

Fortalecimiento de habilidades cognoscitivas en adultos mayores

Strengthening cognitive skills in older adults

Fortalecimento das habilidades cognitivas em idosos

ARTÍCULO ORIGINAL



Vania Laura Padilla Sanchez 

vanialaura200@gmail.com

Universidad Privada Domingo Savio. Potosí, Bolivia

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i24.428>

Artículo recibido 2 de julio 2025 / Aceptado 12 de agosto 2025 / Publicado 2 de septiembre 2025

RESUMEN

El envejecimiento se caracteriza por cambios biológicos irreversibles que incluyen transformaciones en la cognición. **Objetivos:** Proponer estrategias para el fortalecimiento de habilidades cognoscitivas en adultos mayores del Centro de Readaptación Productiva Santo Domingo de Cantumarca. **Métodos:** Estudio mixto propositivo y descriptivo con 22 adultos mayores varones privados de libertad. Se emplearon observación directa no participante, entrevistas semiestructuradas, Test del Reloj, Matrices Progresivas de Raven, ACE-R-CH y Senior Apperception Technique. **Resultados:** Los resultados evidenciaron deterioro cognoscitivo significativo en 54.5% de los participantes según el Test del Reloj. Las Matrices de Raven mostraron capacidad intelectual disminuida generalizada. El ACE-R-CH confirmó variabilidad en el funcionamiento cognitivo con puntajes desde deterioro grave (7 puntos) hasta funcionamiento normal (28 puntos). **Discusión:** El deterioro está influido por factores de edad, encierro, falta de interacción social y escaso apoyo familiar, exacerbando el declive cognitivo natural del envejecimiento. **Conclusiones:** La implementación de estrategias psicológicas basadas en el enfoque cognitivo es imperativa para promover autonomía, bienestar emocional y calidad de vida en esta población vulnerable.

Palabras clave: Adultos mayores; Habilidades cognitivas; Deterioro cognitivo; Intervención psicológica; Envejecimiento

ABSTRACT

Aging is characterized by irreversible biological changes that include cognitive transformations. **Objectives:** To propose strategies for strengthening cognitive skills in older adults at the Santo Domingo de Cantumarca Productive Rehabilitation Center. **Methods:** Mixed propositional and descriptive study with 22 male older adults deprived of liberty. Direct non-participant observation, semi-structured interviews, Clock Test, Raven's Progressive Matrices, ACE-R-CH and Senior Apperception Technique were employed. **Results:** Results showed significant cognitive deterioration in 54.5% of participants according to the Clock Test. Raven's Matrices showed generalized diminished intellectual capacity. The ACE-R-CH confirmed variability in cognitive functioning with scores from severe deterioration (7 points) to normal functioning (28 points). **Discussion:** Deterioration is influenced by factors of age, confinement, lack of social interaction and limited family support, exacerbating the natural cognitive decline of aging. **Conclusions:** Implementation of psychological strategies based on cognitive approach is imperative to promote autonomy, emotional well-being and quality of life in this vulnerable population.

Key words: Older adults; Cognitive skills; Cognitive deterioration; Psychological intervention; Aging

RESUMO

O envelhecimento se caracteriza por mudanças biológicas irreversíveis que incluem transformações na cognição. **Objetivos:** Propor estratégias para o fortalecimento das habilidades cognitivas em idosos do Centro de Reabilitação Produtiva Santo Domingo de Cantumarca. **Métodos:** Estudo misto proposicional e descritivo com 22 idosos do sexo masculino privados de liberdade. Foram empregados observação direta não participante, entrevistas semiestructuradas, Teste do Relógio, Matrizes Progressivas de Raven, ACE-R-CH e Senior Apperception Technique. **Resultados:** Os resultados evidenciaram deterioração cognitiva significativa em 54.5% dos participantes segundo o Teste do Relógio. As Matrizes de Raven mostraram capacidade intelectual diminuída generalizada. O ACE-R-CH confirmou variabilidade no funcionamento cognitivo com pontuações desde deterioração grave (7 pontos) até funcionamento normal (28 pontos). **Discussão:** A deterioração está influenciada por fatores de idade, confinamento, falta de interação social e escasso apoio familiar, exacerbando o declínio cognitivo natural do envelhecimento. **Conclusões:** A implementação de estratégias psicológicas baseadas na abordagem cognitiva é imperativa para promover autonomia, bem-estar emocional e qualidade de vida nesta população vulnerável.

