funciones cognitivas y prácticas artísticas. Se empleó una metodología mixta, es decir cuantitativa como cualitativa. Se aplicaron varias técnicas de recolección de información, así como un análisis bibliográfico de varios aspectos relacionados, como la estimulación cognitiva, metodologías basadas en las prácticas artísticas, educación en la tercera edad y referencias de iniciativas de educación artística en la tercera edad que ya han sido desarrolladas.

El análisis de esta información permitió visibilizar la influencia de las metodologías basadas en prácticas artísticas para la estimulación cognitiva en personas de la tercera edad, destacando su enfoque innovador como un recurso necesario que promueve el envejecimiento activo, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y fortaleciendo el bienestar emocional, físico y mental de las personas de la tercera edad.

**Palabras clave:** estimulación cognitiva, tercera edad, metodologías basadas en prácticas artísticas, educación artística, envejecimiento activo, calidad de vida.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research work is to implement cognitive stimulation workshops for elderly people, based on methodologies rooted in artistic practices. To achieve this, an observation and interpretation of the aspects and needs of the elderly group were carried out, focusing on the topics of cognitive functions and artistic practices.

A mixed methodology was employed, that is, both quantitative and qualitative. Various data collection techniques were applied, along with a bibliographic analysis of several related aspects, such as cognitive stimulation, methodologies based on artistic practices, elderly education, and references to artistic education initiatives for the elderly that have already been developed.

The analysis of this information highlighted the influence of methodologies based on artistic practices for cognitive stimulation in elderly people, emphasizing its innovative approach as a necessary resource that promotes active aging, thereby contributing to improving the quality of life and strengthening the emotional, physical, and mental well-being of the elderly.

**Keywords:** cognitive stimulation, elderly, methodologies based on artistic practices, artistic education, active aging, quality of life.

## **AGRADECIMIENTOS**

Primero le agradezco a Dios por haberme encaminado de manera inesperada hacia esta maestría que a pesar de que no ha sido fácil, ha llenado mi corazón de una forma que nunca imaginé ayudándome a descubrir una nueva pasión en mi vida.

Agradezco a mis papás y a mi hermano por su incondicional apoyo, por su paciencia y por estar a mi lado en cada etapa de este proceso. Su amor y confianza en mí me impulsaron a seguir adelante, incluso en los momentos difíciles. A toda mi familia, gracias por siempre estar atentos a mis avances, por brindarme sus consejos y ser mi red de apoyo constante.

A mi tutora, le agradezco por su valiosa guía, orientación, paciencia y continuo soporte que fueron fundamentales para la realización de este trabajo y que me sirvieron de inspiración y motivación en este camino.

Quisiera agradecer al grupo de señoras de la tercera edad de la Parroquia la Dolorosa por ser el pilar para este proyecto de investigación, y por compartirme su linda energía, cariño y entusiasmo en cada uno de los talleres.

Finalmente, agradezco a todos aquellos que, de una u otra manera, contribuyeron a la culminación de este trabajo.

Gracias por ser parte de este logro.

## TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN .....	I
INTRODUCCIÓN .....	1
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	2
OBJETIVO GENERAL .....	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	2
RESUMEN .....	3
CAPÍTULO 1 - MARCO TEÓRICO .....	5
1.1.    METODOLOGÍAS BASADAS EN LAS PRÁCTICAS ARTÍSTICAS.....	5
1.1.1. Metodologías basadas en prácticas artísticas en la educación.....	5
1.1.2. Creatividad a través de las prácticas artísticas.....	6
1.1.3. Prácticas artísticas como proceso terapéutico .....	6
1.2.    ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y DESARROLLO EMOCIONAL .....	7
1.2.1. ¿Cuáles son las funciones cognitivas?.....	7
1.2.2. Análisis de metodologías de estimulación cognitiva.....	8
1.2.3. Relación entre la estimulación cognitiva y el desarrollo emocional .....	9
1.3.    EDUCACIÓN EN LA TERCERA EDAD .....	10
1.3.1. Educación centrada en adultos mayores .....	10
1.3.2. Influencia de la andragogía en la mejora de la calidad de vida de adultos mayores.....	11
1.3.3. Aprendizaje experiencial en la tercera edad .....	12
1.4.    INICIATIVAS DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA EN LA TERCERA EDAD.	13
1.4.1. Programa Mayores en Acción .....	13
1.4.2. Talleres de Artes y Saberes Comunitarios PILARES .....	14
CAPÍTULO 2 - MARCO METODOLÓGICO .....	15
2.1.    ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	15
2.2.    TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	15
2.3.    UNIDADES DE ESTUDIO.....	16
2.4.    TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	16
2.4.1. Observación participante .....	16
2.4.2. Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada	

2.4.3. Encuesta estructurada escrita.....	17
TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	18
2.5. ANÁLISIS DE DATOS.....	18
2.5.1. Recolección de información previa a la aplicación de los talleres .....	18
CAPÍTULO 3 - PROYECTO APLICADO.....	23
3.1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA .....	23
3.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA ARTÍSTICA .....	23
3.3. OBJETIVO DE LA PROPUESTA .....	24
3.4. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO, ETAPAS Y CONTENIDOS .....	24
3.5. PLANIFICACIÓN .....	25
3.6. SISTEMATIZACIÓN Y EVALUACIÓN CRÍTICA REFLEXIVA DE LOS RESULTADOS..	47
CONCLUSIONES.....	52
REFERENCIAS .....	53

## INTRODUCCIÓN

Después de la crisis de pandemia ocasionada por COVID-19, ha habido un creciente interés hacia la población de adultos mayores, destacando la necesidad de atenderlos durante esta etapa de sus vidas. En consecuencia, se han comenzado a implementar estrategias para cuidar y mejorar su calidad de vida a través de varios servicios y programas especialmente enfocados hacia este grupo demográfico. En este contexto, la salud física, mental y emocional es una prioridad, no solo en adultos mayores sino en personas de todas las edades, siendo la salud cognitiva un aspecto que debe ser estimulado ya que es crucial para la autonomía y funcionalidad generando un estilo de vida pleno.

La estimulación cognitiva es clave para preservar la salud en personas de la tercera edad. Así, esta propuesta pretende implementar actividades diseñadas específicamente para el adulto mayor, buscando ejercitar sus funciones cognitivas y poder mejorar aspectos como la memoria, la concentración, el razonamiento, el lenguaje, entre otras. Aunque existen metodologías actuales para este fin, pocas se proponen desde el enfoque innovador de las prácticas artísticas, que no solo son creativas, sino también terapéuticas y las cuales pueden ser más efectivas y estimulantes. Así, las prácticas artísticas son una vía poderosa para sanar y han demostrado ser eficaces en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando la autoestima y el bienestar emocional. Según Uribe (2023), el arte ayuda a sanar trastornos psicológicos, miedos, traumas y a autoexplorarse, fomentando el desarrollo de habilidades creativas, perceptivas e intuitivas por medio de manifestaciones artísticas como el teatro, la música, la escritura, la danza, la pintura, entre otras; por lo cual se expresan experiencias vividas, frustraciones, anhelos y sueños, ayudando a las personas a liberar esa carga emocional a través de esta terapia.

Esta investigación se centra en la propuesta de metodologías basadas en prácticas artísticas para la estimulación cognitiva del grupo de tercera edad, en la Parroquia La Dolorosa de Quito, cuyo espíritu comunitario, no únicamente para compartir la fe en Dios sino como un compromiso de cambio positivo en la sociedad, ha creado un grupo de mujeres adultas mayores que buscan reunirse para generar un apoyo mutuo en lo espiritual y emocional.

El propósito del proyecto es diseñar, implementar y evaluar la efectividad de las metodologías basadas en prácticas artísticas que promuevan la estimulación cognitiva en adultos mayores. Se llevará a cabo un enfoque metodológico en varias etapas: análisis de las características y necesidades del grupo, diseño de metodologías basadas en prácticas artísticas adaptadas al grupo, aplicación de las metodologías basadas en las prácticas artísticas en forma de talleres y revisión del impacto de estas metodologías en términos de mejoras cognitivas, bienestar emocional y calidad de vida percibida. La relevancia de esta investigación radica en su contribución al cuidado y la salud mental del adulto mayor desarrollando metodologías que integren prácticas artísticas en la estimulación cognitiva, para proporcionar herramientas artísticas innovadoras y accesibles para promover la salud cognitiva y el bienestar de los adultos mayores. Además, al enfocarse en una población específica dentro de un contexto comunitario, esta investigación tiene el potencial de generar conocimientos prácticos y aplicables que puedan ser utilizados para otros segmentos y edades.

En síntesis, esta investigación pretende desarrollar nuevas estrategias en la estimulación cognitiva de adultos mayores, mediante la integración de prácticas artísticas como herramienta terapéutica, con el fin de promover un envejecimiento activo y saludable, que priorice el bienestar mental y emocional de esta población a través del arte.

**Pregunta de investigación:**

¿Cómo construir una propuesta de metodologías basadas en las prácticas artísticas que fusionen arte y creatividad en el proceso de estimulación cognitiva en personas de la tercera edad?

**Objetivo general:**

Diseñar una propuesta de metodologías creativas basadas en las prácticas artísticas, para la estimulación cognitiva del grupo de la tercera edad en la parroquia la Dolorosa.

**Objetivos específicos:**

- Analizar diferentes prácticas artísticas y educativas para personas de la tercera edad e identificar de qué manera influyen en su desarrollo cognitivo.
- Elaborar una propuesta de metodologías que integren arte y creatividad, adecuadas y adaptables a las necesidades y preferencias del grupo de tercera edad en la Parroquia La Dolorosa.

- Aplicar la propuesta de metodologías basadas en las prácticas artísticas, mediante la ejecución de un taller que refleje el proceso de estimulación cognitiva, haciendo uso de herramientas y recursos artísticos y creativos.

### **Resumen de los capítulos:**

En el primer capítulo, que corresponde al marco teórico se realiza el análisis bibliográfico acerca de las metodologías basadas en las prácticas artísticas, como herramienta para fomentar la creatividad en el ámbito educativo, tanto dentro y fuera de las aulas, siendo parte importante del desarrollo integral. Se destaca cómo su uso ha trascendido el área de la enseñanza para usarse como un método fundamental en algunos procesos terapéuticos que ayudan a nivel mental y emocional no solo en niños, sino también en adultos mayores, resaltando su importancia en la formación y fortalecimiento de las habilidades blandas además, en el desarrollo de la creatividad y la imaginación, y su contribución para generar bienestar y mejorar la calidad de vida.

También se analizan las funciones cognitivas fundamentales que permiten la autonomía e independencia del ser humano, explorando métodos que se utilizan para su estimulación en etapas de deterioro, como en el envejecimiento. De igual forma, se revisa la influencia que tienen las funciones cognitivas con la mente y las emociones, y como la estimulación cognitiva puede lograr un equilibrio entre éstas y generar bienestar integral. Finalmente se destaca la importancia de la educación en la tercera edad, cuyo objetivo es el de promover el envejecimiento activo y un aprendizaje continuo a partir de la andragogía y del aprendizaje experiencial.

En el segundo capítulo presenta un enfoque metodológico mixto, cualitativo y cuantitativo, para analizar y fundamentar la aplicación de la propuesta de metodologías basadas en las prácticas artísticas para el grupo de la tercera edad, a través de talleres. Se realizó la recolección de datos mediante observación participante, entrevistas grupales y encuestas, con el fin de comprender el contexto, las necesidades e intereses y preferencias del grupo seleccionado, para analizarlo mediante métodos cuantitativos y cualitativos. La investigación se llevo a cabo en campo, con la aplicación de talleres prácticos para el grupo de la tercera edad de la parroquia la Dolorosa y cuyos resultados demostraron una apertura del grupo hacia las metodologías basadas en prácticas artísticas que fomentan su desarrollo cognitivo y emocional. A través de este enfoque, se busca promover el

bienestar integral y la autonomía de las participantes, resaltando la relevancia de las prácticas artísticas en su vida cotidiana.

El tercer y último capítulo detalla el proceso de implementación de los talleres de metodologías basadas en las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva del grupo de la tercera edad de la parroquia la Dolorosa. A través de diversas prácticas artísticas no solo busco estimular las funciones cognitivas, sino también fomentar la creatividad, la imaginación, el bienestar emocional, la socialización y generar momentos agradables de disfrute y creación mejoren el ánimo y la calidad de vida de las participantes. Así, se detalla la planificación de los seis talleres realizados para promover el envejecimiento activo a través de varias prácticas artísticas que estimulen diferentes funciones cognitivas a la vez. Los resultados obtenidos de los talleres, revelaron mayor motivación, mejoras cognitivas y emocionales, mayor felicidad y mejor interacción entre las participantes, lo cual muestra el impacto positivo de las practicas artísticas en las personas de la tercera edad, convirtiéndose en un incentivo para el grupo de continuar con los talleres de metodologías basadas en las prácticas artísticas en sus reuniones semanales, que les ha brindado mayor bienestar y calidad de vida.

