



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica – PUCE TEC**

**Diseño de un taller de juegos tradicionales y el impacto cognitivo en personas  
adultas mayores en la comunidad Chalata, Cantón Guaranda – Provincia Bolívar**

**Proyecto de titulación previo a la obtención del título de: Tecnólogo en Atención  
Integral del Adulto Mayor**

**Autor: Maritza Paola Hurtado Pazmiño**

**Tutor: Angélica Maricela Martínez Freire.**

**Quito, Ecuador**

**2025**

## **Dedicatoria**

A mi amado esposo por ser mi fortaleza en los momentos de cansancio, por su amor incondicional y constante apoyo en este camino de formación. A mis hijos fuente de inspiración diaria, gracias por su comprensión y por recordarme con sus sonrisas la importancia de seguir adelante. A mis padres pilares fundamentales de mi vida quienes me enseñaron con su ejemplo el valor del esfuerzo y la dedicación; y a mis hermanos por su compañía, sus palabras de aliento y su confianza en mis capacidades.

A toda mi familia muchas gracias por ser parte esencial de este logro que dedico con profundo amor y gratitud.

Este trabajo sobre talleres de estimulación cognitiva para adultos mayores es también un homenaje a ustedes, por el respeto que me enseñaron desde niña hacia las personas mayores y por motivarme a servir con vocación y sensibilidad.

**Paola**

## **Tabla de contenidos**

Dedicatoria.....	1
Tabla de contenidos .....	3
Lista de tablas .....	5
Lista de gráficos.....	5
Capítulo I.....	10
Generalidades.....	10
1.1.    Resumen .....	10
1.2.    Abstract.....	11
1.3.    Antecedentes.....	12
1.4.    Planteamiento del problema .....	13
1.5.    Justificación.....	13
1.6.    Objetivos.....	14
1.6.1.    Objetivo General.....	14
1.6.2.    Objetivos Específicos .....	14
Capítulo II Metodología .....	15
2.1. Tipo de estudio.....	15
2.2. Métodos de investigación .....	15
2.3. Técnicas e instrumentos para la recolección de información .....	16
2.4. Población y muestra.....	16
2.5. Procedimiento para la recolección de datos.....	17
2.6. Procedimiento para la interpretación de información.....	17
Capítulo III Marco Teórico.....	18
3.1.    Los juegos tradicionales .....	18
3.2.    Proyecciones pedagógicas de los juegos tradicionales.....	18

3.3.	Importancia de los Juegos Tradicionales en Ecuador.....	19
3.4.	Beneficios que ofrecen los juegos de mesa en los adultos mayores.....	19
3.5.	Características de los juegos.....	20
3.6.	Juegos Tradicionales.....	20
3.7.	Deterioro cognitivo en personas mayores .....	26
3.8.	Principales factores de riesgo del deterioro cognitivo.....	26
3.9.	Estimulación cognitiva .....	27
3.10.	Beneficios cognitivos, emocionales y sociales de los talleres con adultos mayores.....	29
3.11.	Evaluación del impacto cognitivo en adultos mayores .....	30
3.12.	Mini-Mental State Examination (MMSE).....	32
3.13.	Escala de Isaacs o Set-Test.....	33
Capítulo IV Análisis de los Resultados .....		35
4.1.	Análisis de Escala de Barthel aplicada a adultos mayores .....	38
4.2.	Análisis de Escala de Lawton y Brody aplicada a adultos mayores.....	40
4.3.	Análisis de la Evaluación Pre y Post Taller.....	47
Conclusiones.....		48
Recomendaciones .....		50
Referencias bibliográficas .....		51
Anexos .....		54

## **Lista de tablas**

Tabla 1 Participantes por edad.....	35
Tabla 2 Participantes por Género .....	36
Tabla 3 Resultados Escala aplicada de BARTHEL.....	38
Tabla 4 Resultados Escala de Lawton y Brody AIVD .....	41
Tabla 5 Pre test – Post test.....	47

## **Lista de gráficos**

Gráfico 1 Participantes por edad .....	35
Gráfico 2 Participantes por género .....	36
Gráfico 3 Resumen escala de Barthel.....	40
Gráfico 4 Resumen escala de Lawton y Brody .....	43
Gráfico 5 Comparativa Pre test – Post test.....	47

## DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, **MARITZA PAOLA HURTADO PAZMIÑO** con C.I. 0201536471 autora del trabajo de Titulación intitulado: **“DISEÑO DE UN TALLER DE JUEGOS TRADICIONALES Y EL IMPACTO COGNITIVO EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LA COMUNIDAD CHALATA, CANTÓN GUARANDA – PROVINCIA BOLÍVAR.”**, previa a la obtención del título de **Tecnólogo en Atención Integral del Adulto Mayor** en la Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica PUCE TEC:

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

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

Quito, agosto de 2025

Maritza Paola Hurtado Pazmiño

C.I. 0201536471

## **Agradecimientos**

Agradezco profundamente a Dios por brindarme la vida, salud y fortaleza necesarias para culminar este nivel académico que fortalece mi formación profesional.

Expreso mi sincero agradecimiento a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, especialmente a los docentes de la carrera de Tecnología en Atención Integral del Adulto Mayor, por sus conocimientos y compromiso durante esta formación, a mi Tutora por haber guiado con sapiencia mi trabajo de titulación aportado con experiencia y profesionalismo.

Mi agradecimiento también a los adultos mayores de la comunidad de Chalata, quienes con su participación y entusiasmo hicieron posible el desarrollo de este trabajo, su apertura y vivencias enriquecieron significativamente este proceso.

A mi familia por su amor, apoyo incondicional y comprensión en cada etapa de mi preparación académica, ya que sin su aliento constante este logro no hubiera sido posible.

Gracias a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron al desarrollo de este trabajo. Este proyecto es el reflejo del compromiso con el bienestar y dignidad de nuestros adultos mayores.

**Paola**

## **Introducción**

El proceso de envejecimiento, aunque es un proceso natural conlleva cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden afectar la calidad de vida de las personas adultas mayores, uno de los aspectos más sensibles a estos cambios es el funcionamiento cognitivo, particularmente en lo relacionado con la memoria, la atención y el procesamiento de información.

Desde la perspectiva biológica, el envejecimiento se entiende como la consecuencia de la acumulación progresiva de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que provoca una disminución paulatina de las capacidades físicas y cognitivas, incrementa la vulnerabilidad frente a enfermedades y, finalmente, conduce a la muerte.

Se reconocen cuatro formas de envejecer: ideal, activo, habitual y patológico, las cuales se determinan mediante indicadores como la presencia de enfermedades crónicas diagnosticadas, el deterioro cognitivo, la funcionalidad, la percepción del propio estado de salud, el consumo de tabaco y alcohol, así como la práctica de actividad física, estos factores reflejan la influencia del entorno y la capacidad de adaptación del organismo. En este contexto el envejecimiento saludable se concibe como un proceso permanente de optimización de las oportunidades para preservar y fortalecer la salud física y mental, mantener la autonomía y asegurar una buena calidad de vida a lo largo de todo el ciclo vital (1).

En este contexto, las estrategias de estimulación cognitiva han cobrado gran importancia dentro de los programas de atención integral al adulto mayor, ya que permiten retardar el deterioro y mantener la autonomía funcional, por lo que resulta necesario diseñar un taller de juegos tradicionales que tenga un impacto cognitivo en personas adultas mayores en la comunidad Chalata, Cantón Guaranda de la provincia Bolívar.

En zonas rurales como la comunidad Chalata, la oferta de este tipo de actividades es escasa o inexistente, lo que aumenta el riesgo de aislamiento y deterioro progresivo. Frente a esta realidad, se plantea una alternativa innovadora basada en el rescate de juegos tradicionales ecuatorianos como medio de estimulación cognitiva. Estos juegos, además de ser accesibles y culturalmente significativos, facilitan la interacción social, el movimiento físico y la activación de múltiples áreas cerebrales. La propuesta busca entonces no solo mejorar las funciones cognitivas, sino también revitalizar el tejido comunitario mediante la participación activa de los adultos mayores.

Los juegos tradicionales (la Rayuela, Canicas, Trompos, Juego de Quemadas y atrapadas, cartas), se constituyen como expresiones lúdicas que hacen parte del acervo cultural de las regiones y permiten identificar costumbres y tradiciones, todos aquellos conocidos por la gente de un determinado lugar, llevados a la práctica regularmente que se conservan y transmiten de generación en generación, los cuales envuelven una gran cantidad de hechos históricos propios de ese lugar o zona de origen. El juego es una actividad natural para la persona adulto mayor que resulta fácil de reconocer y está presente a lo largo de toda la vida del ser humano.

La práctica de juegos y rondas tradicionales constituye una estrategia educativa y recreativa que favorece el desarrollo integral de las personas, al estimular la creatividad, promover el bienestar físico, mental y emocional, fortalecer valores y actitudes positivas, así como potenciar destrezas y habilidades sociales y cognitivas.

## Capítulo I

### Generalidades

#### 1.1. Resumen

Este proyecto tiene como finalidad diseñar e implementar un taller de juegos tradicionales ecuatorianos como estrategia para estimular las funciones cognitivas de las personas adultas mayores en la comunidad de Chalata, ubicada en el cantón Guaranda, provincia Bolívar, la intervención se desarrolló con base en un enfoque gerontológico integral y se centró en promover el uso del juego como una herramienta terapéutica no farmacológica, buscando en primera instancia rescatar prácticas culturales significativas del entorno local, tales como la rayuela, el trompo, la cuerda y otros juegos tradicionales del entorno, con el firme propósito de estimular áreas cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción y la coordinación motora fina, procurado una mejor calidad de vida en las personas adultas mayores de la comunidad; este estudio adoptó un diseño mixto con aplicación de instrumentos de evaluación pre y post intervención, contemplado además la participación de la comunidad como parte del proceso de fortalecimiento social. Finalmente se evidencia mejoras cognitivas y un mayor bienestar emocional y social en las personas adultas mayores participantes.