# CAPÍTULO 1 - MARCO TEÓRICO

## 1.1.METODOLOGÍAS BASADAS EN LAS PRÁCTICAS ARTÍSTICAS

### 1.1.1. Metodologías basadas en prácticas artísticas en la educación

Las metodologías basadas en prácticas artísticas en el ámbito educativo estimulan el desarrollo integral desde etapas tempranas, creando un entorno de aprendizaje dinámico que fomenta la creatividad, la experimentación y la expresión. Según Orbeta (2022), la educación artística es un proceso formativo que va más allá de habilidades técnicas, abarcando conocimientos, competencias sociales y capacidad de acción, favoreciendo la transformación personal (p. 103). Estas metodologías contribuyen al desarrollo de potencialidades, promoviendo el aprendizaje activo y el desarrollo de las capacidades mentales y cognitivas. La interdisciplinariedad del arte permite su fusión con otras ciencias facilitando la comprensión, proporcionando un espacio para el diálogo, la búsqueda y el hallazgo para la construcción de nuevos conocimientos (Geymonat, 2019, p. 4).

Ante los cambios sociales, tecnológicos y un mundo cada vez más exigente y competitivo, tanto niños como adultos enfrentan problemas de ansiedad, estrés y diversos trastornos emocionales y sociales que afectan gravemente su vida diaria. Esto es señal de que la educación no solo se debería centrar en los conocimientos técnicos y habilidades para la vida profesional y laboral, sino que debe empezar a buscar estrategias de formación integral enfocadas en el desarrollo de las llamadas “habilidades blandas” o “habilidades para la vida”. De acuerdo a De La Ossa (2022), las habilidades blandas incluyen habilidades interpersonales, como la comunicación asertiva, la cooperación y la empatía, entre otras. Además habilidades cognitivas, resolución de problemas, pensamiento crítico, autoevaluación, y habilidades para el control emocional ante situaciones de estrés y sentimientos intensos, manejo de la ira, la tristeza y la frustración. Las cuales no trabajan de forma independiente, sino que se interrelacionan y son esenciales para una formación integral (p. 2). Por consiguiente, la versatilidad de estas metodologías las hace aplicables a diversos contextos, como en la tercera edad, a través de prácticas artísticas diversas que sirven para mejorar las funciones cognitivas, siendo un medio para el aprendizaje, el enriquecimiento emocional y como elemento terapéutico. Castellarin (2020) señala que la educación artística es un espacio de para el envejecimiento activo, impactando positivamente en las esferas biológica, cognitiva, psicológica y social. (p. 7)

### **1.1.2. Creatividad a través de las prácticas artísticas**

La creatividad es una capacidad mental necesaria vinculada con la resolución de problemas y generar soluciones ingeniosas, implicando el pensar en múltiples posibilidades, que surgen cuando una persona tiene creatividad. Llorenç Guilera (2020) menciona que las personas creativas encuentran diversos estímulos en su entorno para desarrollar ideas originales que mejoran la calidad de vida fomentando creatividad e innovación (p. 26). Sin embargo, no todos han desarrollado capacidad creativa, lo que puede limitar su vida diaria.

La imaginación y creatividad son habilidades innatas que, desde la infancia inician como un juego de pensamientos que en su interacción con el entorno nos lleva a crear ideas fuera de lo común dando vida a realidades de fantasía y mundos en los que todo es posible, llevando a la mente a explorar y a generar invenciones que pueden ser expresadas a través del arte y que han sido el origen de inventos y descubrimientos. Esta capacidad influye en gran medida en los procesos cognitivos y emocionales del ser humano. Sin embargo, los procesos educativos y sociales estructurados no siempre potencian estas capacidades, ocasionando una pérdida de creatividad desde edades tempranas haciendo que se presenten dificultades para generar ideas innovadoras y creativas hasta la vida adulta, sin poder desarrollar la imaginación. Esto se debe en gran medida a la desvinculación que aún existe del arte en el ámbito educativo, donde el enfoque de enseñanza tradicional aun predominante no fomenta una educación experiencial, didáctica e interactiva que se promueve en la educación artística. Es por eso que, las prácticas artísticas son vitales para demostrar a través de diversas formas de comunicación y expresión que permiten mirar, disfrutar, transformar y dar sentido a la vida, a través de expresiones artísticas que son parte fundamental de la experiencia humana, siendo la base de la creatividad y el desarrollo integral. (Diaz Valencia, 2022, pp.13)

### **1.1.3. Prácticas artísticas como proceso terapéutico**

Las prácticas artísticas tienen un gran potencial terapéutico al conectar la mente con las emociones. Esta relación ha sido estudiada desde la psicología, neurociencia, filosofía, entre otras; vinculando al arte con el bienestar. Al ser una práctica de creación, una forma de expresión y exploración, requiere un enfoque mental y físico que permite momentáneamente desconectarse de la realidad, dejar de lado pensamientos negativos y

preocupaciones emocionales, apartándose del mundo exterior para conectar con su interioridad, enfocando la mente en el presente y despertando la imaginación y la creatividad, generando un espacio de exploración, autoconocimiento y sanación utilizando la expresión artística para entender, procesar y liberar emociones y sentimientos. Así, terapias basadas en las artes como la arteterapia, se utilizan para mejorar factores emocionales, cognitivos, sociales y físicos al facilitar la expresión a través del arte, haciendo consciente lo inconsciente para liberar, superar problemas, transformar y alcanzar el bienestar emocional, mejorando la salud mental y la alegría de vivir (López, 2021, p. 17).

Cada vez más personas buscan alternativas para mantener una salud mental y emocional, como la terapia psicológica, sin embargo, no todos se sienten cómodos expresando sus emociones verbalmente. De esta forma, la arteterapia se presenta como una alternativa terapéutica que combina la psicología con las prácticas artísticas, que bajo la orientación de un arteterapeuta se utiliza el arte como una herramienta para expresar miedos, emociones, trastornos o situaciones difíciles, facilitando la comunicación y la expresión sin necesidad de palabras, siendo un recurso creativo que le da especial importancia al proceso de creación, lo cual permite acceder con mayor facilidad al inconsciente y subconsciente, que es parte fundamental del proceso de sanación y de superación tanto de problemas emocionales, mentales y físicos.

## **1.2. ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y DESARROLLO EMOCIONAL**

### **1.2.1. ¿Cuáles son las funciones cognitivas?**

Las funciones cognitivas son procesos mentales imprescindibles en el desarrollo del ser humano. Según Tamayo y Mejía (2021) son operaciones mentales, habilidades o procedimientos que permiten procesar información y adquirir conocimientos, permitiendo captar, codificar, almacenar y trabajar con la información, ya sea externa o interna (p. 45) y que forman parte del aprendizaje desde la infancia, siendo determinantes en el proceso de crecimiento.

Estas funciones son imprescindibles para la realización de todo tipo de actividades permitiendo a las personas desenvolverse de manera independiente. Barajas (2023) afirma que tenemos las funciones cognitivas básicas como: memoria, atención, función viso espacial y la percepción; y las funciones cognitivas superiores como: funciones

ejecutivas, lenguaje y praxias. (p.10). Todas estas funciones pueden deteriorarse y disminuir en sus capacidades debido a la falta de actividades estimulantes que las mantengan activas tanto de forma mental como física, lo cual conduce a una degeneración cognitiva que además se verá afectada por el envejecimiento, afectando de negativamente en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

<b>Función Cognitiva</b>	<b>Descripción</b>	<b>Importancia</b>
<i>Memoria</i>	Registro de recuerdos, información, habilidades y conocimientos a corto y largo plazo.	Base para otras funciones cognitivas.
<i>Atención</i>	Capacidad de enfoque y concentración en tareas específicas.	Facilita el aprendizaje y la organización de tareas.
<i>Función Visoespacial</i>	Comprensión y desenvolvimiento en el espacio, interacción entre sistema visual y motor.	Permite la coordinación y manipulación de objetos en el entorno.
<i>Funciones Ejecutivas</i>	Habilidades de organización, planificación, toma de decisiones y resolución de problemas.	Adaptación a situaciones y cambios en la vida.
<i>Lenguaje</i>	Capacidad de comunicación y comprensión a través de diversos medios.	Integra todos los sentidos y facilita la interacción social.
<i>Praxias</i>	Acciones que implican pensamiento, emociones y reflexión.	Requiere la conexión entre pensamiento y movimiento

Tabla de Funciones Cognitivas. Elaborado por Andrea Mora

Estimular cada una de las funciones cognitivas es imprescindible en todas las etapas de la vida, tanto en la infancia y la adolescencia, como en la edad adulta y más aún en la tercera edad, lo cual brinda independencia y autonomía. Por esta razón es vital mantener la mente y el cuerpo activos mediante diversas actividades tanto individuales como sociales, puede prevenir el deterioro cognitivo desde etapas tempranas además ayuda a reducir el riesgo de enfermedades graves como la depresión, la demencia y el Alzheimer.

### **1.2.2. Análisis de metodologías de estimulación cognitiva**

Diversas técnicas y metodologías han sido desarrolladas por médicos, psicólogos, especialistas en geriatría y educadores en la búsqueda de mejorar el funcionamiento cognitivo tanto de niños como de personas adultas y de tercera edad. Entre los métodos más utilizados están la Terapia Ocupacional (OT), que es un método de atención especializado que abarca tanto la medicina, como la psicología, rehabilitación mental y física, entre otras; y que requiere amplio conocimiento y experiencia en actividades orientadas al mejoramiento de la salud y al apoyo integral del ser humano. Su objetivo es el trabajar las capacidades, deficiencias y limitaciones cognitivas y físicas, para mejorar la independencia de las personas en actividades básicas de la vida diaria. Un terapeuta ocupacional guía, orienta, apoya y estimula a las personas mediante técnicas y actividades para la estimulación cognitiva, la motricidad, el entrenamiento en actividades para la vida diaria, la terapia grupal (como psicomotricidad y musicoterapia), la terapia recreativa con juegos y actividades dinámicas, entre otras. (Allegrí, Roqué, Bartoloni, & Rubin, 2015, p. 141)

De esta forma, la Terapia Ocupacional se basa en actividades diversas relacionadas a actividades cotidianas y que a través de ejercicios y juegos pretende prevenir el desgaste y pérdida de las capacidades físicas, mentales, emocionales y conductuales, además busca fomentar una mayor independencia, autonomía y una mejora integral en la calidad de vida de las personas. Como indica Tarco (2019) son un conjunto de técnicas y estrategias para optimizar las capacidades cognitivas como percepción, atención, memoria y lenguaje mediante "programas de entrenamiento cognitivo". Además, aborda aspectos como trastornos del desarrollo, emociones, afectividad, conducta, ámbito social, familiar y biológico, buscando una intervención integral en adultos (p. 26)

### **1.2.3. Relación entre la estimulación cognitiva y el desarrollo emocional**

Existe una relación directa entre la estimulación cognitiva y el desarrollo emocional, ya que ambos están influenciados por la actividad cerebral. Parada (2022) menciona que el deterioro cognitivo y los estados emocionales se influyen mutuamente, cuya coexistencia disminuyen la calidad de vida. (p.77). Por esta razón, el proceso de estimulación cognitiva aborda tanto lo mental como emocional, ya que se encuentran conectados. Así, el propósito de la estimulación cognitiva es también la de generar salud emocional, por lo que prácticas meditativas además de promover la relajación, se han asociado con la estimulación cognitiva por diversos aspectos. Investigaciones revelan que

la práctica de la meditación como el mindfulness tiene efectos medibles en varios sistemas orgánicos (nervioso, endocrino e inmune) y en diversas funciones emocionales y cognitivas. (Segovia, 2019, p. 66) cuyo resultado es el de generar una vida más saludable, equilibrada y con mayor bienestar.

Al igual que el mindfulness, las actividades basadas en las prácticas artísticas permiten a las personas enfocarse en el aquí y el ahora, profundizando en la experiencia emocional a través del proceso creativo generando la atención completa hacia el interior para alcanzar un estado de conciencia de la mente y el cuerpo. Esta intencionalidad se convierte en un reflejo del estado emocional y mental que sirve para canalizar aspectos del interior que no se lograban comprender o que se desconocían, así como también el descubrir potencialidades y habilidades. A su vez, al ser una experiencia sensorial cumple un papel fundamental en el desarrollo cognitivo, estimulando diversas áreas del cerebro en combinación con lo manual, que requiere concentración, percepción memoria, motricidad, coordinación, entre otras. Estas prácticas ayudan a reconocer y liberar pensamientos, sentimientos y sensaciones sin la necesidad de controlarlos ni evitarlos, centrando la atención en el momento presente, con el objetivo de lograr relajación profunda y paz mental que son parte esencial del bienestar cognitivo y emocional.

### **1.3. EDUCACIÓN EN LA TERCERA EDAD**

#### **1.3.1. Educación centrada en adultos mayores.**

Es importante la educación para los adultos mayores, ya que son ellos quienes enfrentan desafíos relacionados con la pérdida de independencia, el aislamiento social y la disminución de la autoestima y la autonomía. Guerrero (2020) señala que la educación ayuda a las personas mayores a mantenerse activas física y mentalmente; promoviendo un sentido de utilidad y pertenencia tanto familiar como social (p. 23). Además, les da oportunidad de continuar aprendiendo y desarrollando sus capacidades, aprovechando la suma de sus conocimientos y experiencia de vida.