**Palabras clave:** juegos tradicionales, envejecimiento cognitivo, creatividad, habilidades

## **1.2. Abstract**

This project aims to design and implement a traditional Ecuadorian games workshop as a strategy to stimulate the cognitive functions of older adults in the community of Chalata, located in the Guaranda canton, Bolívar province. The intervention was developed based on a comprehensive gerontological approach and focused on promoting the use of play as a non-pharmacological therapeutic tool. It primarily sought to rescue significant cultural practices from the local environment, such as hopscotch, spinning top, rope, and other traditional games. The goal is to stimulate cognitive areas such as memory, attention, language, perception, and fine motor coordination, thus achieving a better quality of life for the community's older adults. This study adopted a mixed-method design with the application of pre- and post-intervention assessment instruments, also considering community participation as part of the social strengthening process. Finally, cognitive improvements and greater emotional and social well-being were evident in the participating older adults.

**Keywords:** traditional games, cognitive aging, creativity, skills

### **1.3. Antecedentes**

A nivel mundial, el envejecimiento poblacional es una de las transformaciones demográficas más significativas del siglo XXI. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que para el año 2050 habrá más de 2 mil millones de personas mayores de 60 años en el mundo, duplicando la cifra actual. Este fenómeno plantea importantes desafíos para los sistemas de salud y protección social, así como para el desarrollo de estrategias que promuevan un envejecimiento activo, saludable y con calidad de vida, dentro de las principales preocupaciones asociadas al envejecimiento se encuentran el deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas como la demencia tipo Alzheimer, por esta razón numerosos estudios han demostrado que la estimulación cognitiva no farmacológica, a través de actividades lúdicas, artísticas y sociales, puede ayudar a ralentizar el deterioro, preservar la funcionalidad y fortalecer la autoestima y la participación social de las personas mayores.

En Ecuador, el envejecimiento de la población es un fenómeno en crecimiento, ya que según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2022), cerca del 14 % de la población tiene 60 años o más, y se estima que esta cifra se duplicará en las próximas décadas. Esto representa un reto para las políticas públicas y los programas de atención, especialmente en áreas rurales, donde las condiciones sociales y económicas dificultan el acceso a servicios especializados.

En respuesta a esta realidad, diversas iniciativas locales y municipales han empezado a incorporar actividades lúdicas y recreativas en sus centros gerontológicos.

Esta comunidad, con una fuerte identidad cultural, ofrece un contexto ideal para desarrollar una propuesta que recupere prácticas lúdicas ancestrales y las transforme en herramientas de salud mental.

#### **1.4. Planteamiento del problema**

En la comunidad Chalata del cantón Guaranda, existen 40 adultos mayores quienes aproximadamente en un 50% presentan analfabetismo, además se evidencia una limitada oferta de estimulación cognitiva, lo que se traduce en un incremento progresivo de casos con deterioro cognitivo leve, dificultades de memoria, desorientación espacial, pérdida de habilidades sociales y bajo estado de ánimo, esto se agrava con la escasa participación de los adultos mayores en actividades recreativas o comunitarias, como juegos tradicionales, debido a factores como la falta de iniciativas adaptadas a su contexto, la desvinculación social y la subvaloración del conocimiento cultural ancestral.

#### **1.5. Justificación**

La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas y actividades diseñadas para mantener o mejorar el funcionamiento mental en áreas como la memoria, la atención, el lenguaje y la percepción, cuyo objetivo es prevenir el deterioro cognitivo, especialmente en personas adultas mayores favoreciendo su autonomía y bienestar integral.

La estimulación cognitiva en adultos mayores es fundamental para preservar funciones mentales como la memoria, la atención y el lenguaje. A través de actividades lúdicas como los juegos tradicionales, se promueve el envejecimiento activo previniendo el deterioro cognitivo y mejorando la calidad de vida en esta etapa del desarrollo humano.

Desde el punto de vista académico, la propuesta fortalece la formación práctica y ética de los estudiantes de la carrera de Tecnología en Atención Integral del Adulto Mayor, alineándose con los valores de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) en cuanto al respeto a la dignidad humana, el desarrollo comunitario y la inclusión social.

A nivel social, el juego como herramienta de salud mental y atracción social puede generar un impacto transformador en la comunidad, involucrando no solo a los adultos mayores, sino también a sus familias y actores comunitarios.

Los beneficiarios directos serán principalmente las personas adultas mayores de la comunidad de Chalata, e indirectamente toda la comunidad que se verá beneficiada de este tipo de prácticas a futuro.

Finalmente, el uso de metodologías participativas y de bajo costo asegura la sostenibilidad del proyecto y su posible réplica en otras comunidades de la localidad y del país.

## **1.6. Objetivos**

### **1.6.1. Objetivo General**

Determinar que juegos tradicionales mejoran el estado cognitivo en personas adultas mayores en la comunidad Chalata, Cantón Guaranda – Provincia Bolívar.

### **1.6.2. Objetivos Específicos**

- Evaluar el estado cognitivo de los adultos mayores de la comunidad de Chalata mediante instrumentos de valoración.
- Establecer los juegos tradicionales para estimulación cognitiva.
- Diseñar el taller de juegos tradicionales para la estimulación cognitiva.

## **Capítulo II Metodología**

### **2.1. Tipo de estudio**

El presente proyecto se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo, lo que permitió describir, analizar y valorar los efectos de un taller de juegos tradicionales en el rendimiento cognitivo de las personas adultas mayores, por ello se utilizó un diseño experimental con aplicación de pruebas en un único grupo de participantes, con el propósito de demostrar que los juegos tradicionales contribuyen a la estimulación del área cognitiva..

### **2.2. Métodos de investigación**

Para cumplir con los objetivos propuestos para el proyecto se utilizaron los siguientes métodos de investigación que permitieron comprender, describir y analizar el impacto del taller de juegos tradicionales en el desempeño cognitivo de las personas adultas mayores de la comunidad de Chalata :

- Método bibliográfico, este método se basa en la búsqueda, recopilación, análisis y sistematización de fuentes teóricas relevantes como: libros, artículos científicos, tesis y documentos especializados. En esta investigación se lo empleó como sustento para construir el marco teórico y respaldar conceptualmente el diseño del taller, así como para comprender los fundamentos del envejecimiento saludable, la estimulación cognitiva y el valor cultural de los juegos tradicionales.
- Método descriptivo, se encarga de observar y detallar con precisión las características de un fenómeno sin intervenir directamente en él. En este caso permitió caracterizar la situación inicial de las personas adultas mayores de la comunidad Chalata en cuanto a sus capacidades cognitivas, así como registrar datos sociodemográficos y aspectos del entorno que influyen en su bienestar.

- Método analítico, consiste en descomponer la información obtenida en partes o categorías para facilitar su estudio detallado. Aquí ayudó a interpretar los datos obtenidos mediante los instrumentos aplicados estableciendo relaciones entre los juegos utilizados y las mejoras cognitivas observadas en los participantes.

### **2.3. Técnicas e instrumentos para la recolección de información**

Las técnicas e instrumentos empleados fueron:

- Encuesta, aplicada antes y después del taller, para medir aspectos del estado cognitivo, para esto se utilizó como instrumentos las escalas de Barthel-Lawton y Brody, Mini-Mental State Examination, e Isaacs.
- Guía de observación, utilizada durante el desarrollo del taller, registrando indicadores como atención sostenida, memoria a corto plazo, coordinación y participación.
- Batería de Juegos Tradicionales: ejercicios cotidianos culturalmente aceptados enfocados en memoria, atención, lenguaje y orientación.

### **2.4. Población y muestra**

La población de estudio se conformó de 40 personas adultas mayores residentes en la comunidad de Chalata, Cantón Guaranda – Provincia Bolívar, que cumplieron con los criterios de inclusión definidos.

Los criterios inclusión para participar en el proyecto fueron:

- Desde los 65 años.
- Residir en la comunidad de Chalata.
- Estar en condiciones cognitivas, físicas y emocionales adecuadas para participar activamente.
- Aceptar voluntariamente participar en la investigación.

Los criterios exclusión para participar en el proyecto fueron:

- Menores de 65 años.
- Problemas de diagnósticos cognitivos severos, enfermedades metabólicas crónicas que impidan la participación .
- Quienes rechazan la participación en la investigación.

## **2.5. Procedimiento para la recolección de datos**

El procedimiento se organizó de la siguiente manera:

- Socialización del proyecto con líderes comunitarios y familias; aplicación del test de valoración mini-mental; y recolección de datos contextuales sobre los participantes.

## **2.6. Procedimiento para la interpretación de información**

- Análisis cualitativo: basado en la codificación temática de entrevistas y guías de observación, lo cual permitió identificar patrones de mejora cognitiva, nivel de participación y aspectos significativos del taller.

## **Capítulo III Marco Teórico**

### **3.1. Los juegos tradicionales**

Cuando hablamos de juegos tradicionales hacemos referencia a aquellas prácticas lúdicas que han perdurado a lo largo del tiempo, transmitiéndose de generación en generación, de abuelos a padres y de padres a hijos, manteniendo su esencia a pesar de posibles variaciones que ha surgido por el contexto y los cambios actuales de la sociedad contemporánea.

Estos juegos están presentes en todo el mundo, independientemente del contexto, aunque puedan diferir en su forma, diseño, reglas o elementos utilizados, conservan una esencia común, es por esta razón que resulta interesante observar cómo, incluso en lugares remotos, aparecen juegos similares, adaptados con el sello propio de cada cultura, es por esta razón que el estudio de los juegos tradicionales no puede realizarse de manera superficial, pues en ellos se encuentra una riqueza invaluable, al analizarlos a profundidad se puede comprender su relación con la cultura de cada región, el contexto en que se practican y las personas que los juegan. Estas particularidades revelan aspectos históricos, sociales y culturales que no solo explican el origen y significado de los juegos, sino que también contribuyen a entender la historia y la identidad de nuestros pueblos (2).

### **3.2. Proyecciones pedagógicas de los juegos tradicionales**

Los juegos tradicionales representan una herramienta pedagógica valiosa en los procesos educativos especialmente con personas adultas mayores, ya que permiten no solo el recuperar saberes culturales, sino también promover habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Desde el enfoque educativo su implementación favorece la estimulación de funciones mentales como la memoria, la atención, la coordinación y el pensamiento lógico, además incentivan la participación activa, la interacción social y el fortalecimiento

del sentido de pertenencia comunitaria, lo que contribuye al bienestar integral de los adultos mayores.