Pensar que los adultos mayores, por su edad, ya no pueden aprender es una idea errónea y es por eso que se debe ofrecer espacios de desarrollo personal para este segmento; Ascolani, Penecino y Fernández (2017) resaltan que al adulto mayor le interesa encontrar formas de seguir apasionándose por los acontecimientos y la vida, así la educación se presenta como un espacio para crear y recrear, comunicarse, transmitir experiencias,

continuar con su formación personal, generar nuevos lazos sociales además de aprender y enseñar. (p.23). Esto favorecerá su integración social, dándoles acceso a programas educativos que estimulen su función cerebral, los mantenga activos previniendo enfermedades y les ayude a tener un propósito de vida.

Los adultos mayores, por lo general, son un grupo etario excluido tanto a nivel educativo, laboral, social y hasta familiar, al ser percibidos como personas que ya no son productivas, que han perdido sus habilidades y por ende, ya no son aptos para adaptarse a los cambios. Ante esta problemática es fundamental la creación de sistemas educativos dirigidos exclusivamente a personas de la tercera edad, que les brinde la oportunidad de seguir aprendiendo, seguir teniendo experiencias y actividades que les haga sentir vivos y productivos, lo cual ayudará a que recuperen su autoestima, su energía y tengan un envejecimiento activo y saludable.

### **1.3.2. Influencia de la andragogía en la mejora de la calidad de vida de adultos mayores.**

La andragogía es un enfoque educativo centrado en el proceso de enseñanza y aprendizaje para adultos, que tiene gran relevancia para el envejecimiento saludable. Orellana (2022) destaca que la educación para adultos debe adaptarse a la complejidad cognitiva y emocional, asegurando aprendizajes prácticos y aplicables a la vida diaria, motivadores a través de la autonomía y experiencias previas. (p. 229). Esto debido a que las personas nunca dejamos de aprender y cada experiencia y vivencia son formas de aprendizaje así, la andragogía se enfoca en la educación adaptada a las necesidades y características de los adultos, y en este caso de personas de la tercera edad, promoviendo el aprendizaje práctico y dinámico, utilizando metodologías y herramientas que desarrolle capacidades y habilidades necesarias para la vida diaria, así como también para su actualización y adaptación al mundo moderno. Hoy en día, los avances tecnológicos, científicos y sociales evolucionan rápidamente haciendo que la información resulte abrumadora para los adultos mayores, quienes a menudo enfrentan dificultades para filtrar y gestionar la información. En este sentido, la andragogía es sumamente importante para brindarles los recursos necesarios a fin de que puedan adaptarse a los cambios, participar activamente en la sociedad y lograr un desarrollo personal. Esto además de que aumenta su autoestima y su energía, les permite tener autonomía e independencia para que logren disfrutar

plenamente de los beneficios de los avances actuales, como utilizar el celular, la televisión, el internet, audiolibros y podcast, plataformas digitales, entre otras.

Más allá de la motivación, la andragogía dirigida a adultos mayores pretende generar enseñanzas aplicables a la vida real, dándole importancia al proceso con el propósito de fomentar el desarrollo de competencias cognitivas y metacognitivas para promover la autorrealización, el proceso de autotransformación y el perfeccionamiento continuo del ser humano como resultado de una educación constante. (Orellana-Puente, 2022, p. 225)

### **1.3.3. Aprendizaje experiencial en la tercera edad**

El aprendizaje experiencial se basa en la enseñanza a través de la creación de experiencias, vivencias y momentos mediante el aprender haciendo, lo cual genera una conexión emocional con el proceso de aprendizaje, llevando a la reflexión y comprensión creando un significado más profundo. De acuerdo con Espinar y Viguera (2020), el aprendizaje experiencial adquiere significado cuando va más allá de la simple transmisión de conocimiento, abordando la experiencia de la persona. Esto enriquece sus capacidades, fomentando la habilidad de explorar y discriminar información útil para la vida diaria. (pp. 4). Esto permite que las personas se conviertan en participantes activos del aprendizaje, lo cual se asocia a procesos de estimulación cognitiva que implican la observación, la reflexión, la conceptualización y la experimentación, generando una educación más gratificante.

Cuando la información y los conocimientos que se recibe, se conectan con aspectos de la vida propia, la persona logra identificarse creando un vínculo que ayuda a comprender todo de mejor manera fomentando un sentido de pertenencia que facilita el aprendizaje de manera significativa. En adultos mayores es vital generar esta conexión con sus vivencias y realidades personales ya que les motiva a que surja la curiosidad y el deseo de aprender cosas nuevas, participar y compartir sus propias experiencias con los demás, lo cual no solo mejora sus habilidades sociales, sino que propicia un entorno de conversación e interacción donde se pueden identificar experiencias compartidas y que lleve a la reflexión de las mismas. Combinar el aprendizaje experiencial con metodologías basadas en las prácticas artísticas, en el contexto de personas de la tercera edad favorece al desarrollo cognitivo, la autoexpresión, la creatividad y el autoconocimiento, fortaleciendo la confianza y la autoestima, convirtiéndolas en actividades con propósito

que contribuyen a integrar nuevas habilidades para su vida diaria y que son imprescindibles en su bienestar integral.

## **1.4. INICIATIVAS DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA EN LA TERCERA EDAD**

### **1.4.1. Programa Mayores en Acción**

Esta iniciativa surgió en 2016 en Buenos Aires, Argentina, por parte de una red de organizaciones e instituciones sociales, públicas y privadas, con el objetivo de generar la inclusión de las personas de la tercera edad en la sociedad, promoviendo su participación en actividades diversas fomentando la vejez activa mental y física para mejorar su calidad de vida. Esta propuesta es una oportunidad para que las personas de la tercera edad puedan seguir aprendiendo, formándose y siendo parte importante en actividades educativas significativas que contribuyan a combatir el aislamiento social, la soledad y los riesgos de salud que generalmente afectan a este grupo etario.

Así, la iniciativa ofrece actividades en diversas áreas como salud mental y física, alimentación saludable, actividad física, tecnología, derechos humanos, y principalmente, artes visuales, plásticas, escénicas, musicales y literarias, las cuales las realizan en colaboración con Universidades de arte, Museos y Artistas Educadores.

De esta manera, la educación artística se presenta con el propósito de que los adultos mayores puedan ser parte principal de experiencias y prácticas artísticas participando en exposiciones interactivas, charlas y talleres lo cual, no solo es un espacio para que los adultos mayores puedan aprender y expresarse a través el arte, sino que también busca promover el desarrollo de la creatividad y habilidades emocionales, mentales, físicas y sociales.

El impacto de esta esta iniciativa ha sido relevante ya que se ha ido desarrollando cada año hasta la actualidad, con diferentes actividades enfocadas hacia la inclusión y el bienestar de los adultos mayores. Además se crearon actividades intergeneracionales para promover el intercambio de experiencias y conocimientos entre personas de diferentes edades. De igual forma, debido a su acogida, crearon una aplicación digital que permite visibilizar todas las actividades a realizarse y han implementado actividades en modo virtual para personas que se encuentran en otras ciudades del país.

#### **1.4.2. Talleres de Artes y Saberes Comunitarios PILARES**

Este programa social, implementado desde el 2019 por parte del Gobierno de la Ciudad de México, se desarrolló con el objetivo de fomentar la educación artística a través de talleres gratuitos de prácticas artísticas, oficios y actividades culturales, dirigido a comunidades invisibilizadas, marginadas y vulnerables del país como personas en situación de calle, privadas de libertad, comunidades indígenas, migrantes, adultos mayores, entre otros. A través del Sistema de Educación Comunitaria, el programa PILARES se desarrolla en diferentes sedes llamadas Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes.

Esta iniciativa busca abordar las problemáticas sociales que enfrentan estas comunidades, que en su mayoría por diversos motivos no han tenido la oportunidad ni el acceso hacia la educación artística y la cultura, por esta razón se enfocan en promover la inclusión y creatividad a través del arte y la cultura. Así, los talleres se centran en nueve disciplinas artísticas y culturales que son: danza, teatro, música, artes plásticas, audiovisuales, literatura, patrimonio y saberes, oficios y arte urbano; impartidos por artista educadores, talleristas y facilitadores especializados en diversas disciplinas artísticas, culturales y de oficios tradicionales. Esto se convierte en un eje de crecimiento tanto para artistas educadores como para artesanos y pequeños negocios de oficios tradicionales del país que colaboren en esta iniciativa, ya que además de recibir apoyo económico, también obtendrán capacitaciones y formación profesional por parte del gobierno de México. De esta manera, no solo se contribuye al aprendizaje y desarrollo de comunidades con escasas oportunidades, sino que también se fomenta el crecimiento de pequeñas empresas y la economía local.

El impacto de este programa es realmente significativo, ya que al ser gratuito genera la creación de espacios donde todos puedan aprender y capacitarse, reduciendo los índices de discriminación, exclusión y analfabetismo en el país, reconociendo y dando importancia a personas y comunidades que son parte vital dentro de la sociedad, creando vinculación, redes de apoyo, diálogo y colaboración entre diferentes comunidades, donde la educación artística es el elemento fundamental para la transformación social.

## CAPÍTULO 2 - MARCO METODOLÓGICO

### 2.1. Enfoque de la investigación

Esta investigación utiliza un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos. El enfoque cualitativo se centra en las experiencias, emociones y comportamientos de las participantes para analizar cómo las prácticas artísticas influyen en la estimulación cognitiva y el bienestar emocional, y entender su importancia y aporte en el contexto de personas de la tercera edad. El enfoque cuantitativo, busca analizar de forma objetiva los resultados relacionados con la mejora de funciones cognitivas, creatividad y bienestar emocional a través de datos cuantificables que permitan visibilizar los resultados y evidenciar la relevancia de la propuesta de tesis. Según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p. 612).

Este enfoque ya ha sido aplicado en investigaciones sobre educación artística, como el de Herrera Burbano y Sierra Bolaños (2022), sobre *El arte como estrategia neuroeducativa para potenciar el desarrollo cognitivo de estudiantes de educación básica elemental de la unidad educativa "Isaac Acosta"* que presenta un enfoque investigativo mixto, mediante entrevistas y encuestas para conocer la influencia de las artes en el proceso de aprendizaje, siendo relevante para la presente investigación sobre propuesta de metodologías basadas en las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva del grupo de tercera edad en la Parroquia la Dolorosa, ya que se pretende analizar la influencia de las prácticas artísticas a nivel cognitivo, emocional y social en un grupo etario específico.

### 2.2. Tipo de investigación

Esta es una investigación de campo ya que se realizó tanto la recolección de información como la aplicación de la propuesta a través de talleres prácticos, en el lugar y ambiente natural que se desarrolla la realidad del objeto de estudio, que en este caso es el salón de reuniones principal de la Parroquia la Dolorosa, donde las personas de la tercera edad realizan su encuentro semanal.

### **2.3. Unidades de Estudio**

La población seleccionada para este estudio es el Grupo de la Tercera Edad de la Parroquia la Dolorosa en Quito. El grupo está conformado por 12 mujeres de entre 60 a 95 años de edad, que asisten cada jueves después de la misa en la iglesia de la Parroquia; a la reunión programada en el salón de la Parroquia desde las 9:30am a 12:00 pm. En estas reuniones realizan diversas actividades desde oración hasta gimnasia, entre otras; organizadas por parte de la directiva del grupo. Dieron la apertura y disposición para el desarrollo de la investigación y la aplicación de los talleres propuestos.

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

La recolección de información se llevó a cabo mediante una combinación de instrumentos y técnicas que permitirán obtener datos relevantes y significativos para el desarrollo de la investigación. Se utilizó observación participante, entrevista grupal semiestructurada, encuesta, además se realizó el registro tanto de video como fotográfico del proceso de aplicación del proyecto, complementado con la ficha de observación y el informe detallado de cada taller, lo cual aporta con información importante para la investigación.

#### **2.4.1. Observación participante**

El participar activamente en las actividades y dinámicas del grupo de la tercera edad, se pudo observar la interacción que existe entre cada una de ellas, y en las dinámicas que realizan, además identificar qué elementos de las prácticas artísticas se podrían aplicar para la estimulación cognitiva. Vivenciar las dinámicas y actividades con el grupo, como la bailoterapia, las clases de estimulación cognitiva, el bingo, entre otros; facilitó visibilizar las oportunidades y desafíos que surgen en el proceso, como poder experimentar y descubrir la efectividad, disfrute o el impacto de estas actividades en el desarrollo cognitivo y emocional. La elección de la observación participante como uno de los instrumentos de recolección de información, forma una base sólida para la comprensión y evaluación de la implementación de metodologías basadas en prácticas artísticas para el proceso de estimulación cognitiva en este grupo.