Pedagógicamente los juegos tradicionales se alinean con metodologías activas y lúdicas, lo que permite que el aprendizaje se construya de manera significativa y contextualizada, estos juegos fomentan valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo, aspectos esenciales en la educación integral.

En este sentido su incorporación en talleres o actividades programadas puede tener un impacto positivo en los procesos de enseñanza-aprendizaje y en la calidad de vida de los participantes (3).

### **3.3.Importancia de los Juegos Tradicionales en Ecuador**

La relevancia e impacto de los juegos tradicionales en el Ecuador se fundamentan en que aunque hoy en día suelen considerarse únicamente como actividades recreativas, en su época de mayor auge, representaban un medio esencial de interacción e intercambio social dentro de los pueblos y comunidades, mediante estos se fortalecían vínculos, se consolidaban amistades y se tejían lazos de cohesión en la vida comunitaria que perduraba por años.

### **3.4. Beneficios de los juegos de mesa para adultos mayores.**

- Favorecen el desarrollo de las capacidades cognitivas.
- Potencian la atención y la concentración.
- Contribuyen a mejorar el bienestar emocional.
- Incentivan la cooperación y el trabajo en equipo.
- Estimulan la motivación y el afán de superación.
- Fortalecen los lazos emocionales y afectivos (4).

### 3.5. Características de los juegos

Todos los juegos, sean tradicionales o no, comparten una serie de características que los identifican, a continuación se presenta las principales:

- La participación recae directamente en los adultos mayores, quienes deciden el momento en que desean jugar.
- Estas actividades buscan responder a sus necesidades básicas.
- Los juegos tradicionales suelen contar con reglas simples, fáciles de comprender y memorizar; además, en muchos casos estas normas son flexibles y pueden adaptarse según lo consideren los propios jugadores.
- Generalmente no requieren de materiales, y cuando los necesitan, estos son de bajo costo.
- Se trata de dinámicas sencillas que permiten la participación de varios adultos mayores a la vez, ya que pueden practicarse y compartirse en cualquier momento y lugar.

### 3.6. Juegos Tradicionales

**El trompo (peonza):** este juego consiste en enrollar una cuerda alrededor del trompo, comenzando desde la punta de hierro, una vez envuelta, se coloca el pulgar en la punta metálica y los dedos índice y medio en la parte superior del juguete, después se lanza al suelo mientras se tira de la cuerda con un movimiento rápido y seco, lo que permite que el trompo empiece a girar, el tiempo que dure girando dependerá de la fuerza que se ejerza en el lanzamiento.

**La rayuela:** se juega dibujando en el suelo un esquema formado por rectángulos en forma de semicírculo, el número de casillas suele variar entre seis y dieciséis, aunque lo más común es que haya entre nueve y once, las casillas se numeran, aunque

algunas se dejan sin número para servir de descanso; la última casilla recibe nombres como “cielo”, “gloria” o “paraíso” y es la única donde el jugador puede apoyar ambos pies; las demás suelen llamarse “mundo” o “infierno”.

El jugador pierde el turno si coloca los dos pies en la misma casilla, pisa las líneas, falla al lanzar el tejo, o si este cae sobre una línea al inicio del juego (5).

### **Juego de la cometa:**

Volar cometas es una tradición muy arraigada en la sierra del Ecuador, sobre todo en las zonas rurales, donde tanto niños como adultos disfrutan de elevarlas en espacios amplios y abiertos aunque también puede practicarse en entornos urbanos, principalmente en parques y plazas, este juego tradicional permite experimentar la libertad y la belleza del aire libre, al mismo tiempo que conecta con la historia y la cultura del país.

### **Juego de las canicas:**

Existen diversas modalidades para jugar a las canicas (bolichas), entre las más conocidas se encuentran:

- El bombardero: consiste en lanzar una canica contra otra con el fin de sacarla de su lugar.
- El círculo: se dibuja un círculo en el suelo y cada jugador coloca cinco canicas dentro. Luego, se lanza una canica para intentar expulsar a las demás.
- Gua o Choya: los jugadores deben introducir sus canicas en un hoyo, ganando aquellas que otros pierdan en el intento.
- Seis hoyos: modalidad sencilla en la que se cavan seis agujeros en la tierra y se intenta introducir las canicas en ellos.
- El túnel: se traza una línea en el suelo con dos agujeros paralelos a ella, y el objetivo es hacer pasar las canicas a través del túnel.

Cada variante presenta reglas particulares, pero todas comparten el mismo propósito: obtener la mayor cantidad de canicas posibles y vencer a los contrincantes, el mecanismo de juego consiste en lanzar la canica hacia el objetivo acordado; si se acierta, el jugador puede repetir el turno hasta que falle, la partida concluye cuando se han utilizado todas las canicas, resultando ganador quien acumule más.

### **Tipos de canicas:**

Las canicas se diferencian por su tamaño, color y material. Entre las más conocidas se encuentran:

- Transparentes
- China
- Boloncho
- Canicas negras
- Trébol
- Canicas de ojos de gato

**Juego Alí Cacatúa:** Cada jugador debe decir un elemento de la categoría mencionada, como «manzana» o «fresa». El juego continúa hasta que solo queda un jugador, quien es coronado como el ganador (6).

**El Quemado:** para jugar necesariamente se deben integrar dos equipos con el mismo número de jugadores.

- Cada equipo debe adoptar su respectivo lado del campo.
- El objetivo es “eliminar o quemar” a los jugadores del equipo contrario lanzándoles el balón, el cual debe impactar en alguna parte de su cuerpo antes de que logren atraparlo o de que toque el suelo.

- Los participantes pueden desplazarse libremente dentro de su área para esquivar el balón.
- Para evitar ser eliminados, los jugadores tienen la opción de atrapar la pelota; si lo logran sin que esta haya tocado el piso, continúan en juego.
- La partida finaliza cuando todos los integrantes de un equipo han sido eliminados.

**Baile de la Silla:** Un juego de danza en el que los participantes bailan alrededor de sillas dispuestas en un círculo y deben sentarse rápidamente cuando se detiene la música, sale del juego quien se queda sin silla (7).

**El pan quemado:** En este juego, un participante asume el rol de líder y oculta un objeto en algún lugar del espacio de juego. Los demás jugadores deben buscarlo mientras el líder ofrece pistas sobre su ubicación: dirá “frío” si están lejos, “tibio” si se están acercando y “caliente” cuando estén muy próximos al objeto. Quien logre encontrarlo se convertirá en el líder de la siguiente ronda, y así sucesivamente se continúa el juego.

**Agua de limón:** para este juego es necesario que un grupo numeroso de niños se tome de las manos y comience a girar en círculo mientras un líder canta una canción tradicional que indica las reglas del juego, cuando la canción finaliza, el líder menciona un número, y los niños deben formar grupos de la cantidad indicada. Aquellos que no logren integrarse a ningún grupo quedan eliminados del juego, sigue de esta forma hasta que quede un solo grupo.

**La ronda:** Este juego es especialmente popular entre los niños más pequeños, en el mismo los participantes se toman de las manos formando un círculo, mientras entonan una canción, se desplazan y bailan juntos en una dirección u otra, sin soltar nunca las manos, fomentando la coordinación, la cooperación y la diversión grupal, en este

juego no se elimina ningún jugador, sino que todos finalizan el baile cuando termina la canción (8).

**El Baile Del Tomate:** Este juego requiere de varias parejas, música y tomate, este consiste en que las parejas bailen mientras sostienen un tomate entre sus frentes, con las manos cruzadas colocadas detrás de la espalda, gana el juego la pareja que logre mantener el tomate en su lugar durante más tiempo sin que caiga.

**La Carrera de la Cuchara y el Huevo:** Este juego es prácticamente una carrera que se la realiza en un trayecto recto o dando vuelta a una determinada área, para lo cual solo se necesita ponerse una cuchara en la boca (del lado del agarre) y poner el huevo en el extremo opuesto (la parte cóncava). y así inicia la competencia de quien logra llegar primero a la meta manteniendo el huevo en la cuchara y no estrellado contra el piso (9).

**El gato y el ratón:** Los jugadores (adultos mayores) forman un círculo tomándose de las manos, de entre los jugadores se escoge a un adulto mayor como el ratón, se coloca dentro; y el otro adulto mayor seleccionado, el gato, fuera.

Luego sigue este diálogo:

¡Ratón, ratón!

¿Qué quieres gato ladrón?

¡Comerte quiero!

¡Cómeme si puedes! ¡Estás gordito!

¡Hasta la punta de mi rabito!

El gato persigue al ratón, saliendo de la cadena del círculo o filtrándose entre los niños, el otro huye por un área determinada, la cadena de participantes lo defiende, el juego termina cuando el ratón es alcanzado.

El juego se reinicia con otro "ratón" y otro "gato" tomado del conjunto de participantes (10).

**Figuras de avión:** Este juego consiste en doblar hojas de papel de manera simple para crear figuras que imiten aviones, al estar hechas de material ligero, al lanzarlas al aire pueden planear por un corto período de tiempo, este juego generalmente se juega en casa, en el patio de la escuela o en cualquier espacio amplio que permita lanzar los aviones, pudiendo establecerse algunas reglas adicionales según se considere conveniente o según lo acuerden los participantes del juego.

**Juegos de naipes(cartas):** Son aquellos que se realizan con una o varias barajas de cartas, que se mezclan y reparten al azar., este tipo de juegos pone a prueba la agilidad mental y en la mayoría de los casos, el talento matemático de los jugadores, entre ellos se incluyen juegos de estrategia, azar o combinaciones de ambos, como “El cuarenta” o “Encontrar pares”.

**Promoviendo la diversión y el compañerismo en cada juego:** Los juegos tradicionales en Ecuador no solo buscan la competencia, sino también disfrutar y compartir momentos con otros, algunas formas de fomentar la diversión y el compañerismo de manera divertida son:

- **Colabora en equipo:** En juegos como saltar la soga o el palo encebado, la cooperación entre jugadores es esencial. Apoya a tus compañeros y celebra los logros colectivos.
- **Fomenta el compañerismo:** Disfruta del tiempo con amigos, familiares o vecinos mientras juegan, compartiendo risas y emociones para crear recuerdos memorables.

- Valora la tradición: Reconoce la importancia de mantener vivos los juegos tradicionales, apreciando su legado cultural y transmitiéndolo a futuras generaciones para preservar la identidad ecuatoriana. (6).

### **3.7. Deterioro cognitivo en personas mayores**

El deterioro cognitivo en personas adultas mayores es una condición frecuente que afecta a una parte significativa de la población envejecida, repercutiendo no solo en la memoria, sino también en capacidades como el lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas. La identificación temprana de sus primeros síntomas resulta fundamental, ya que un diagnóstico oportuno facilita la implementación de estrategias y tratamientos que pueden ralentizar su avance, mejorando así la calidad de vida de quienes lo padecen y de sus familiares.

#### **Características del deterioro cognitivo en personas mayores**

- El deterioro cognitivo en personas adultas mayores implica una reducción progresiva de diversas capacidades cognitivas, como la memoria, y puede afectar también la atención, el lenguaje, las funciones ejecutivas y el razonamiento, entre otras.
- Generalmente este deterioro comienza manifestándose a través de distintos tipos de fallos de memoria, considerados característicos del envejecimiento y asociados al aumento de la edad.

### **3.8. Principales factores de riesgo del deterioro cognitivo**

Es fundamental reconocer los factores de riesgo asociados al deterioro cognitivo en la población adulta mayor, entre los cuales destacan:

- Edad avanzada: Entre el 30 % y 50 % de las personas mayores de 65 años presentan síntomas relacionados con la disminución de las capacidades cognitivas.
- Aislamiento social: La falta de interacción con otras personas o la desmotivación hacia las relaciones sociales puede afectar negativamente habilidades como el lenguaje, la expresión y la memoria.
- Estado psicológico o emocional: La depresión, el estrés y los pensamientos negativos pueden impactar la función neuronal, provocando pérdida de memoria y deterioro de otras capacidades cognitivas.
- Cambios fisiológicos: Con el envejecimiento es común experimentar disminución de la visión y pérdida de neuronas, cuya regeneración se vuelve más lenta.
- Enfermedades crónicas: Patologías como la diabetes, la obesidad, el colesterol alto o la hipertensión arterial aumentan el riesgo de deterioro cognitivo.
- Hábitos de vida poco saludables: El consumo de tabaco, el exceso de alcohol, la inactividad física y la falta de estimulación mental contribuyen negativamente al funcionamiento cognitivo. (11).

### **3.9. Estimulación cognitiva**

La estimulación cognitiva es un conjunto de estrategias, técnicas y actividades diseñadas para mantener o mejorar el funcionamiento de las capacidades mentales en personas con o sin deterioro cognitivo, estas capacidades incluyen la memoria, la atención, el lenguaje, las funciones ejecutivas, el razonamiento y la orientación, entre otras, su aplicación es especialmente relevante en el caso de adultos mayores, ya que con el paso de los años, dichas funciones pueden verse afectadas tanto por el envejecimiento natural como por patologías neurológicas (12).

Según la Organización Mundial de la Salud (13) la estimulación cognitiva es una de las estrategias no farmacológicas más efectivas para prevenir o ralentizar el deterioro mental en la vejez, además que contribuye a mantener la autonomía, mejorar la calidad de vida y fomentar la interacción social, aspectos esenciales en un enfoque integral del envejecimiento activo.

La estimulación cognitiva se puede llevar a cabo a través de distintos enfoques:

1. Terapéutico, se aplica en personas con deterioro cognitivo leve o demencia, como parte de programas estructurados de rehabilitación.
2. Preventivo, orientado a adultos mayores sin deterioro significativo, con el fin de fortalecer sus habilidades mentales y prevenir el declive.
3. Socioeducativo, busca reforzar la autoestima, la identidad y la integración comunitaria mediante actividades lúdicas, culturales y educativas.

En este sentido, el uso de juegos tradicionales como herramienta de estimulación cognitiva se enmarca dentro del enfoque preventivo y socioeducativo, especialmente en comunidades rurales donde los recursos especializados son limitados pero donde existen prácticas culturales y sociales con alto potencial terapéutico, los juegos no solo activan procesos como la memoria, la planificación y la atención sostenida, sino que también despiertan recuerdos significativos, promueven el trabajo en grupo y fortalecen vínculos interpersonales.

Además, al integrar la estimulación cognitiva dentro de un taller comunitario, se logra una intervención accesible, motivadora y culturalmente pertinente, que refuerza la participación activa del adulto mayor y su rol dentro de la comunidad. Esta integración del componente cognitivo con la dimensión social y emocional contribuye al bienestar general del individuo y favorece la sostenibilidad del programa en el tiempo.

### **3.10. Beneficios cognitivos, emocionales y sociales de los talleres con adultos mayores**

Los talleres diseñados específicamente para personas adultas mayores constituyen una estrategia eficaz para promover el bienestar integral, al combinar actividades estructuradas con espacios de socialización, aprendizaje y recreación; cuando estos talleres incorporan dinámicas lúdicas y culturalmente significativas como: los juegos tradicionales, los beneficios se extienden a nivel cognitivo, emocional y social, logrando intervenciones más completas y sostenibles.

Desde el punto de vista cognitivo, los talleres favorecen el mantenimiento y/o fortalecimiento de funciones mentales superiores como la memoria, la atención, el lenguaje, la resolución de problemas y la orientación espacio-temporal, estos procesos son fundamentales para preservar la autonomía y retrasar el deterioro funcional. Actividades como recordar reglas de un juego, planear estrategias o interactuar verbalmente con otros estimulan directamente diversas áreas del cerebro (14).

En el plano emocional, los talleres brindan un espacio seguro y afectivo que mejora el estado de ánimo, reduce los niveles de ansiedad y ayuda a prevenir la depresión, común en esta etapa de la vida por esta razón la participación en juegos tradicionales, en particular, evoca recuerdos positivos del pasado, despierta el sentido del humor, y favorece la expresión emocional y la autoestima, este impacto emocional positivo influye directamente en la motivación y la percepción de valía personal.

A nivel social, los talleres fortalecen el sentido de pertenencia, promueven la integración comunitaria y combaten el aislamiento, un factor de riesgo importante en

el envejecimiento, el compartir actividades con pares genera redes de apoyo, mejora las habilidades comunicativas y refuerza los vínculos interpersonales.

Adicionalmente cuando se incorporan elementos del patrimonio cultural como los juegos tradicionales propios de la comunidad de Chalata, se reactiva la memoria colectiva y se fomenta la identidad local.

El diseño y ejecución de este tipo de talleres responde a un enfoque humanista y participativo, donde el adulto mayor no es visto como un receptor pasivo, sino como un actor activo en su proceso de desarrollo, estos espacios no solo fortalecen habilidades individuales, sino que también generan impacto positivo en el entorno familiar y comunitario, al visibilizar las capacidades, saberes y contribuciones de las personas mayores (15).

### **3.11. Evaluación del impacto cognitivo en adultos mayores**

La evaluación del impacto cognitivo en personas adultas mayores es una etapa fundamental dentro de cualquier intervención que tenga como objetivo preservar, estimular o rehabilitar las funciones mentales, esta evaluación permite medir el estado inicial, monitorear los avances y determinar los efectos del programa aplicado, en este caso, un taller de juegos tradicionales; además aporta información útil para ajustar las estrategias de intervención y garantizar que los objetivos planteados se estén cumpliendo de manera efectiva y contextualizada.

Los instrumentos de evaluación cognitiva deben ser seleccionados cuidadosamente, considerando la edad, nivel educativo, cultura y características sociales de la población en estudio, en comunidades rurales como Chalata, se recomienda utilizar herramientas breves, claras, culturalmente pertinentes y validadas, que puedan aplicarse de forma sencilla y respetuosa.

Entre las herramientas más empleadas se destacan:

- Mini-Mental State Examination (MMSE)
- Escala de Isaacs o Set-Test

Además de estas herramientas, la observación directa durante los juegos es una técnica complementaria que permite evaluar el compromiso, la memoria de trabajo, la interacción verbal, la atención sostenida y la capacidad de adaptación de los adultos mayores durante las sesiones, registrar estos aspectos de forma sistemática en una ficha de seguimiento puede enriquecer la evaluación cuantitativa con información cualitativa relevante.

La combinación de estas estrategias permite realizar una evaluación integral del impacto cognitivo, proporcionando datos objetivos y subjetivos sobre el progreso alcanzado por cada participante, a su vez esto garantiza la pertinencia y efectividad del taller en el contexto rural, promoviendo decisiones informadas para futuras intervenciones (16).

### **3.12. Evaluación funcional en adultos mayores**

La evaluación funcional en adultos mayores es un proceso clave para determinar el nivel de autonomía e independencia en la realización de las actividades básicas de la vida diaria (ABVD), como el aseo personal, la alimentación, el vestido, el control de esfínteres y la movilidad, existen herramientas como el Índice de Barthel que permiten cuantificar el grado de dependencia clasificando a la persona en niveles que van desde la autonomía total hasta la dependencia severa, este tipo de evaluación no solo permite identificar limitaciones físicas, sino que también orienta el diseño de programas de intervención, como la implementación de ejercicios de coordinación o actividades lúdicas con el fin de prevenir el deterioro y mejorar la calidad de vida. Además se debe considerar factores como el entorno, las comorbilidades y los hábitos

de vida es esencial para establecer un plan de atención integral que favorezca la funcionalidad y la participación activa del adulto mayor (17).

### **3.13. Evaluación del funcionamiento cognitivo en adultos mayores**

Es fundamental para detectar cambios en las capacidades mentales de los adultos mayores, incluyendo memoria, atención, lenguaje, orientación y funciones ejecutivas, instrumentos como el Mini-Mental State Examination (MMSE) o la Escala de Isaac permiten identificar desde un rendimiento cognitivo normal hasta diferentes grados de deterioro; lo que facilita una detección temprana de patologías como el deterioro cognitivo leve o la demencia, este tipo de valoración resulta crucial para diseñar estrategias de estimulación mental adaptadas a las necesidades de cada persona, incorporando actividades que refuercen la memoria, la concentración y el razonamiento lógico, de la misma manera la evaluación periódica posibilita monitorear la evolución del estado cognitivo y ajustar las intervenciones, favoreciendo el mantenimiento de la autonomía y la calidad de vida (18).