#### **2.4.2. Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada**

La entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada, fue realizada previo a la aplicación de los talleres, combinando preguntas preparadas con

otras espontáneas. Se indicó a las participantes que alzaran la mano como respuesta, de acuerdo a las preguntas que se iban realizando, lo cual daba apertura a conversar y que puedan participar de forma voluntaria. Una de las preguntas fue: ¿Qué prácticas artísticas han realizado anteriormente y cuál ha sido su experiencia?, a la cual la mayoría mencionó que el tejido, el bordado y la costura compartiendo sus experiencias y anécdotas que motivó a otras participantes a recordar experiencias con el dibujo, utilizado como guía inicial para el bordado y la realización de prendas.

También hablaron acerca de su gusto por la música y el canto, de sus artistas favoritos, lo que llevó a conversar acerca de otras disciplinas como la danza, el teatro, la escultura y la pintura, con lo cual las participantes que no habían tenido contacto con esas disciplinas expresaron su interés en aprenderlas y practicarlas en los talleres. De igual forma, se abordó el tema de estimulación cognitiva mostrando que las participantes conocían superficialmente del tema, a pesar de que reciben terapias de estimulación cognitiva con una médica especializada.

Este diálogo en forma de preguntas, generó un ambiente más relajado y participativo donde todas se sintieron libres de expresar sus experiencias, percepciones, opiniones, gustos y preferencias acerca de las prácticas artísticas y la estimulación cognitiva. La información obtenida se sistematizó en un esquema de encuesta estructurada, como una base para considerar en el desarrollo de los talleres, a partir de áreas de interés compartidas por el grupo para ajustar las metodologías según sus necesidades y hacerlo adaptado a sus preferencias, asegurando así que las actividades sean más relevantes y efectivas para las participantes. Se realizó un formato de encuesta donde se estructuraron las preguntas realizadas, registrando los resultados de acuerdo al número de participantes que alzaban la mano en respuesta a cada pregunta así como el tipo de respuestas proporcionadas por las participantes.

#### **2.4.3. Encuesta estructurada escrita**

La encuesta estructurada escrita se desarrolló posterior a la aplicación de los talleres para conocer la experiencia y apreciación de las participantes respecto a las actividades propuestas. Esto fue un elemento clave para obtener datos acerca del impacto que generaron los talleres tanto a nivel de creatividad como los cambios percibidos en sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales, así como su nivel de disfrute en las

actividades. Esta información es fundamental para analizar las respuestas y determinar el grado de efectividad y de aceptación de las metodologías basadas en prácticas artísticas para la estimulación cognitiva en personas de la tercera edad. Los resultados de las encuestas se encuentran desarrollados a detalle, en el apartado de sistematización y evaluación crítica reflexiva de los resultados, del capítulo 3.

De manera complementaria, se realizó el registro tanto de video como fotográfico de los talleres, permitiendo evidenciar el proceso de las actividades, las interacciones de las participantes y su evolución en cada una de las prácticas artísticas propuestas, permitiendo visualizar momentos e información como reacciones, formas de ser y hacer, niveles de participación, la dinámica grupal y otros aspectos que solo se manifiestan durante la experiencia y desarrollo del proceso.

### Técnicas de análisis de datos

El análisis de datos se realizará con la aplicación de la técnica cuantitativa de estadística descriptiva que facilitará el explicar los datos obtenidos en el proceso. Se complementará con una interpretación mediante descripción cualitativa para analizar aspectos como comportamientos, expresión emocional, actividad participativa, interacción social, colaboración, comunicación, interacción con los materiales y las actividades, momentos significativos, así como el progreso y las mejoras observadas. A través de estas técnicas combinadas, se podrá observar y determinar el impacto de las metodologías artísticas en la estimulación cognitiva del grupo de tercera edad.

## 2.5. Análisis de datos

### 2.5.1. Recolección de información previa a la aplicación de los talleres

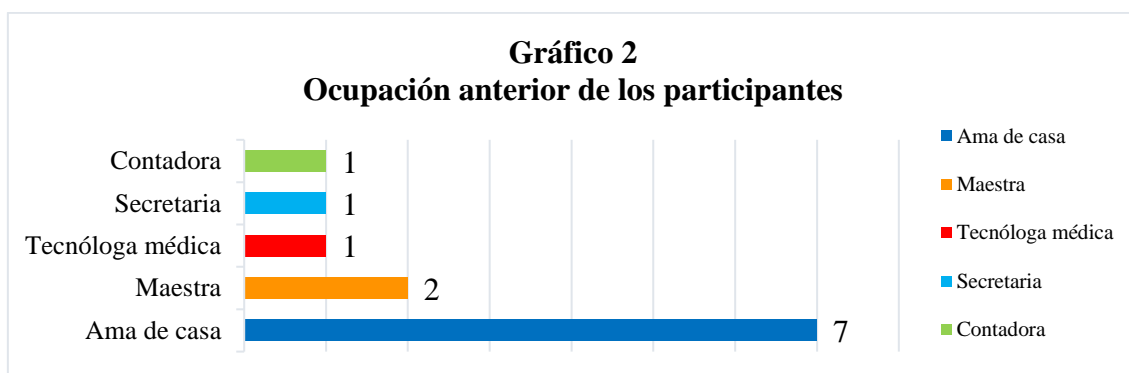


**Fuente:** Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada, realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

En el gráfico 1 se muestra que, de las 12 participantes el rango de edad predominante es de los 71 a 80 años con 6 personas, después se encuentra el rango de edad de 81 a 90 años en la que están 4 personas, mientras que únicamente 1 persona pertenece al rango de edad de 60 a 70 años y 1 persona al rango de edad de más de 91 años. Esta información influirá para la adaptación de las actividades hacia las capacidades específicas de los rangos de edad indicados.

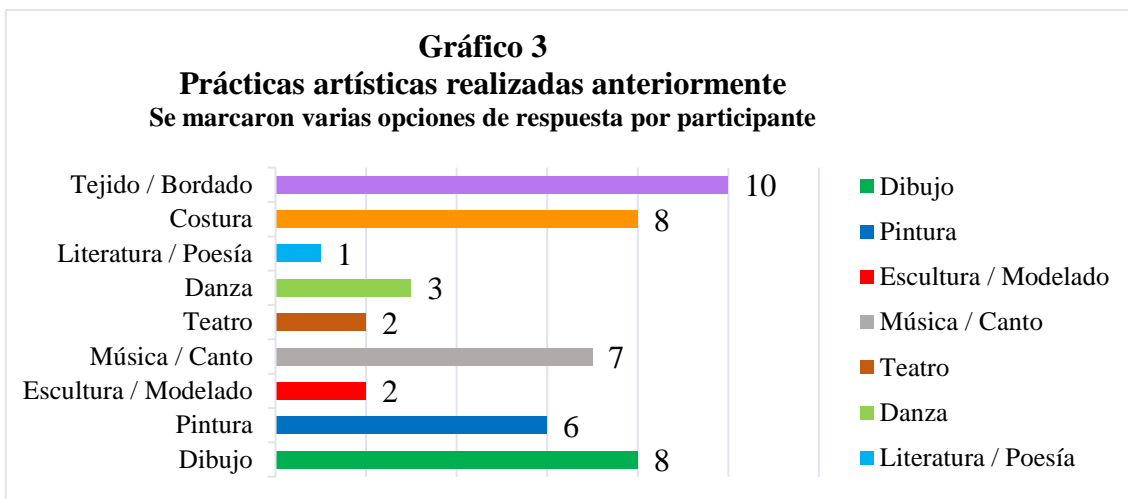


**Fuente:** Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada, realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

Como se puede observar en el gráfico 2, la mayoría de las participantes tuvieron la ocupación anterior de amas de casa, es decir 7 personas. Por otro lado, 2 personas indicaron haber sido maestras de escuela, 1 persona haber tenido la ocupación de contadora, otra de secretaria y otra de tecnóloga médica. Esta información permite tener una visión de las habilidades y conocimientos que la mayoría de personas han tenido debido a sus ocupaciones diversas, las cuales también pueden determinar sus percepciones y formas de aprendizaje.

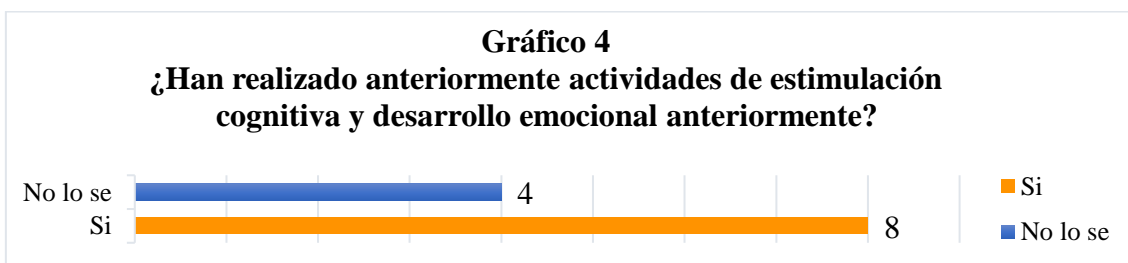


**Fuente:** Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada, realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

Según el gráfico 3, todas las participantes han tenido experiencias con una o varias prácticas artísticas a lo largo de su vida, indicando que las prácticas artísticas más comunes son el tejido y el bordado con 10 personas, seguidas por la costura y el dibujo con 8 personas cada una. Después se encuentra la música y el canto con 7 personas y la pintura con 6 personas. En contraste, las prácticas artísticas menos desarrolladas por las participantes son la danza con 3 personas, la escultura y modelado con 2 personas, el teatro también con 2 personas y la literatura y poesía únicamente 1 persona. Conocer que la mayoría de las participantes han interactuado con varias prácticas artísticas es una base para hacer que las actividades propuestas se ajusten a sus conocimientos e intereses, además para buscar técnicas que generen interés en las prácticas menos conocidas y desarrolladas.

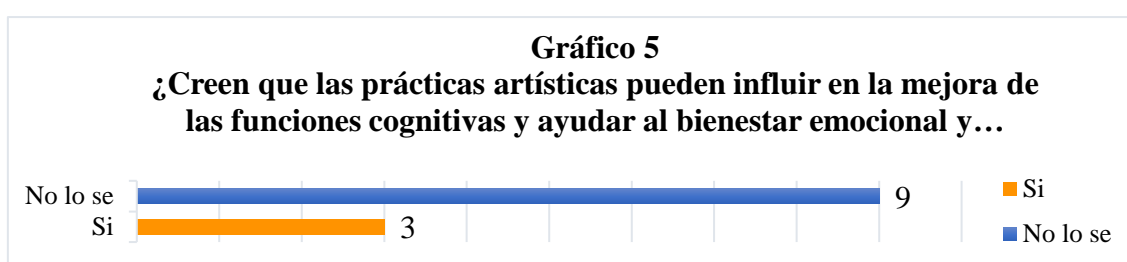


**Fuente:** Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada, realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

Los resultados del gráfico 4 muestran que 8 personas si han realizado anteriormente actividades de estimulación cognitiva y desarrollo emocional, mientras que 4 personas indicaron tener duda acerca de haber realizado estas actividades anteriormente. Sin embargo, es importante indicar que ellas realizan actividades de estimulación cognitiva y emocional con una doctora especializada en el tema. Esto refleja el potencial que existe para la propuesta, así como la necesidad de reforzar y diversificar las actividades de estimulación cognitiva y desarrollo emocional mediante metodologías basadas en prácticas artísticas.

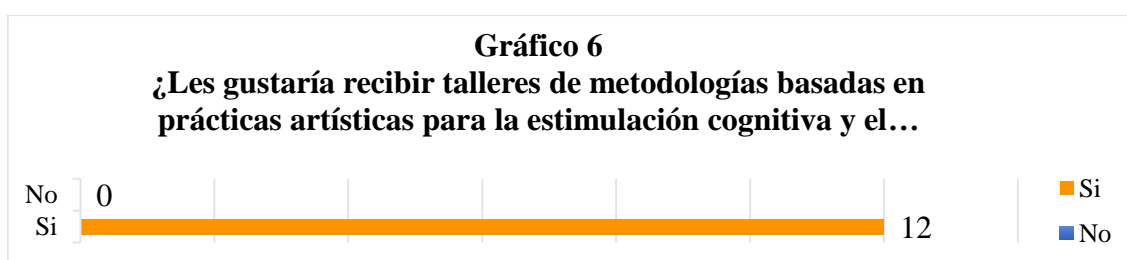


**Fuente:** Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada, realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

El gráfico 5 muestra que la mayoría de las participantes, es decir, 9 personas, no están seguras de que las prácticas artísticas puedan influir en la mejora de las funciones cognitivas y ayudar al bienestar emocional y mental. Por el contrario, únicamente 3 personas creen que estas prácticas sí tienen un impacto positivo en estos aspectos. Esto señala que existe una oportunidad para desarrollar y demostrar cómo las prácticas artísticas impactan siendo una metodología efectiva para la mejora de las funciones cognitivas y ayudar al bienestar emocional y mental en personas de la tercera edad.