### **3.14. Mini-Mental State Examination (MMSE)**

El Mini-Mental State Examination (MMSE), conocido en español como Examen Cognoscitivo Mini-Mental, es una prueba de evaluación ampliamente utilizada para medir el funcionamiento cognitivo general en personas adultas mayores. Diseñada por Folstein, Folstein y McHugh en 1975, esta herramienta examina diversos aspectos mentales, incluyendo la orientación en tiempo y espacio, memoria inmediata, atención y cálculo, recuerdo diferido, lenguaje y habilidades visoconstructivas, es una de las pruebas más utilizadas en el ámbito clínico y comunitario para evaluar el

funcionamiento cognitivo global. Se trata de un cuestionario estructurado que abarca distintos dominios cognitivos:

- Orientación temporal y espacial (fecha, lugar, estación, etc.).
- Registro y evocación de palabras (memoria inmediata y diferida).
- Atención y cálculo (por ejemplo, restar en serie de 7 en 7 desde 100).
- Lenguaje (nominación de objetos, repetición, comprensión verbal).
- Lectura, escritura y habilidades visoconstructivas (copiar figuras, realizar órdenes).

Su puntuación máxima es de 30 puntos, y valores inferiores a 24 pueden ser indicativos de un posible deterioro cognitivo, aunque deben considerarse factores como el nivel de escolaridad del evaluado.

Se trata de una prueba de aplicación sencilla, breve (entre 10 y 15 minutos), no invasiva y de bajo costo, lo que la convierte en una herramienta útil para detectar cambios en la capacidad cognitiva, especialmente en el contexto de intervenciones de estimulación cognitiva, resulta muy adecuada para utilizarse antes y después de programas dirigidos a mejorar funciones mentales en adultos mayores (19).

### **3.15. Escala de Isaacs o Set-Test**

La Escala de Isaacs, también conocida como Set-Test, es una herramienta breve y eficaz diseñada para evaluar la fluidez verbal semántica en personas adultas mayores, siendo especialmente útil para la detección temprana de deterioro cognitivo, fue desarrollada por Isaacs y Kennie en 1973, y se utiliza ampliamente en entornos clínicos y comunitarios por su sencillez de aplicación y su sensibilidad para identificar alteraciones en las funciones ejecutivas y lingüísticas.

La prueba consiste en pedir al evaluado que mencione, en un tiempo límite de 30 segundos por categoría, el mayor número de palabras posibles relacionadas con cuatro categorías semánticas distintas: colores, animales, frutas y ciudades, en total el evaluador dispone de dos minutos para registrar las respuestas del participante, cada palabra correcta obtiene un punto, y el puntaje máximo es de 40.

Un resultado inferior a 20 puntos puede indicar alteraciones cognitivas, aunque el análisis debe complementarse con otras pruebas y tener en cuenta factores como el nivel educativo y cultural del adulto mayor.

Desde el punto de vista neuropsicológico, el Set-Test evalúa habilidades como:

- La memoria semántica (acceso a conocimientos generales almacenados),
- La velocidad de procesamiento,
- La capacidad de categorización,
- La atención sostenida,
- La flexibilidad cognitiva y la autorregulación del discurso.

Este instrumento es particularmente apropiado para contextos rurales, como el de la comunidad Chalata, ya que no requiere lectura ni escritura, lo cual facilita su aplicación en personas con bajo nivel educativo, además su carácter oral y su enfoque lúdico hacen que sea bien aceptado por los adultos mayores, quienes suelen encontrar familiaridad en las categorías propuestas (20).

En el marco del presente proyecto la Escala de Isaacs se empleó como instrumento de evaluación pre y post intervención, permitiendo observar mejoras en la fluidez verbal, en la organización semántica y en la activación del lenguaje, áreas que pueden verse estimuladas positivamente mediante la participación en juegos tradicionales que involucran palabras, cantos, adivinanzas o narraciones orales (20).

## Capítulo IV

### Análisis de los Resultados

Como informantes se obtuvo una participación de 40 adultos mayores que cumplieron con los criterios de inclusión, a estos se los ha dividido en cuanto a características sociodemográficas que se muestran a continuación:

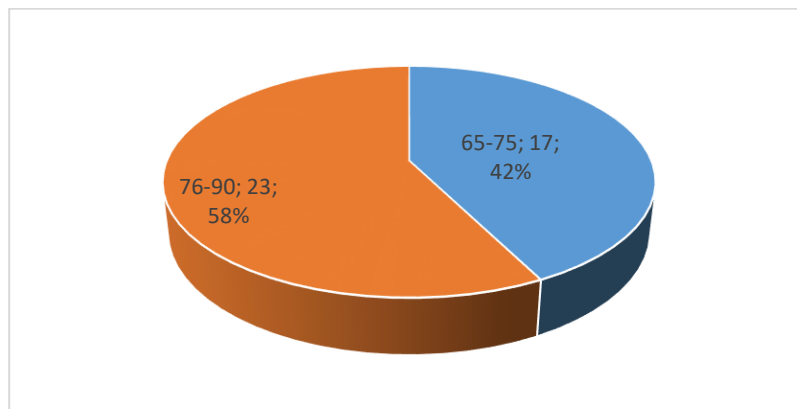
#### Criterio: Edad

**Tabla 1** Participantes por edad

Edad	valor	Porcentaje
65-75	17	42,5
76-90	23	57,5
total	40	100

**Elaborado por:** Maritza Hurtado

**Gráfico 1** Participantes por edad



**Elaborado por:** Maritza Hurtado

La distribución etaria muestra que una minoría de participantes pertenecen a un rango (65-75) donde es viable promover el envejecimiento activo ya que se los considera adultos mayores jóvenes, mientras que el restante podría requerir adaptaciones o apoyos adicionales durante la implementación del taller de juegos tradicionales, ya que en este grupo etario es más frecuente la presencia de deterioro cognitivo leve o moderado, disminución de la agilidad física y mayores necesidades de adaptación de las actividades .

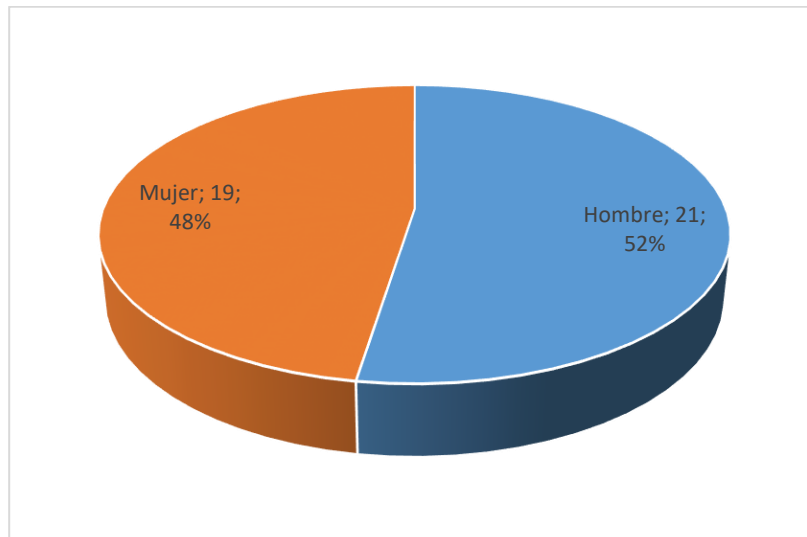
## Criterio: Género

**Tabla 2** Participantes por Género

Categoría	valor	Porcentaje
Hombre	21	52,5
Mujer	19	47,5
Total	40	100

**Elaborado por:** Maritza Hurtado

**Gráfico 2** Participantes por género



**Elaborado por:** Maritza Hurtado

Se evidencia una predominancia de hombres (21 personas) frente a mujeres (19 personas), esta distribución influye en la dinámica del taller por las preferencias, experiencias y participación que puede existir en los juegos tradicionales debido al género y a factores culturales y sociales propios de la comunidad, la mayor presencia masculina podría deberse a la disponibilidad de tiempo, roles familiares o motivación hacia actividades recreativas, mientras que la menor participación femenina podría estar asociada a responsabilidades domésticas, limitaciones de movilidad o menor acceso a la convocatoria.

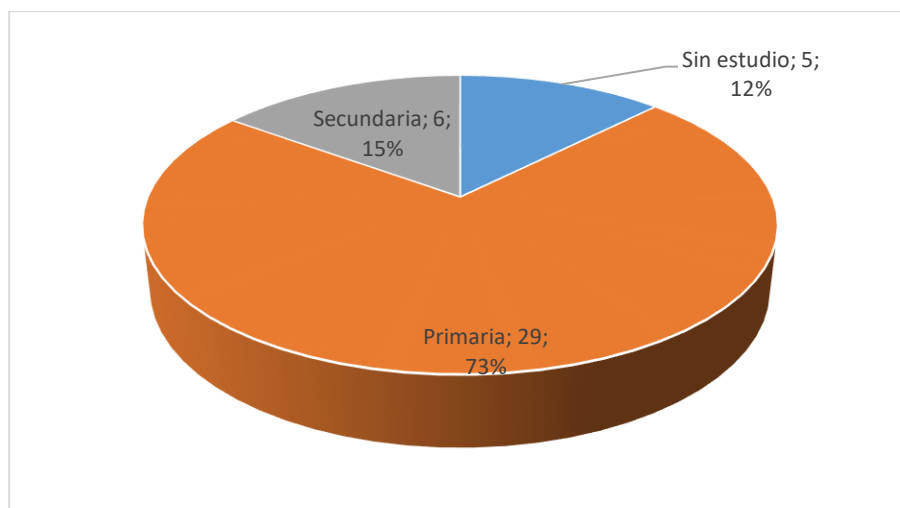
### Criterio: Escolaridad

**Tabla 3** Participantes por nivel de escolaridad

Escolaridad	valor	Porcentaje
Sin estudio	5	12,5
Primaria	29	72,5
Secundaria	6	15
total	40	100

**Elaborado por:** Maritza Hurtado

**Gráfico 3** Participantes por nivel de escolaridad



**Elaborado por:** Maritza Hurtado

- La mayoría de la población participante refleja una base educativa limitada con nociones básicas de lectoescritura (Primaria), solo 6 participantes presentan un mayor nivel de escolaridad, y solo 5 participantes o posee instrucción, lo que puede influir en mayores dificultades de comprensión, memoria y habilidades cognitivas, esto evidencia la necesidad de actividades de estimulación cognitiva diseñadas con un enfoque sencillo, práctico y adaptado a sus capacidades y experiencias previas.

#### 4.1. Análisis de Escala de Barthel aplicada a adultos mayores

Se evaluó el estado cognitivo de los adultos mayores participantes mediante instrumento ABVD Barthel como se muestra a continuación en la siguiente tabla:

**Tabla 4**

Resultados Escala aplicada de BARTHEL

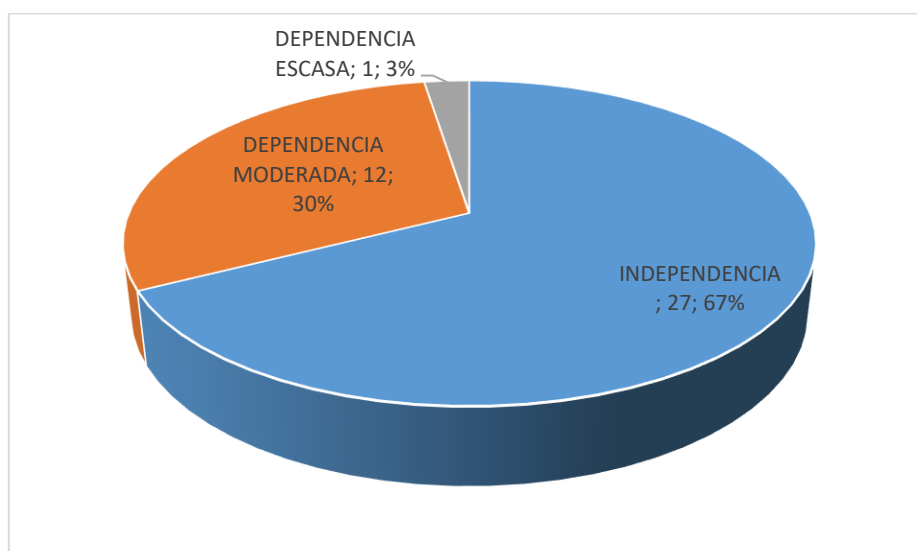
N°	Edad	ABVD BARTHEL											DEPENDENCIA ABVD
		Comer	Traslado Silla	Cama	Arreglarse	Ir al baño	Lavarse	De ambulación	Subir y bajar escleras	Vestirse	Deposición	CONTROL DE ORINA	
1	74	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
2	79	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
3	78	10	10	5	10	5	10	5	10	10	10	85	DEPENDENCIA MODERADA
4	92	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
5	85	10	10	5	5	0	10	5	5	10	10	70	DEPENDENCIA MODERADA
6	68	10	10	5	5	5	10	10	10	10	10	85	DEPENDENCIA MODERADA
7	75	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
8	75	10	10	5	10	5	10	5	5	10	10	80	DEPENDENCIA MODERADA
9	78	10	10	5	10	5	10	5	5	10	10	80	DEPENDENCIA MODERADA
10	90	5	10	5	10	5	10	5	10	10	10	80	DEPENDENCIA MODERADA
11	69	10	15	5	10	5	15	5	10	10	10	95	DEPENDENCIA ESCASA
12	73	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
13	80	10	10	5	10	10	10	5	10	10	10	90	DEPENDENCIA MODERADA
14	80	10	10	5	10	5	10	5	10	10	10	85	DEPENDENCIA MODERADA
15	76	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
16	73	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
17	90	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA

18	81	10	10	5	10	5	15	10	10	10	10	95	INDEPENDENCIA
19	85	10	10	5	10	5	15	10	5	10	10	90	DEPENDENCIA MODERADA
20	78	10	10	5	10	5	10	5	10	10	10	85	DEPENDENCIA MODERADA
21	92	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
22	70	10	10	5	10	5	10	5	5	10	10	80	DEPENDENCIA MODERADA
23	80	10	10	5	10	5	10	5	10	10	10	85	DEPENDENCIA MODERADA
24	71	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
25	87	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
26	75	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
27	82	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
28	73	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
29	78	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
30	77	10	10	5	10	5	15	10	10	10	10	95	INDEPENDENCIA
31	69	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
32	80	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
33	75	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
34	71	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
35	83	10	15	5	10	5	15	5	10	10	10	95	INDEPENDENCIA
36	69	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
37	84	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
38	76	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
39	66	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA
40	72	10	15	5	10	5	15	10	10	10	10	100	INDEPENDENCIA

**Elaborado por:** Maritza Hurtado

La Escala de Barthel evalúa el grado de independencia en actividades básicas de la vida diaria (ABVD). El puntaje total máximo es de 100 el cual indica completa independencia, según los resultados obtenidos podemos enunciar que:

**Gráfico 4** Resumen escala de Barthel



Elaborado por: Maritza Hurtado

### **Análisis**

25 adultos mayores obtuvieron un puntaje de 100 puntos que indica independencia total, 1 persona tiene dependencia escasa (95 puntos) y 13 personas presentan dependencia moderada es decir se encuentra en los puntajes de 70 a 90 puntos.

Los datos anteriores determinan que la mayoría de los participantes mantienen autonomía funcional, lo cual es positivo para implementar intervenciones cognitivas con juegos tradicionales, un grupo significativo presenta dependencia moderada, lo que evidencia que actividades adaptadas pueden fortalecer su funcionalidad y prevenir mayor deterioro, estos resultados reflejan la viabilidad del taller propuesto, ya que la mayoría de adultos pueden participar activamente.

### **4.2. Análisis de Escala de Lawton y Brody aplicada a adultos mayores**

A continuación se muestra los datos obtenidos de la aplicación de la escala de Lawton y Brody:

**Tabla 5**

Resultados Escala de Lawton y Brody AIVD

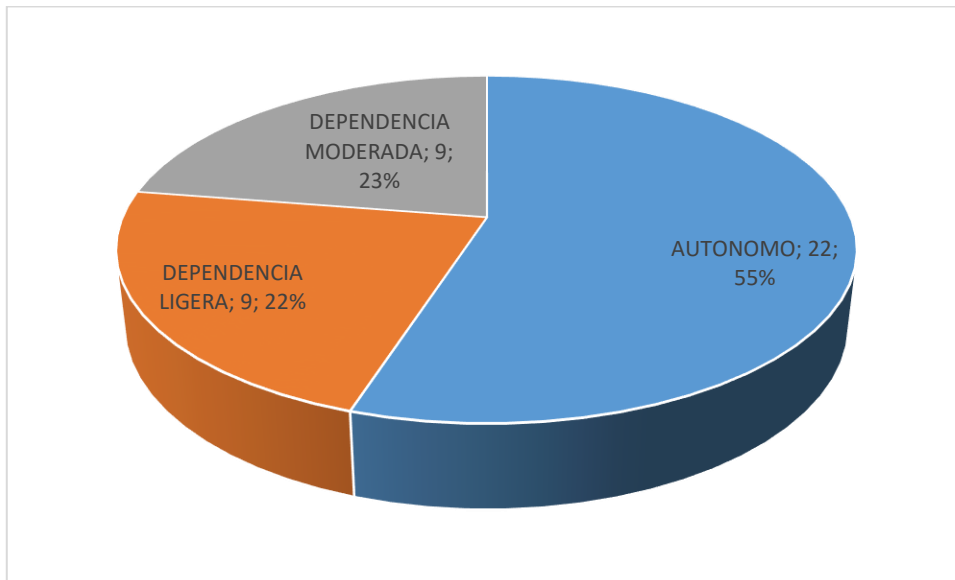
N°	Edad	LAWTON Y BRODY AIVD									DEPENDENCIA AIVD
		Capacidad uso del Teléfono	Ir de Compras	Preparación de Comidas	Cuidado de la Casa	Lavado de ropa	Uso de medios de transporte	Responsabilidad respecto a su medicación	Manejo de asuntos económicos	Total	
1	74	0	1	1	1	1	1	1	1	7	DEPENDENCIA LIGERA
2	79	0	1	1	1	1	1	0	1	6	DEPENDENCIA MODERADA
3	78	0	0	1	1	1	1	1	1	6	DEPENDENCIA LIGERA
4	92	1	0	0	1	1	1	1	1	6	AUTONOMO
5	85	0	1	1	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
6	68	0	1	1	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
7	75	0	1	1	1	1	1	0	1	6	DEPENDENCIA LIGERA
8	75	1	0	1	1	1	1	0	1	6	DEPENDENCIA LIGERA
9	78	0	1	0	1	1	1	1	1	6	AUTONOMO
10	90	0	0	0	1	0	1	0	0	2	DEPENDENCIA MODERADA
11	69	0	1	1	1	1	1	1	1	7	DEPENDENCIA LIGERA
12	73	0	0	0	1	1	1	1	1	5	AUTONOMO
13	80	0	0	0	1	1	1	0	1	4	DEPENDENCIA MODERADA
14	80	0	0	0	1	1	1	1	1	5	AUTONOMO
15	76	0	1	1	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
16	73	1	1	1	1	1	1	0	1	7	DEPENDENCIA LIGERA
17	90	1	1	0	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
18	81	1	0	0	1	1	1	1	1	6	AUTONOMO
19	85	0	1	1	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO

20	78	0	1	1	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
21	92	0	1	1	1	1	1	1	1	7	DEPENDENCIA LIGERA
22	70	0	0	0	1	1	1	0	1	4	DEPENDENCIA MODERADA
23	80	0	0	0	1	1	1	0	1	4	DEPENDENCIA MODERADA
24	71	0	0	1	1	1	1	1	1	6	DEPENDENCIA LIGERA
25	87	0	0	0	1	1	1	1	1	5	DEPENDENCIA MODERADA
26	75	0	1	1	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
27	82	0	0	0	1	1	1	1	1	5	AUTONOMO
28	73	1	0	1	1	1	1	1	1	7	DEPENDENCIA LIGERA
29	78	0	0	0	1	1	1	1	1	5	DEPENDENCIA MODERADA
30	77	0	0	0	1	1	1	1	1	5	DEPENDENCIA MODERADA
31	69	0	0	0	1	1	1	1	1	5	AUTONOMO
32	80	0	0	0	1	0	1	0	1	3	DEPENDENCIA MODERADA
33	75	0	0	0	1	1	1	1	1	5	AUTONOMO
34	71	1	1	0	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
35	83	0	0	0	1	1	1	1	1	5	AUTONOMO
36	69	0	1	1	1	1	1	1	1	7	AUTONOMO
37	84	0	1	0	1	1	1	1	1	6	AUTONOMO
38	76	0	1	0	1	1	1	1	1	6	AUTONOMO
39	66	0	1	0	1	1	1	1	1	6	AUTONOMO
40	72	0	0	0	1	1	1	1	1	5	AUTONOMO

**Elaborado:** Maritza Hurtado

Con esta escala se mide la autonomía en actividades más complejas necesarias para la vida independiente (como el manejo del dinero, medicación, uso del teléfono, entre otras, su puntuación máxima es 8, lo que indica plena autonomía, los datos reflejan:

**Gráfico 5** Resumen escala de Lawton y Brody



**Elaborado por:** Maritza Hurtado

**Análisis**

Los resultados muestran que 22 adultos mayores fueron clasificados como autónomos, con puntuaciones entre 5 a 8; 9 personas presentan dependencia ligera, mostrando dificultades leves en algunas tareas, y 9 personas presentan dependencia moderada, lo cual sugiere una mayor necesidad de apoyo en actividades instrumentales.