**Fuente:** Entrevista grupal con sistematización en formato de encuesta estructurada, realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

**Interpretación:**

Finalmente, el gráfico 6 muestra que las 12 participantes tienen apertura e interés en ser parte de los talleres de metodologías basadas en prácticas artísticas para la estimulación cognitiva y el bienestar emocional. Esta disposición facilita la aplicación de los talleres, además la aceptación de las participantes a ser parte de la experiencia con prácticas artísticas permitirá una mejor integración y desarrollo de la propuesta.

La información recopilada sirve como base para el diseño y la planificación de los talleres, considerando los gustos y preferencias compartidos por el grupo, así como también permitió analizar sus necesidades tanto a nivel de prácticas artísticas, cognitivas y emocionales. Al ser un grupo de adultas mayores con rango diverso de edades, que tienen diferentes experiencias con las prácticas artísticas y que por otro lado no tienen un conocimiento claro de la estimulación cognitiva, lo cual limita su comprensión sobre los beneficios de las prácticas artísticas en este ámbito; resalta la necesidad de mostrar el potencial de las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva y el bienestar emocional. Así, la apertura e interés del grupo ofrece un espacio para la exploración y aprendizaje de las prácticas artísticas como una metodología para el desarrollo cognitivo, la mejora emocional y la participación social, aspectos fundamentales para promover la autonomía y el bienestar integral en la tercera edad.

## **CAPÍTULO 3 - PROYECTO APLICADO**

### **3.1. Denominación del proyecto de educación artística**

Talleres de metodologías basadas en las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva del grupo de tercera edad en la Parroquia la Dolorosa

### **3.2. Justificación de la propuesta artística**

El envejecer es una realidad inevitable en la vida de todo ser humano, el cual se evidencia desde cambios físicos hasta funcionales y mentales. Estos cambios pueden afectar en la disminución gradual de habilidades y capacidades, tanto de movilidad como de aspectos cognitivos fundamentales. Según Albala Brevis (2021), esto afecta habilidades básicas como “la atención, la memoria, el lenguaje, las funciones ejecutivas, las destrezas visoespaciales/visoconstructivas y la cognición social”. Además, como indica el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, que a largo plazo “la pérdida de capacidades cognitivas y conductuales llegan a afectar la vida diaria, siendo la demencia y el Alzheimer enfermedades distintivas en adultos mayores.

No obstante, el desarrollar una estimulación cognitiva a tiempo puede desacelerar y evitar algunos de estos efectos negativos del envejecimiento, como mencionan Long, Benoist y Weidner, (2023), en el informe Mundial sobre el Alzheimer acerca de que “ la estimulación cognitiva puede llevar al desarrollo de nuevas vías neuronales, cuya práctica ha demostrado mejoras notables en la calidad de vida tanto de las personas de la tercera edad como de sus familiares”.

En la actualidad existen varios centros y grupos en la ciudad, que realizan programas enfocados al adulto mayor, uno de ellos es el Grupo de la Tercera Edad en la Parroquia la Dolorosa. Este grupo compuesto únicamente de mujeres, se reúne una vez a la semana con el objetivo de promover un envejecimiento activo. Durante estas reuniones se desarrollan actividades que abarcan momentos de espiritualidad, oración, ejercicios físicos, celebraciones de cumpleaños o fechas festivas y juegos como el bingo. Estas actividades propician el intercambio de experiencias y el disfrute compartido creando lazos de amistad entre las participantes.

Sin embargo, a pesar de las actividades que realizan, las cuales ellas mismo se encargan de organizar y desarrollar, es necesario que se implementen actividades y programas que potencien en mayor medida el desarrollo cognitivo, enfocándose en aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales. En este contexto, las prácticas artísticas se presentan como una herramienta innovadora para la estimulación cognitiva, tanto en niños como en personas de la tercera edad. El arte al ser multidisciplinario permite influenciar de forma positiva en el desarrollo cognitivo, desde infinidad de posibilidades como el dibujo, pintura, escultura, música, danza, canto, literatura, entre otras, las cuales repercuten en la activación cerebral facilitando el desarrollo del pensamiento, la memoria, la imaginación, mejora de destrezas y habilidades, incremento de coordinación motora, es decir, mejora la función cognitiva en general y brinda beneficios en la salud y calidad de vida.

### **3.3. Objetivo de la propuesta**

Desarrollar e implementar talleres de metodologías basadas en las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva del Grupo de Tercera Edad en la Parroquia la Dolorosa, generando espacios de creatividad y desarrollo artístico para potenciar el bienestar físico, mental, emocional y social de los adultos mayores, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

### **3.4. Descripción del proceso, etapas y contenidos**

La primera etapa consistió en el desarrollo de las técnicas de recolección de información detallados anteriormente, para diseñar de acuerdo a esto los talleres adaptados específicamente al contexto del grupo de personas de la tercera edad, considerando sus necesidades e intereses. La siguiente etapa fue de coordinación con la directiva del grupo para establecer las fechas de los talleres, determinando que algunos de los talleres no se realizarían en semanas consecutivas debido a que tenían programadas otras actividades. Esto dio paso a la etapa de planificación, cuyos contenidos se plantearon desde metodologías basadas en prácticas artísticas buscando que estimulen diversas funciones cognitivas a la vez, así como también que se aborden temas de desarrollo emocional y social.

Se decidió no mostrar imágenes o referencias de artistas, para evitar que las participantes se limitaran a copiar o a replicar, sino que pudieran expresarse a partir de sus propias ideas y creatividad, sin caer en comparaciones con obras artísticas que pudieran generar

que las participantes lleguen a limitarse y dudar de sus propias capacidades. Los talleres se enfocaron principalmente en el proceso artístico más que en el resultado para generar tanto la estimulación cognitiva como el desarrollo emocional, así como la autoexpresión, creatividad, la exploración y el autodescubrimiento personal, a través de sus propias habilidades mediante la práctica artística.

A continuación, se presenta la planificación de los 6 talleres realizados, con el detalle de las actividades, descripción y evidencia fotográfica.

### 3.5. Planificación

PLANIFICACIÓN PRIMER TALLER			
TEMA: Autorretrato con collage			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Fomentar la creatividad, la autoexpresión y la estimulación cognitiva a través de metodologías basada en las prácticas artísticas.			
ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	LOGROS
<p><b>Inicio:</b> Bienvenida y presentación.</p> <p>Introducción acerca de cómo las metodologías basadas en las prácticas artísticas estimulan las funciones cognitivas y ayudan al bienestar emocional.</p> <p>Explicación acerca del collage y el autorretrato. Entrega de materiales.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Creación del autorretrato con</p>	<p>Tijeras,</p> <p>silicona líquida,</p> <p>cartulina blanca, fomix de diversos colores y texturas,</p> <p>lápices, marcadores y esferos.</p> <p>Celular con aplicación de música.</p> <p>Parlante para música.</p>	<p><b>Inicio:</b></p> <p>10 min.</p> <p><b>Desarrollo:</b></p> <p>40 min.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <p>10 min.</p> <p><b>TIEMPO TOTAL:</b></p> <p>60 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación del autorretrato con collage, utilizando diferentes materiales, colores y técnicas según su preferencia.</li> <li>- Fomentar la creatividad, la autoexpresión, el autoconocimiento y la percepción de uno mismo.</li> <li>- Estimular la memoria, percepción visual y espacial, coordinación mano - ojo, atención a los detalles, motricidad y concentración.</li> <li>- Promover el desarrollo cognitivo y emocional mediante la estimulación sensorial (auditivo, visual, táctil)</li> </ul>

collage por parte de las participantes. <b>Cierre:</b> Muestra grupal y fotografía de las participantes con el autorretrato de collage realizado.			- Generar motivación y disfrute con música instrumental adaptada a sus gustos.
<b>Jueves, 13 de Junio 2024</b>			

**Fuente:** Taller realizado al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### **Descripción y fotos del primer taller:**

El taller inició con una breve introducción sobre el collage y las distintas formas de crearlo y también se explicó en que se basa el autorretrato y sus diversas formas artísticas. Luego, se mencionó acerca de cómo la combinación de la práctica artística del collage con el autorretrato puede estimular las funciones cognitivas, el autoconocimiento y el bienestar emocional. Con esto, se pasó a la entrega de materiales necesarios para que las participantes pudieran realizar su autorretrato utilizando collage con fomix de diferentes colores y texturas, además se les puso música instrumental acorde a sus gustos para crear un ambiente relajado.

Al principio, la mayoría de participantes se mostraron inseguras expresando dudas sobre sus habilidades y el no saber cómo representarse, con lo cual se les incentivó a recordar que les gusta de sí mismas y se les brindo ayuda para que experimenten y jueguen con los materiales. Así, la tallerista brindo una ayuda individualizada que permitió a las participantes iniciar en sus autorretratos con más confianza. De esta manera, empezaron a proponer ideas y a darle un toque original a su creación experimentando con los colores y las texturas, mientras se fomentaba la estimulación de diversas funciones cognitivas, además se creó un ambiente más cómodo con la música que llevo a algunas participantes a moverse al ritmo de la música y a cantar a pesar de ser música instrumental.

Se dio apertura para que las participantes puedan realizar su autorretrato desde diferentes representaciones visuales como una persona, un paisaje o un animal. La asistencia

continua y personalizada de la tallerista permitió que cada una jugara con los colores y formas, creando desde representaciones detalladas hasta interpretaciones más simples o abstractas. Al finalizar, cada participante mostró su ejercicio al grupo y compartió sus reflexiones de forma voluntario, en la que algunas mencionaron que se dieron cuenta de lo poco que se ven en el espejo, mientras que otras eligieron representar paisajes en lugar de autorretratos debido a que decían que no les gustaba como se ven. La mayoría confesó que nunca habían realizado una actividad artística similar y se sorprendieron al descubrir habilidades que no pensaban que tenían. Aunque algunas participantes seguían mencionando que no eran hábiles en actividades artísticas y que estaba feo lo que habían realizado, se les animó a valorar su trabajo como único y espacial, motivándolas a apreciar sus cualidades y habilidades. La actividad fue disfrutada en general, a pesar de las inseguridades persistentes de las participantes en relación a las prácticas artísticas.







## PLANIFICACIÓN SEGUNDO TALLER

**TEMA:** Dibujo colectivo en base a un cuento, y colorear

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Desarrollar la imaginación y promover la estimulación cognitiva mediante la escucha activa y la interacción grupal a través de metodologías basada en las prácticas artísticas.

ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	LOGROS
<p><b>Inicio:</b> Bienvenida, breve diálogo acerca del trabajo colaborativo. Explicación acerca de la actividad. Entrega de materiales.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Narración de cuento por parte de la tallerista en voz alta y pausada, mientras las participantes escucharán el cuento y dibujarán los elementos que identifiquen. Cada cierto tiempo, cambiarán su hoja con la persona de la derecha para continuar el dibujo colectivo. Al finalizar la lectura, cada una pintará de forma</p>	<p>Hojas de papel blanco A4, Lápices, sacapuntas, lápices de colores, marcadores de colores. Texto del cuento infantil (creado por la tallerista) para ser narrado por parte de la tallerista. Celular con aplicación de música.</p>	<p><b>Inicio:</b> 10 min.</p> <p><b>Desarrollo:</b> 40 min.</p> <p><b>Cierre:</b> 10 min.</p> <p><b>TIEMPO TOTAL:</b> 60 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación de arte colectivo mediante el dibujo colaborativo.</li> <li>- Colorear ejercicio colectivo de acuerdo al gusto personal.</li> <li>- Fomentar la imaginación y las habilidades de representación gráfica mediante el dibujo de elementos del cuento.</li> <li>- Estimular la escucha activa, atención, concentración, memoria auditiva, comprensión y</li> </ul>

<p>individual la hoja con la que se quedó.</p> <p><b>Cierre:</b> Muestra grupal y fotografía de las participantes con el dibujo colectivo realizado.</p>	<p>Parlante para música.</p>		<p>procesamiento del lenguaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsar habilidades de colaboración y trabajo en equipo, comunicación e interacción social.</li> <li>- Generar relajación y disfrute con música instrumental adaptada a sus gustos.</li> </ul>
<p><b>Jueves, 20 de Junio 2024</b></p>			

**Fuente:** Taller realizado al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### **Descripción y fotos del segundo taller:**

El segundo taller inició de una manera curiosa, ya que las participantes pensaron que se repetiría la actividad del autorretrato, comentando que esta vez se habían mirado con más atención al espejo, notando sus cualidades y analizando sus facciones además que se habían fijado más en las cosas que les gusta, su color favorito, entre otras, para esta vez si hacer bien la actividad del autorretrato, lo cual evidenció que la actividad del anterior taller contribuyó a mejorar su autoestima, desarrollo cognitivo y emocional.

A continuación, se dio con un breve diálogo acerca de la importancia del trabajo en equipo y el valor de las relaciones sociales en la vida diaria.

También se incentivó a las participantes a recordar su niñez, los dibujos que realizaban y las historias que les contaban sus familiares. Con esto se pasó a explicar la actividad, en la que la tallerista leería un cuento infantil en voz alta, y las participantes deben escuchar con atención y dibujar los elementos que identificaran del cuento. Luego, en varios momentos determinados se intercambiarían las hojas con la persona de su derecha y continuarían dibujando, creando un dibujo colectivo. Al final, cada una de forma individual pintaría a su gusto la hoja con la que se quede al terminar el cuento.

Así, se entregaron los materiales y se inició la narración del cuento. Las participantes estuvieron muy atentas a la escucha del cuento, y se les animó a dibujar en cualquier parte de la hoja, sin restricciones. Se repitió tres veces el mismo párrafo del cuento para luego pasar al intercambio de hojas entre compañeras, donde surgían comentarios positivos respecto a los dibujos que realizaron sus compañeras, continuando con la dinámica del cuento y el dibujo.

Una participante tuvo la estrategia de anotar los elementos antes de dibujarlos, mientras que otras participantes mostraban interés en la trama del cuento, preguntando sobre los personajes y añadiendo palabras o expresiones a sus dibujos. Algunas dibujaban los elementos de forma individual, en cambio otras dibujaban los elementos como en un conjunto tratando de representar toda la escena del cuento que escuchaban. Así, se fue repitiendo la dinámica de que vayan cambiando las hojas y vayan dibujando. En la parte final del cuento las hojas ya estaban casi llenas de dibujos y las participantes tuvieron que encontrar espacio en las partes blancas e ir superponiendo algunos dibujos.

Luego, se entregó los materiales para que pinten la hoja de dibujos colectivos, permitiendo que interpreten los dibujos de sus compañeras y le den color desde su perspectiva e imaginación. Una participante tuvo ayuda específica debido a dificultades con su visión, por haber olvidado sus lentes, sin embargo, pudo desarrollar la actividad. Además, la combinación de la pintura con la música creó un ambiente más relajado y cómodo.

Al finalizar, las participantes mostraron sus ejercicios al grupo interactuando y comentando de sus dibujos. Algunas mencionaron que identificaban los elementos, pero les costaba plasmarlos en el papel, mientras que otras dibujaron los elementos con detalles y elementos complementarios dándole una mayor caracterización. Voluntariamente compartieron sus reflexiones acerca de la importancia de tener un grupo que sirva de apoyo y motivación, además comentaron acerca de cómo las acciones de una persona sin darse cuenta pueden afectar al resto, tanto de manera positiva como negativa. También mencionaron que se sintieron con mayor libertad y confianza de dibujar sin sentir inseguridad ni presión de que lo estuvieran haciendo mal.





### PLANIFICACIÓN TERCER TALLER

**TEMA:** Modelado con masa moldeable

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Potenciar las habilidades manuales y la exploración en la realización de formas tridimensionales para estimular las capacidades cognitivas y emocionales utilizando metodologías basadas en las prácticas artísticas.

ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	LOGROS
<p><b>Inicio:</b> Bienvenida, breve diálogo acerca de los beneficios de la práctica artística del modelado. Explicación detallada de los pasos iniciales para realizar la actividad de modelado con masa moldeable. Entrega de materiales.</p>	<p>Masa de moldear, papel encerado, rodillos, palos de pincho, cubiertos de plástico, moldes de galletas de</p>	<p><b>Inicio:</b> 8 min.  <b>Desarroll o:</b> 40 min.  <b>Cierre:</b> 12 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de diversas formas y figuras con masa moldeable.</li> <li>- Favorecer la relajación, reducción del estrés, concentración y atención a los detalles mediante la exploración.</li> <li>- Fomentar el desarrollo de la motricidad, movilidad articular de</li> </ul>

<p><b>Desarrollo:</b> Creación libre de esculturas con masa moldeable por parte de las participantes.</p> <p><b>Cierre:</b> Muestra grupal de las esculturas y fotografía de las participantes con sus ejercicios realizados. Guardar las piezas sin dañarlas y dejar secarlas para la actividad del siguiente taller.</p>	<p>formas variadas.</p> <p>Celular con aplicación de música.</p> <p>Parlante para música.</p>	<p><b>TIEMPO TOTAL:</b></p> <p>60 min.</p>	<p>las manos y brazos, fuerza muscular, coordinación mano – ojo y percepción espacial. Promover el desarrollo cognitivo y emocional mediante la estimulación sensorial (auditivo, visual, táctil)</p> <p>- Generar motivación y disfrute con música instrumental adaptada a sus gustos.</p>
<p><b>Jueves, 11 de Julio 2024</b></p>			

**Fuente:** Taller realizado al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### **Descripción y fotos del tercer taller:**

El tercer taller inició con una conversación acerca de la práctica artística de la escultura y el modelado con masa moldeable y los beneficios que brinda a nivel cognitivo, físico, mental y emocional, luego se explicó la actividad a realizar, en la cual inicialmente deberían amasar como si se tratara de pan y cuando la masa ya esté más suave comenzar a hacer figuras y a experimentar mediante formas tridimensionales. Se entregaron los materiales incluyendo rodillos hechos de material reciclado y moldes de galletas de diversas formas para que puedan ir jugando y experimentando con la masa. Se les motivó a crear libremente las figuras que deseen, ya sea utilizando los moldes de galletas o haciendo otro tipo de formas y figuras diferentes dejando volar su imaginación y desarrollando su creatividad. De igual forma, se puso música instrumental y con letra para generar un ambiente agradable.

Algunas participantes se enfocaron en crear una sola figura con varios detalles, mientras que otras decidieron crear varias figuras individuales. Durante la actividad surgió la conversación entre las participantes sobre recuerdos familiares, como cuando hacían pan o guaguas de pan con sus madres o abuelas, compartiendo anécdotas y recuerdos. La

tallerista brindó apoyo continuo para que puedan desarrollar sus habilidades y explorar diversas técnicas de modelado utilizando palos de pincho, cubiertos de plástico y sus propias manos para crear diferentes texturas y detalles a las figuras. También se fomentó la colaboración entre compañeras ayudándose entre si, intercambiando ideas y conversando de diversos temas relacionadas a las figuras que realizaban.

Al finalizar todas mostraron sus ejercicios con emoción de las figuras que habían realizado y comentaron que esa actividad les había ayudado a relajarse, a desconectarse de problemas y pensamientos negativos y poder disfrutar y experimentar, señalando que se sintieron más creativas. Se guardaron las piezas realizadas etiquetadas con el nombre de cada participante, para que se sequen sin dañarse y pudieran utilizarse en la actividad del siguiente taller.





### PLANIFICACIÓN CUARTO TALLER

**TEMA:** Pintura de figuras de masa moldeable (realizadas el taller anterior)

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Incentivar la creatividad y la relajación para estimular las capacidades cognitivas y emocionales utilizando metodologías basadas en las prácticas artísticas.

ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	LOGROS
<p><b>Inicio:</b> Bienvenida, breve diálogo acerca de las figuras de modelado realizadas el taller anterior, y entrega de las figuras secas a cada una. Explicación de los pasos que deben realizar para la actividad de pintura de las figuras.</p> <p>Entrega de materiales.</p> <p>Desarrollo: Pintura libre de figuras de masa moldeable secas, por</p>	<p>Esculturas de masa moldeable (secas), papel encerado, pinceles de varios grosores, pintura acrílica de varios colores, servilletas.</p> <p>Celular con aplicación de música.</p>	<p><b>Inicio:</b> 10 min.</p> <p>Desarrollo: 35 min.</p> <p><b>Cierre:</b> 15 min.</p> <p><b>TIEMPO TOTAL:</b> 60 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pintura de figuras de masa moldeable con diferentes, colores y técnicas según su preferencia.</li> <li>- Favorecer a la relajación, reducción del estrés y mejora de la autoestima.</li> <li>- Desarrollar la creatividad, imaginación y la expresión artística personal.</li> <li>- Potenciar una mayor sensibilidad a los colores, ayudando a</li> </ul>

parte de las participantes. Cierre: Muestra grupal de las figuras pintadas y fotografía de las participantes con sus ejercicios realizados. Guardar las piezas sin dañarlas y dejarlas secar.	Parlante para música.		desarrollar la percepción visual. - Estimular la motricidad fina, destreza manual, coordinación visomotora, memoria, atención y concentración. - Generar motivación y disfrute con música adaptada a sus gustos.
<b>Jueves, 20 de Julio 2024</b>			

**Fuente:** Taller realizado al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### **Descripción y fotos del cuarto taller:**

El cuarto taller se inició con una breve conversación acerca de la actividad de modelado realizado el taller anterior, destacando como esa práctica artística ayudó a estimular las funciones cognitivas y emocionales. Se procedió a entregar las figuras que habían realizado a cada participante, quienes se mostraron entusiasmadas y viendo los materiales adivinaron que la nueva actividad consistiría en la práctica artística de pintar las figuras. Mientras se les entregaba los materiales, la mayoría de las participantes comenzaron a seleccionar los pinceles y los colores que iba a utilizar con gran entusiasmo, e incluso algunas empezaron a pintar antes de recibir las instrucciones completas, así cada una se lanzó a experimentar con los colores. Algunas optaron por colores que les den un toque realista a sus piezas, mientras que otras eligieron colores diferentes, transformando sus figuras y aportándoles nuevas perspectivas.

De igual forma, la tallerista brindó apoyo en el uso de pinceles y colores, ayudando a elegir los tonos adecuados y proporcionando orientación sobre la mezcla de colores para obtener diferentes tonalidades, y al igual que en los anteriores talleres se puso música para crear un ambiente de disfrute en esta actividad. Así, algunas participantes pintaron sus ejercicios con muchos colores creando composiciones abstractas, mientras que otras fueron un poco más minimalistas y detallistas hasta con los pequeños detalles, y entre

todas iban compartiendo sus ejercicios e intercambiando comentarios positivos y sobretodo expresando su satisfacción por esta actividad, y este entusiasmo hizo que la presidenta del grupo contactara a la persona encargada de las redes sociales de La Parroquia la Dolorosa para que tomara fotos y las publicara en la página, además las voluntarias que se encontraban en la sala contigua se acercaron a ver la actividad que realizaban, con lo cual se llenaron de gusto y agrado al ver las figuras pintadas de las participantes.

Al finalizar, todas las participantes se mostraron muy felices, satisfechas y emocionadas por lo logrado, agradeciendo a la tallerista por lo que están aprendiendo además porque las actividades artísticas propuestas les ha ayudado a mantenerse mentalmente activas, felices y creativas.





**PLANIFICACIÓN QUINTO TALLER**

**TEMA: Bingo de arte**

<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b> Promover la motivación y la interacción social a través de actividades artísticas lúdicas que estimulen las capacidades cognitivas y emocionales, empleando metodologías basadas en prácticas artísticas.			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>LOGROS</b>
<p><b>Inicio:</b> Bienvenida, breve diálogo sobre cómo las prácticas artísticas pueden adaptarse a actividades lúdicas como el bingo. Explicación de la actividad y reglas del juego. Entrega de materiales.</p> <p>Desarrollo: Juego de bingo de arte</p> <p>Cierre: Entrega de premios a ganadoras.</p> <p>Muestra grupal de las cartillas de bingo pintadas y fotografía de las participantes con sus ejercicios realizados.</p>	<p>Cartillas de bingo artístico (12 diferentes realizados por la tallerista), bolitas numeradas, bolsa para mezclar bolitas numeradas, lápices de varios colores, sacapuntas, marcadores de varios colores.</p> <p>Pizarrón, marcador de pizarrón, premios para las ganadoras.</p>	<p><b>Inicio:</b> 8 min.</p> <p>Desarrollo: 40 min.</p> <p><b>Cierre:</b> 12 min.</p> <p><b>TIEMPO TOTAL:</b> 60 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenar la cartilla de bingo de acuerdo a los números sorteados, para ganar el juego</li> <li>- Potenciar la agilidad mental, atención, concentración, memoria, coordinación visomotora, reconocimientos y percepción visual</li> <li>- Fomentar el disfrute y mente activa.</li> <li>- Desarrollar habilidades de interacción social y comunicación</li> <li>- Generar un espacio de diversión y motivación</li> </ul>
<b>Jueves, 1 de Agosto 2024</b>			

**Fuente:** Taller realizado al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### **Descripción y fotos del quinto taller:**

El quinto taller inició conversando con las participantes acerca de su juego favorito, el bingo y cómo las prácticas artísticas pueden adaptarse a actividades lúdicas como esa. Se entregaron los materiales y las cartillas de bingo de arte diseñadas por la tallerista, a cada

participante y se explicaron las reglas de cómo se desarrollaría el juego. Cada cartilla tenía figuras diferentes con un número, que las participantes debían pintar con el color que quisieran a medida que se anunciaban los números, y así, la primera participante en completar su cartilla sería la ganadora. En este taller, no se puso música para que no cause desconcentración en las participantes.