**4.3. Análisis de Escala Mini-Mental State Examination (MMSE)**

**Tabla 6**

Resultados Escala Mini-Mental State Examination (MMSE)

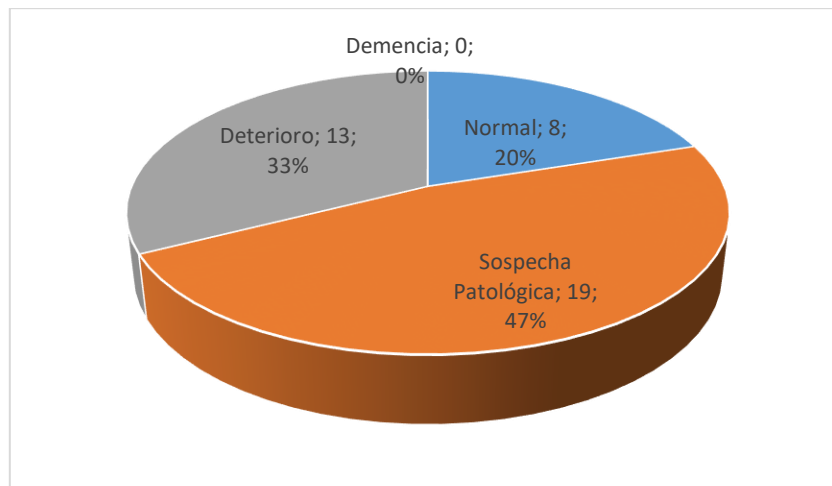
Nº	Orientación en el tiempo	Orientación en el espacio	Memoria	Atención y cálculo	Memoria diferida	Denominación	Repetición de una frase	Comprensión – ejecución de	Lectura	Escritura	Copia de un dibujo	Total	Categoría
1	4	5	3	5	3	2	1	3	0	1	0	27	Normal
2	5	4	3	5	3	2	1	3	0	1	1	28	Normal

3	4	5	2	5	3	2	1	3	0	0	1	26	Sospecha Patológica
4	5	5	3	5	3	2	1	3	0	0	1	28	Normal
5	4	5	3	4	3	2	1	3	1	0	0	26	Sospecha Patológica
6	5	5	2	4	2	1	1	2	0	0	0	22	Deterioro
7	5	5	3	4	2	2	1	3	0	0	0	25	Sospecha Patológica
8	4	4	2	5	3	1	1	3	1	1	0	25	Sospecha Patológica
9	5	4	3	5	2	2	1	3	0	0	0	25	Sospecha Patológica
10	4	4	2	4	3	1	1	2	1	1		23	Deterioro
11	5	5	3	4	2	2	1	2	0	1	0	25	Sospecha Patológica
12	4	4	2	4	3	1	1	3	1	0	0	23	Deterioro
13	5	4	3	5	3	2	1	3	0	1	1	28	Normal
14	4	5	2	4	3	1	1	2		0	1	23	Deterioro
15	4	4	2	4	2	2	1	3	0	1	0	23	Deterioro
16	4	5	3	5	2	2	1	3	0	0	0	25	Sospecha Patológica
17	5	4	3	4	3	2	1	2	1	1	0	26	Sospecha Patológica
18	4	5	2	5	2	1	1	3	1	0	1	25	Sospecha Patológica
19	5	4	2	4	3	2	1	2	0	1	0	24	Sospecha Patológica
20	5	4	3	4	2	1	1	3	0	0	0	23	Deterioro
21	4	5	3	5	3	2	1	2	1	1	0	27	Normal
22	4	4	2	5	2	1	1	3	1	0	1	24	Sospecha Patológica
23	4	4	2	4	3	2	1	2	0	1	0	23	Deterioro
24	5	5	3	4	2	2	1	3	0	0	1	26	Sospecha Patológica
25	5	4		5	3	1	1	2	1	1	0	23	Deterioro
26	5	5	3	5	2	2	1	3	0	0	1	27	Normal
27	4	4	2	4	3	2	1	3	0	1	0	24	Sospecha Patológica
28	4	5	2	4	2	2	1	2	0	0	0	22	Deterioro
29	4	4	3	5	3	2	1	3	0	1	1	27	Normal
30	4	5	2	4	2	2	1	2	0	1	0	23	Deterioro
31	4	4	2	5	3	2	1	3	0	1	0	25	Sospecha Patológica
32	4	4	3	4	2	1	1	3	0	0	0	22	Deterioro
33	5	4	2	5	3	1	1	2	0	0	1	24	Sospecha Patológica
34	5	5	2	4	2	1	1	3	0	0	1	24	Sospecha Patológica

35	5	5	3	5	2	2	1	2	0	0	0	25	Sospecha Patológica
36	4	4	1	4	3	1	1	2	1	0	0	21	Deterioro
37	5	5	2	5	3	2	1	3	1	1	0	28	Normal
38	4	4	2	4	3	1	1	2	0	1	0	22	Deterioro
39	5	4	2	5	2	2	1	3	0	0	0	24	Sospecha Patológica
40	5	4	2	4	2	2	1	2	1	0	1	24	Sospecha Patológica

**Elaborado por:** Maritza Hurtado

**Gráfico 6** Resumen escala Mini-Mental State Examination (MMSE)



**Elaborado por:** Maritza Hurtado

### Análisis

Los resultados muestran que el grupo con Sospecha Patológica + Deterioro representa la mayor parte de la muestra, indicando que la población evaluada se encuentra en riesgo de empeoramiento cognitivo, esto resalta la importancia de implementar estrategias de estimulación cognitiva, como talleres de juegos tradicionales para favorecer la memoria, atención y otras funciones cognitivas, la ausencia de demencia avanzada sugiere que hay oportunidad de intervención temprana para retrasar el deterioro progresivo en estos participantes .

#### 4.4. Análisis de Escala Isaacs

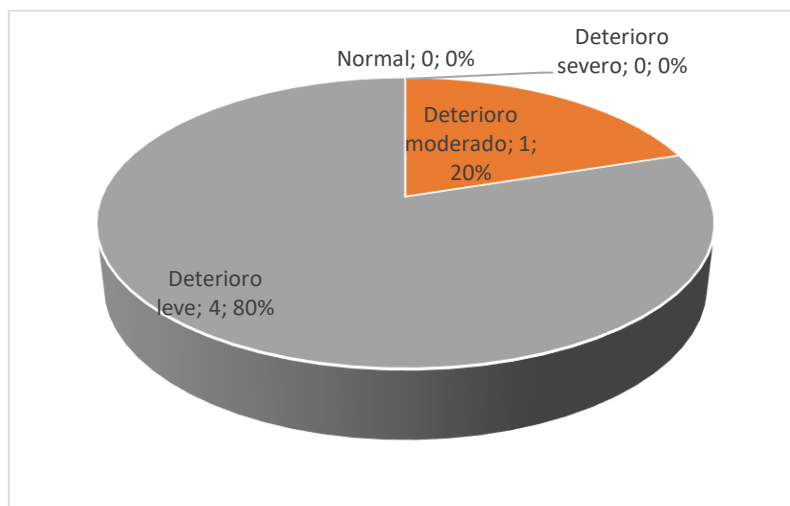
Tabla 7

Resultados Escala Isaacs

N°	Colores	Animales	Frutas	Ciudades	Errores	Total	Categoría
1	4	8	6	4	0	22	Deterioro leve
2	4	8	8	2	2	22	Deterioro leve
3	6	6	6	4	1	22	Deterioro leve
4	8	6	4	4	1	22	Deterioro leve
5	6	4	8	2	1	20	Deterioro moderado

Elaborado por: Maritza Hurtado

Gráfico 7 Resumen escala Isaacs



Elaborado por: Maritza Hurtado

#### Análisis

Estos resultados demuestran que existe una necesidad real de implementar una intervención que estimule la función cognitiva en la población estudiada. La cual está compuesta por personas con deterioro cognitivo leve y moderado, para quienes se espera un impacto positivo y medible en su función cognitiva, por tanto el proyecto se enfocará en el fortalecimiento de la memoria, la atención, el razonamiento y la

socialización, aspectos que son cruciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Con base a estos resultados se planificó el taller.