Así comenzó la dinámica del juego y las participantes estuvieron muy atentas a los números que salían, de igual forma la tallerista iba anotando los números que salían en el pizarrón para que quienes tuvieran dificultades auditivas puedan identificar el número escrito en la pizarra del salón. Algunas participantes demoraban más en pintar las áreas del número, por esta razón se dio tiempo suficiente para que todas terminen de pintar antes de seguir al siguiente número. También se incentivó a las participantes que no tenían el número anunciado a que revisen o mejoren la pintura de los números anteriores. De esta forma, iban saliendo números al azar y las participantes atentas iban pintando. Casi cerca de finalizar el juego, de forma inesperada la mayoría de personas les faltaba solo un número, y quedaban dos números por salir, con lo cual al final hubo varias ganadoras. Al concluir, las participantes comentaron lo mucho que disfrutaron de jugar bingo de una forma diferente, y que les encantó que todas tuvieran cartillas diferentes. Expresaron su deseo de repetir la actividad, ya que les encantó esta nueva versión del bingo.





PLANIFICACIÓN SEXTO TALLER			
TEMA: Figurines Textiles			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Fomentar la creatividad, la estimulación cognitiva y el bienestar emocional a través de la exploración y experimentación en el diseño de modas, utilizando metodologías basadas en las prácticas artísticas			
ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	LOGROS
<b>Inicio:</b> Bienvenida y breve diálogo sobre los textiles y el diseño de modas en la estimulación cognitiva. Meditación breve para evocar	Figurines de moda para vestir, telas de diversos tipos de tejidos,	<b>Inicio:</b> 10 min.  Desarrollo : 40 min.	- Realizar diseño de modas con telas, en figurines de papel. - Estimular la memoria, motricidad, destreza manual, coordinación mano-ojo, percepción visual y atención

<p>recuerdos de prendas favoritas, ropa de familiares, ocasiones especiales, colores y texturas. Explicación de la actividad a realizar y muestra de ejemplo realizado por la tallerista. Entrega de materiales. Desarrollo: Diseño de prendas con telas de diversos tipos de tejidos, colores y texturas, en los figurines de moda en papel.</p> <p><b>Cierre:</b> Muestra grupal de diseños realizados y fotografía de las participantes con sus ejercicios realizados. Encuesta final de talleres a las participantes.</p>	<p>colores y texturas, tijeras, silicona líquida, lápices de colores, marcadores de colores. Celular con aplicación de música. Parlante para música.</p>	<p><b>Cierre:</b> 20 min.</p> <p><b>TIEMPO TOTAL:</b> 70 min.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la capacidad de resolución de problemas y planificación.</li> <li>- Promover el desarrollo cognitivo y emocional mediante la estimulación sensorial (auditivo, visual, táctil)</li> <li>- Desarrollar el pensamiento creativo y la imaginación</li> <li>- Generar motivación y disfrute con música adaptada a sus gustos.</li> </ul>
<b>Jueves, 15 de Agosto 2024</b>			

**Fuente:** Taller realizado al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

**Descripción y fotos del sexto taller:**

El sexto y último taller inició con una conversación con las participantes acerca del diseño de modas y su relación con las prácticas artísticas, además cómo puede ayudar a la estimulación cognitiva y emocional. Luego, se realizó una corta meditación para evocar recuerdos de prendas favoritas, ocasiones especiales, colores y texturas mientras se les entregó un figurín de modas en una hoja a cada participante y se distribuyeron telas de diferentes colores y texturas en el centro de la mesa. Se dieron las instrucciones para que las participantes escogieran las telas de los colores y texturas que les agrada y vistieran al

figurín a su gusto, animándolas a imaginar que volvieron a ser niñas y que están jugando a las cucas como lo hacían en su infancia. esto les motivó a ir tocando y escogiendo las telas, viendo los colores y sintiendo las texturas. La tallerista les mostró un ejemplo realizado por ella, para que vean que podían realizar formas, frunces, combinar texturas y colores, hacer pliegues y un sinfín de diseños sin límites, dejando volar su imaginación, experimentando y divirtiéndose.

Así, algunas participantes empezaron primero dibujando un boceto de la prenda encima del figurín como guía, mientras que otras dibujaban líneas guías encima de la tela para recortar y hacer formas diversas. De igual manera, algunas participantes seleccionaron rápidamente las telas para vestir a su muñeca, mientras que otras analizaban las combinaciones de colores, mezclando telas y texturas para decidir cuáles usar y crear algo que les gustara. También entre las participantes compartían las telas y las gomas, y se les animó a diseñar todo el conjunto del figurín, incluyendo accesorios como aretes, sombreros, zapatos y carteras. La tallerista brindo guía a las participantes sobre técnicas y formas que se pueden realizar con tela como frunces, encarrujados, drapeados, entre otras.

Durante el taller, surgió la conversación entre las participantes acerca de recuerdos sobre el juego de las cucas en su infancia, así como sobre eventos de su juventud, prendas especiales, y estilos de moda que solían usarse pero que hoy en día ya no son comunes. También recordaron momentos especiales de su juventud como vestirse para ir a la iglesia o para encontrarse con su enamorado, lo que generó risas y anécdotas entre todas, además, conversaron sobre la tradición de las madres y mujeres de antes de confeccionar su ropa con revistas de Burda o de mandarse a hacer la ropa con costureras de confianza, lo cual es una costumbre que hoy en día se está perdiendo. Hubo ayuda y colaboración entre las participantes y comentaban entre si acerca de sus diseños, dando sus puntos de vista, admirando lo que hacían sus compañeras y también , mostrando sus ejercicios con orgullo. En este taller nuevamente se puso música, y las participantes mencionaron que les encanta la música que escuchan porque les gusta cantar, les hace sentir bien y les hace recordar muchas cosas de su vida.

Al finalizar, todas estaban muy contentas y orgullosas con los diseños que realizaron mostrándolo y halagándose mutuamente, asociando los vestuarios que habían hecho a

diversos eventos como una fiesta, ropa de playa, un paseo por la ciudad, entre otras. Mencionaron que les encantó todas las actividades que han realizado y que se sienten orgullosas y admiradas de si mismas por todo lo que han creado y que al inicio pensaban que no iban a ser capaces de lograr tanto y que no tenían las habilidades para hacerlo. También algunas participantes comentaron que con estas experiencias, se han dado cuenta de que nunca antes habían hecho algo así, ya que en su infancia, al ser las hermanas mayores, generalmente se dedicaban a cuidar de sus hermanos menores y ayudar a su madre, y que también al casarse muy jóvenes tenían que asumir responsabilidades de adultas cuando aún eran niñas.





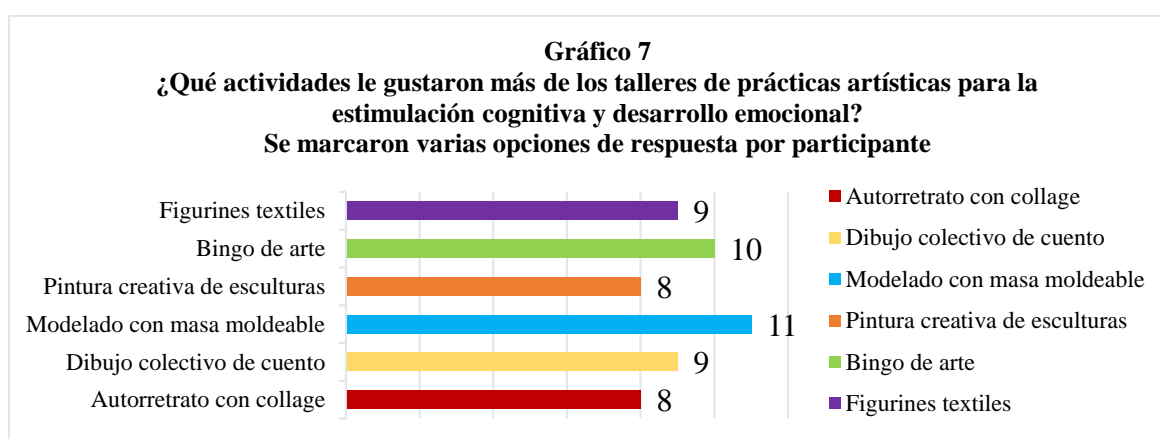
Después de esta actividad las participantes realizaron la encuesta final acerca de los talleres en los que habían participado, mientras disfrutaban del café y compartían el refrigerio habitual que realizan en cada uno de sus encuentros.

El cierre de los talleres fue un eje fundamental en el proceso de investigación, ya que el hacerlo práctico y aplicable le dio sentido a la teoría y bibliografía investigada tanto de prácticas artísticas como de estimulación cognitiva en los adultos mayores. Se observó una notable mejora en las participantes a nivel cognitivo, en la creatividad, imaginación, mayor confianza en sí mismas para realizar las actividades, mayor agilidad mental, entre otras y sobretodo se generó un mejor ambiente de amistad y de compartir entre todas, lo cual también les generó más motivación. Esto refleja el gran potencial de las metodologías basadas en las prácticas artísticas no solo como herramienta de aprendizaje,

sino como un recurso terapéutico, para la estimulación cognitiva, el bienestar emocional, la creación, la expresión y la conexión social en los adultos mayores.

Así, esta experiencia permitió reflexionar sobre la importancia de ofrecer estos espacios basados en prácticas artísticas para personas de la tercera edad, quienes tienen muchas ganas y entusiasmo de seguir aprendiendo, creando y expresándose a través del arte.

### 3.6. Sistematización y evaluación crítica reflexiva de los resultados

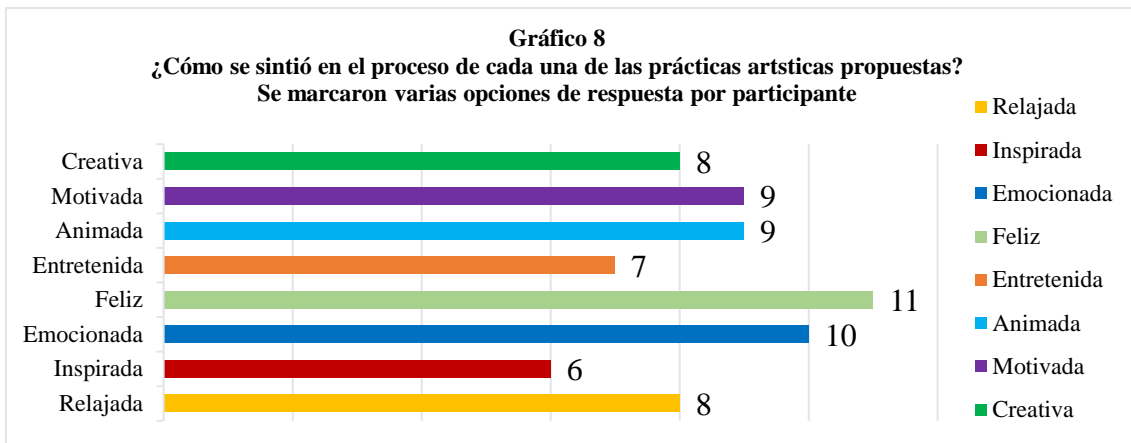


**Fuente:** Encuesta realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

#### **Interpretación:**

Los resultados del gráfico 7 indican que todas las actividades fueron bien recibidas por el grupo, siendo el modelado con masa moldeable el más disfrutado, ya que fue seleccionado por 11 participantes. Seguido del bingo de arte que fue elegido por 10 personas. El dibujo colectivo del cuento y los figurines textiles fue seleccionado por 9 personas cada uno, mientras que la pintura creativa de esculturas y el autorretrato con collage fueron seleccionados por 8 personas cada uno. Estos resultados indican que hubo aceptación de las actividades, debido a la variedad de metodologías basadas en las prácticas artísticas que se implementaron y que fomentaron experiencias interactivas, lúdicas, colaborativas y sensoriales que facilitaron tanto la estimulación cognitiva como el bienestar emocional del grupo.

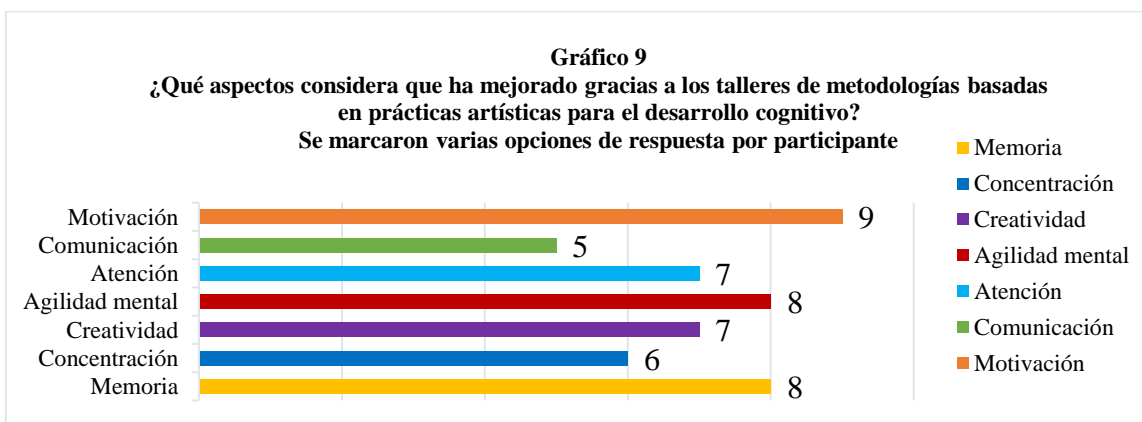


**Fuente:** Encuesta realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

El gráfico 8 muestra las emociones positivas que los talleres de metodologías basadas en las prácticas artísticas causó en las participantes durante su desarrollo. La mayoría, es decir, 11 personas indicaron sentirse feliz en el proceso de los talleres, seguida de 10 personas que indicaron sentirse emocionadas. demás, 9 personas señalaron sentirse motivadas y animadas, mientras que 8 personas experimentaron sensaciones de creatividad y relajación. El sentimiento de estar entretenidas fue expresado por 7 personas, y 6 se sintieron inspiradas. Esto refleja que las prácticas artísticas estimularon diversas emociones agradables que son fundamentales para la estimulación cognitiva y emocional, creando un ambiente favorable para el disfrute y el aprendizaje, generando un impacto positivo en la creatividad y en las ganas de seguir experimentando y explorando mediante las prácticas artísticas.

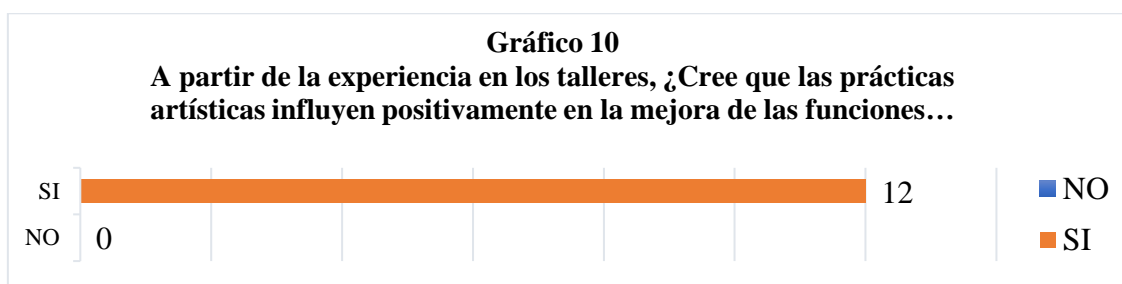


**Fuente:** Encuesta realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

El gráfico 9 muestra que las metodologías basadas en prácticas artísticas han sido beneficiosas para la estimulación cognitiva y emocional, ya que 9 personas indican que la motivación es el aspecto en el que más han mejorado. La memoria y la agilidad mental fueron indicadas por 8 personas como áreas de mejora significativa. También la creatividad y la atención fueron señaladas como aspectos mejorados por 7 personas, mientras que la concentración fue indicada por 6 personas, y la comunicación por 5 personas. Con esto se demuestra la efectividad de los talleres con metodologías basadas en prácticas artísticas para la mejora de varios aspectos cognitivos y emocionales en las personas de la tercera edad.

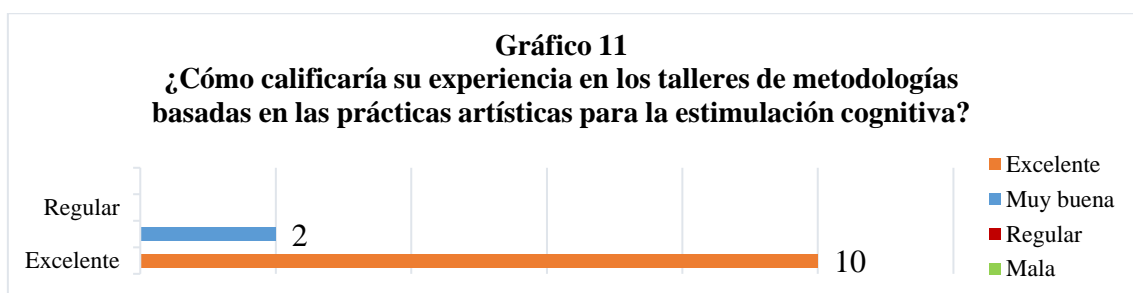


**Fuente:** Encuesta realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

El resultado del gráfico 10 muestra cómo, después de haber participado en los talleres de metodologías basadas en las practicas artísticas para la estimulación cognitiva y emocional, las participantes tuvieron un cambio en su percepción y comprensión acerca del impacto de estas prácticas, por lo cual, todas confirmaron que ahora se dan cuenta y reconocen el efecto positivo de las actividades artísticas en la estimulación cognitiva y emocional, reflejando una mayor conciencia y apreciación de sus beneficios.

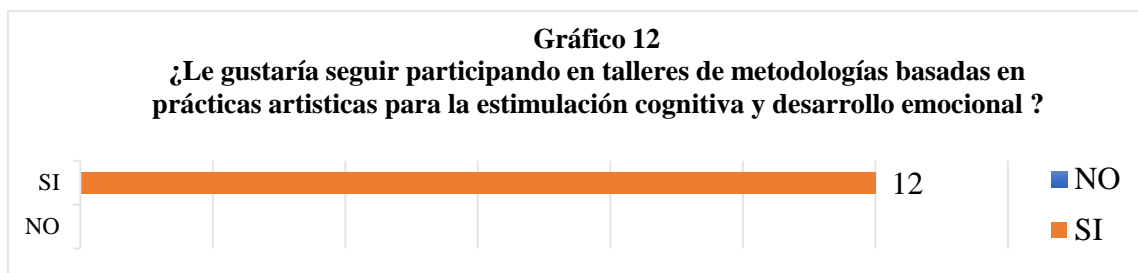


**Fuente:** Encuesta realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

Según el gráfico 11, la mayoría de las personas calificaron como excelente su experiencia en los talleres de metodologías basadas en las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva, mientras que 2 personas la calificaron como muy buena. Esto indica que existe una percepción positiva y el desarrollo de una experiencia que cumplió con las expectativas de las participantes, lo cual es un soporte para continuar desarrollando e implementando esta propuesta.



**Fuente:** Encuesta realizada al grupo de la tercera edad de la Parroquia La Dolorosa.

**Elaborado por:** Andrea Mora

### Interpretación:

Los resultados del gráfico 12 demuestran el interés que hay del grupo, de seguir participando en los talleres de metodologías basadas en prácticas artísticas para la estimulación cognitiva y el desarrollo emocional, lo cual resalta los beneficios y el impacto positivo que ha causado en las personas tanto a nivel cognitivo como emocional, siendo una experiencia motivadora en su vida.

### Reflexión final

La interpretación de los resultados obtenidos indica que hubo un impacto positivo de las propuestas de metodologías basadas en las prácticas artísticas, mediante los talleres aplicados, para la estimulación cognitiva de personas de la tercera edad, debido a su alta aceptación además que muestra que hubo cambios y mejoras significativos en aspectos cognitivos como la memoria, la atención y la agilidad mental, entre otras. De igual manera el impacto emocional de forma positiva generando felicidad, motivación, creatividad, entre otras; que son claves para el bienestar y el desarrollo integral en personas de la tercera edad.

La influencia positiva de la propuesta de metodologías basadas en las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva de personas de la tercera edad generó el deseo de continuar siendo parte de estos talleres por parte de las participantes, llegando a proponer a la tallerista contratarla para organizar más talleres para el grupo, dando cuenta de su relevancia en la estimulación cognitiva y bienestar emocional. Esta experiencia fomentó que las participantes cambien su percepción acerca del impacto e importancia de las prácticas artísticas en el desarrollo cognitivo y emocional, convirtiéndose en una motivación para mejorar el estilo de vida de personas de la tercera edad.

## CONCLUSIONES

A partir de la investigación realizada y de los talleres aplicados, se concluye que:

Se ha podido visibilizar la efectividad de las metodologías basadas en las prácticas artísticas para la estimulación cognitiva en personas de la tercera edad, ya que fomentan la creatividad, proporcionan bienestar emocional y mejoran aspectos mentales y cognitivos. Además de ser metodologías adaptables, también son prácticas que conectan aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales contribuyendo de forma integral al ser humano.

Aunque las prácticas artísticas no han sido ampliamente consideradas dentro de procesos de estimulación cognitiva y terapias emocionales, se ha podido observar que favorecen el desarrollo físico, mental, emocional y social de forma significativa en personas de la tercera edad, las cuales tienen mucho interés y deseo de seguir aprendiendo y explorando, convirtiendo a las prácticas artísticas en una herramienta para seguir creando y viviendo nuevas experiencias. Además, estas prácticas no solo mejoran sus funciones cognitivas, sino que también ayuda a elevar su estado de ánimo, promueve que sean más activos, estimula la imaginación, la creatividad y se convierte en una actividad de disfrute.

Los talleres de metodologías basados en prácticas artísticas para la estimulación cognitiva de personas de la tercera edad tuvieron un impacto significativo generando resultados muy positivos en las participantes, tanto que solicitaron tener más talleres para seguir aprendiendo y expresándose a través del arte.

En la actualidad, la educación artística está empezando a tener más relevancia en la educación de niños a adolescentes, por esta razón considero que es vital la creación de espacios educativos para personas de la tercera edad, con base en la educación artística para promover el envejecimiento activo y brindando beneficios de aprendizaje, crecimiento, experiencias, vivencias y de compartir para que puedan tener más opciones de bienestar que mejoren su calidad de vida.

## REFERENCIAS

- Allegri, R., Roqué, M., Bartoloni, L., & Rubin, R. K. (2015). Deterioro Cognitivo, Alzheimer y otras demencias. Formación Profesional para el Equipo Socio-Sanitario. 1st ed. Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Social.
- Arias Muñoz, A. R., & Quintero González, E. M. (2014). Diseño e implementación de un programa de estimulación cognitiva y su efecto en el estilo cognitivo Dependiente–Independiente de campo en estudiantes de décimo grado de una institución educativa de la ciudad de Manizales.
- Barajas, H (2023). Propuesta de intervención para trabajar las funciones cognitivas en alumnado con discapacidad intelectual [Trabajo de Fin de Estudios, Universidad Europea Valencia]. Repositorio de Trabajos de Fin de Estudios.
- Castellarin, M., & Caamaño González, L. M. (2020). Implicaciones de la educación artística en la salud, bienestar y calidad de vida de los adultos mayores. Una respuesta al envejecimiento activo. Tercio Creciente, 17, 7-20. <https://doi.org/10.17561/rtc.n17.1>
- De La Ossa V, Jaime. (2022). Habilidades blandas y ciencia. Revista colombiana de ciencia animal recia, 14(1), 01. Epub November 02, 2022. <https://doi.org/10.24188/recia.v14.n1.2022.945>
- Espinar Álava, Estrella Magdalena, & Viguera Moreno, José Alberto. (2020). El aprendizaje experiencial y su impacto en la educación actual. Revista Cubana de Educación Superior, 39(3), . Epub 01 de octubre de 2020. Recuperado en 30 de junio de 2024, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142020000300012&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000300012&lng=es&tlng=es).
- Guerrero Ceh, J. G. (2020). La tercera edad: el derecho al aprendizaje a lo largo de la vida. RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo, 10(20). <https://doi.org/10.23913/ride.v10i20.670>
- Guilera Agüera, L. (2011). Anatomía de la creatividad. FUNDIT – Escola Superior de Disseny. ESDi

- Gutiérrez Sansón, C. (Dir.). (2018). Guía de estimulación cognitiva para terapeutas ocupacionales: demencias degenerativas y vasculares: (1 ed.). Delta Publicaciones. <https://elibro.net/es/ereader/udla/227236?page=276>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
- Herrera Burbano, J. A., & Sierra Bolaños, D. K. (2022). El arte como estrategia neuroeducativa para potenciar el desarrollo cognitivo de estudiantes de educación básica elemental de la unidad educativa “Isaac Acosta” [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11960>
- López, M. C. (2021). Arteterapia y resiliencia: técnicas y talleres para todas las edades: ( ed.). Ituzaingó, Editorial Maipue. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/udla/174866?page=17>.
- Orbeta, A. (Il.) (2022). Cartografías de la educación artística: (1 ed.). Santiago de Chile, Editorial Universidad Alberto Hurtado. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/udla/224409?page=103>.
- Orellana-Puente, S. (2022). Fundamentos de la Andragogía y procesos cognitivos en personas adultas. Revista Ciencia & Sociedad, 2(3), 218-131.
- Parada Muñoz, K. R., Guapizaca Juca, J. F. y Bueno Pacheco, G. A. (2022). Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. Revista Científica UISRAEL,9(2), 77-93. Recuperado a partir de: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-27862022000200077&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-27862022000200077&script=sci_arttext)
- Segovia, S. (2019). Psicobiología de Mindfulness. Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS), 4(S1), 58-68.
- Tamayo, N. y Mejía, M. (2021). Procesos Cognitivos Básicos asociados a Dificultades Específicas de Aprendizaje en alumnos de educación primaria. Durango, Dgo, México.
- Tarco, C. (2019). El Tablero Sensorial en el Desarrollo Cognitivo en Niños de 1 a 2 años. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/29608>