#### 4.5. Análisis de la Evaluación Pre y Post Taller

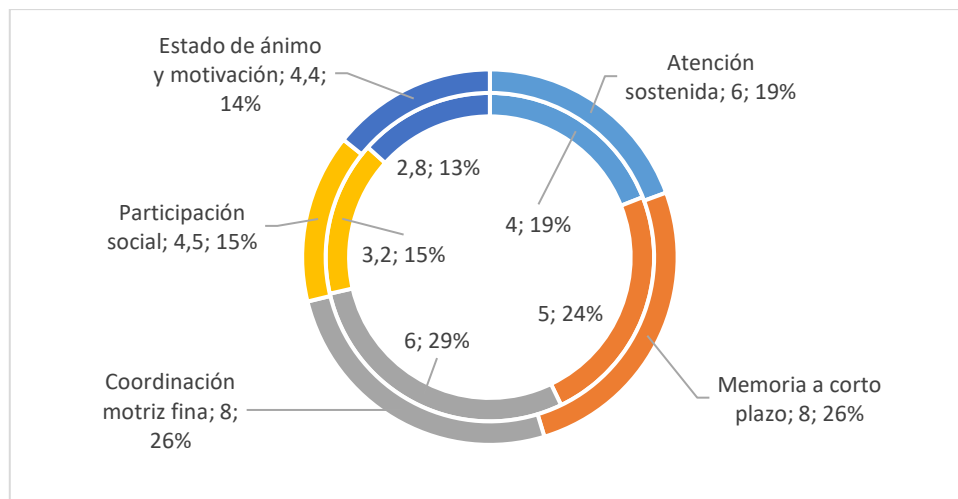
**Tabla 8**

*Pre test – Post test*

Destreza Estimulada	Instrumento aplicado	Resultado Inicial (Promedio)	Resultado Final (Promedio)	Mejora (%)
Atención sostenida	Prueba de Dígitos	4 dígitos	6 dígitos	+50%
Memoria a corto plazo	Test de Retención Visual	5 puntos	8 puntos	+60%
Coordinación motriz fina	Prueba de Destreza Manual	6/10 puntos	8/10 puntos	+33%
Participación social	Guía de Observación	Media: 3.2/5	Media: 4.5/5	+40%
Estado de ánimo y motivación	Entrevista estructurada	Baja (2.8/5)	Alta (4.4/5)	+57%

**Elaborado por:** Maritza Hurtado

**Gráfico 8** Comparativa Pre test – Post test



**Elaborado por:** Maritza Hurtado

#### Análisis de Resultados

Luego de la aplicación del taller, se evidenció una mejora significativa en las funciones cognitivas evaluadas, específicamente en:

- La atención sostenida y la memoria a corto plazo mostraron mejoras notables gracias a la práctica de juegos como las cartas y los juegos de memoria visual.
- La coordinación motriz fina, trabajada mediante juegos como el trompo y el dominó, mejoró considerablemente en la mayoría de los participantes.
- En cuanto a la participación activa y la interacción social los registros observacionales mostraron un incremento en la disposición de los adultos mayores para colaborar y comunicarse.
- También se evidenció un impacto positivo en el estado emocional observándose mayor entusiasmo, disposición y autorregulación emocional.

Estas mejoras sugieren que los juegos tradicionales no solo promueven el ejercicio físico y mental, sino que además fomentan vínculos afectivos y fortalecen la autoestima, siendo un recurso valioso para programas de intervención gerontológica comunitaria.

### **Conclusiones**

- La mayoría de los participantes presentaban signos leves de deterioro cognitivo, principalmente en las áreas de atención sostenida, memoria a corto plazo y coordinación motriz, los instrumentos utilizados permitieron identificar con claridad los aspectos que debían ser fortalecidos.
- Se determinó que actividades como la rayuela, el trompo, el juego de cartas, dominó y ejercicios de memoria visual son altamente efectivos para activar funciones cognitivas esenciales, ya que estos juegos además de ser culturalmente significativos para los adultos mayores, fomentan la participación social y el sentido de pertenencia, lo cual también influye positivamente en su salud emocional.
- La propuesta presentada (taller) fue adecuada y viable, ya que integró sesiones estructuradas que combinaron la recreación con el fortalecimiento de capacidades

cognitivas, los resultados posteriores a la aplicación del taller evidencian una mejora significativa en la atención, la memoria y la participación activa de los adultos mayores.

## **Recomendaciones**

- Mantener e institucionalizar el taller de juegos tradicionales como una estrategia permanente en la comunidad, ajustando las actividades según el progreso y las necesidades cognitivas de los adultos mayores para garantizar un beneficio sostenido a largo tiempo.
- Incorporar en futuras intervenciones una evaluación periódica de las funciones cognitivas (atención, memoria y coordinación motriz) para monitorear los avances y realizar adaptaciones en la metodología cuando sea necesario.
- Fomentar la capacitación de familiares y voluntarios en el uso de juegos tradicionales como herramienta terapéutica, promoviendo su práctica tanto en entornos comunitarios como en el hogar para reforzar la estimulación cognitiva y social del adulto mayor.

## Referencias bibliográficas

1. González , Ham. Funcionalidad y salud: una tipología del envejecimiento en México. Salud Pública de México. 2017; 49(4).
2. Regina M. Efdeportes. [Online].; 1999. Acceso 21 de Mayo de 2025. Disponible en: <https://efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm>.
3. Ortega J, Muñoz P. La importancia del juego tradicional en el ámbito educativo. Revista Internacional de Educación para la Justicia Social. 2018; 7(1).
4. La casa. lacasa.com. [Online]; 2022. Acceso 30 de Mayo de 2025. Disponible en: <https://lacasa.com.co/bienestar-del-adulto-mayor/actividades-ludicas-y-juegos-recreativos-ideales-para-el-adulto-mayor/>.
5. Trillo F, Trillo J. Patios\_inclusivos. Desafíos, oportunidades y transversalidad de la educación física del siglo XXI. 2020; 14(3).
6. Juegos Tradicionales del Ecuador. Manteniendo viva nuestra cultura y diversión entre generaciones. [Online]; 2022. Acceso 13 de junio de 2025. Disponible en: <https://juegostradicionalesecuador.com/>.
7. Viajandox. Viajandox. [Online]; 2019. Acceso 14 de junio de 2025. Disponible en: <https://ec.viajandox.com/juegos-tradicionales-PV17>.
8. Lifeder. Lifeder: 21 Juegos Tradicionales del Ecuador de Niños y Adolescentes. [Online]; 2023. Acceso 15 de Junio de 2025. Disponible en: <https://www.lifeder.com/juegos-tradicionales-ecuador/>.
9. Educarplus. Educarplus: Juegos Tradicionales del Ecuador. [Online]; 2020. Acceso 15 de junio de 2025. Disponible en: <https://educarplus.com/2020/07/juegos-tradicionales-del-ecuador.html>.

10. MINEDUC. MINEDUC: RETOMANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES.  
[Online]; 2016. Acceso 16 de Juniode 2025. Disponible en:  
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/05/MAYO-PASA-LA-VOZ.pdf>.
11. Amavir. Amavir: Deterioro cognitivo en personas mayores: tipos y síntomas.  
[Online]; 2024. Acceso 16 de Juniode 2025. Disponible en:  
<https://www.amavir.es/cuidar-al-mayor/que-es-deterioro-cognitivo-tipos-y-sintomas/>.
12. Rodríguez F, Salazar M, Carrera K. Manual de Estimulación Cognitiva para Personas Adultas Mayores..
13. OMS. Guidelines on mental health and cognitive decline in older age. Ginebra.
14. Perea M, Sánchez A, Gómez R. Los talleres diseñados específicamente para personas adultas mayores constituyen una estrategia eficaz para promover el bienestar integral, al combinar actividades estructuradas con espacios de socialización, aprendizaje y recreación. Cuando estos talleres. Revista Española de Geriátría y Gerontología. 2018; 53(3).
15. González M, López A. El juego como recurso terapéutico en personas mayores: una revisión sistemática. Revista Española de Geriátría y Gerontología. 2020; 55(1).
16. Folstein M, Folstein S, McHugh P. Mini-Mental State: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. Journal of Psychiatric Research. 1975; 12(3).

17. Cantillo J, Rodríguez Y, Martínez Y, Padilla F. Evaluación funcional del adulto mayor en la comunidad. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 2019; 23(6).
18. CANCINO , REHBEIN , GÓMEZ , ORTIZ. Evaluación de funcionamiento cognitivo en adultos: Análisis y contrastación de tres de los instrumentos de mayor divulgación en Chile. *Revista médica de Chile*. 2020; 148(4).
19. Gutiérrez L, Piñero M. Aplicación del MMSE en adultos mayores con sospecha de deterioro cognitivo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2019; 35(2).
20. Isaacs B, Kennie A. The Set Test as an aid to the detection of dementia in old people. *British Journal of Psychiatry*. 1973; 123(575).
21. OMS. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra.
22. Parra M. Neuropsicología del envejecimiento cognitivo. *Revista Iberoamericana de Neuropsicología*. 2020; 3(1).
23. APA. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)..
24. Morales V, Jiménez J, Moreno J. Beneficios de los juegos tradicionales en el desarrollo integral del adulto mayor. *Revista de Actividad Física y Ciencias*. 2016; 8(2).
25. OMS. Envejecimiento activo: un marco político..
26. Pérez P, Martínez F, Tarazona F. Factores protectores frente al deterioro cognitivo en personas mayores: una revisión sistemática. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 2019; 54(1).
27. Cacho J, García R, Arcaya J, Vicente J, Lantada M. Utilidad del test del reloj en el diagnóstico de la demencia tipo Alzheimer en Atención Primaria. *Atención Primaria*. 1999; 24(8).





### Anexo 3: Guía de observación adaptada

#### GUÍA DE OBSERVACIÓN DEL TALLER: JUEGOS TRADICIONALES Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES

**Objetivo:** Evaluar indicadores de atención, memoria, coordinación y participación en personas adultas mayores durante las sesiones del taller.

#### Datos del Observado

Nombre del participante \_\_\_\_\_

#### Indicadores de Observación

Indicador	Descripción del comportamiento observado	Nivel de desempeño
<b>1. Atención sostenida</b>	Mantiene el enfoque durante las actividades del juego sin distraerse.	
<b>2. Memoria a corto plazo</b>	Recuerda instrucciones, secuencias del juego o elementos mostrados minutos antes.	
<b>3. Coordinación motora</b>	Realiza movimientos coordinados, adecuados a la dinámica del juego (motriz fina o gruesa según el caso).	
<b>4. Participación activa</b>	Muestra interés, se involucra de manera espontánea, colabora con el grupo.	
<b>5. Iniciativa personal</b>	Toma decisiones, propone ideas o sugiere variantes del juego.	
<b>6. Interacción social</b>	Dialoga con sus compañeros, respeta turnos, coopera en actividades grupales.	
<b>7. Expresión emocional</b>	Manifiesta disfrute, entusiasmo o reacciones positivas durante la sesión.	

**Adaptada por:** Maritza Hurtado

#### Escala de valoración:

- **Bajo:** No presenta la habilidad o la demuestra con mucha dificultad.
- **Medio:** Presenta la habilidad con ayuda o de manera intermitente.
- **Alto:** Presenta la habilidad de forma autónoma, adecuada y constante.