Palavras-chave: Idosos; Habilidades cognitivas; Deterioração cognitiva; Intervenção psicológica; Envelhecimento

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento constituye un proceso biológico que inicia alrededor de los 65 años, caracterizado por cambios irreversibles en tejidos, órganos y células (1). Más allá de estas transformaciones fisiológicas, es fundamental reconocer las modificaciones que ocurren en la cognición. El deterioro cognitivo leve representa una fase intermedia entre el envejecimiento normal y las etapas iniciales de la demencia (2), afectando diversas áreas esenciales como la memoria, orientación, juicio, comprensión, capacidad aritmética, comportamiento, personalidad y percepción visual.

Las habilidades cognitivas se entienden como las operaciones mentales que permiten al individuo interpretar el entorno, resolver problemas y tomar decisiones (3). Estas funciones incluyen procesos como percepción, atención, memoria, razonamiento, lenguaje y aprendizaje, todos fundamentales para la adaptación. El fortalecimiento de estas habilidades potencia la capacidad del individuo para enfrentar desafíos de manera efectiva, contribuyendo a una mayor calidad de vida y adaptabilidad (4).

El deterioro cognitivo en la vejez está influenciado por factores como nivel educativo bajo, que se asocia con menor reserva cognitiva, y factores de riesgo cardiovasculares incluyendo hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad

(5). La combinación de estos elementos puede influir significativamente en el deterioro cognitivo durante la vejez, subrayando la importancia de mantener un estilo de vida saludable.

La Psicología del desarrollo aplicada en la etapa adulta plantea interrogantes fundamentales sobre las transformaciones que ocurren con el avance de la edad, explorando cómo se manifiestan estos cambios en dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y físicas (6). La teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget proporciona una base fundamental para comprender cómo se construyen las habilidades cognitivas a través de la interacción activa con el entorno (7).

La presente investigación se centra en las funciones ejecutivas, que aglutinan procesos de orden superior como control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad atencional, permitiendo emitir respuestas adaptativas a situaciones novedosas o complejas, especialmente en la etapa de la vejez (8).

La relevancia de esta investigación radica en la necesidad de ofrecer herramientas prácticas que contrarresten el deterioro cognitivo y promuevan un envejecimiento activo y participativo en adultos mayores privados de libertad, población que enfrenta condiciones particulares de encierro, aislamiento social y falta de estimulación cognitiva.

Esta investigación tiene como objetivo proponer estrategias para el fortalecimiento de habilidades cognitivas, específicamente

orientadas a los adultos mayores del Centro de Readaptación Productiva Santo Domingo de Cantumarca, considerando las necesidades propias de esta población.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio con enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos. El tipo de investigación fue propositivo y descriptivo. El enfoque descriptivo permitió identificar y detallar las condiciones cognoscitivas actuales de los adultos mayores, mientras que el carácter propositivo orientó el diseño de estrategias de fortalecimiento cognoscitivo basadas en los datos obtenidos.

La población estuvo compuesta por 22 adultos mayores varones privados de libertad del Centro de Readaptación Productiva Santo Domingo de Cantumarca, ubicado en Potosí, Bolivia. Dado el tamaño accesible de la población y las características homogéneas de los participantes en cuanto a edad, contexto social y condiciones de institucionalización, se trabajó con la totalidad de los integrantes, constituyendo una muestra censal.

Criterios de inclusión: Hombres de 60 años o más. Privados de libertad en el Centro de Readaptación. Capacidad de participar en evaluaciones cognitivas. Consentimiento verbal para participar

Para cumplir con lo planteado se desarrollaron los siguientes instrumentos de recolección de datos:

Instrumentos cualitativos

- 1. Entrevista semiestructurada:** Aplicada a la psicóloga y director del Centro para obtener información sobre el contexto institucional y las dinámicas de la población.
- 2. Guía de observación:** Diseñada específicamente para evaluar funciones cognitivas fundamentales incluyendo atención, memoria, orientación, percepción, funciones ejecutivas, lenguaje y resolución de problemas.

Instrumentos cuantitativos estandarizados

- 1. Test del Reloj:** Evaluó comprensión verbal, atención, memoria, planificación, razonamiento, capacidad de inhibición y análisis visoespacial.
- 2. Test de Matrices Progresivas de Raven:** Evaluó razonamiento abstracto y resolución de problemas mediante patrones visuales con piezas faltantes.
- 3. Addenbrooke's Cognitive Examination-Revisado (ACE-R-CH):** Instrumento de evaluación cognitiva breve con mayor sensibilidad para detectar demencias comparado con el MMSE.

4. Senior Apperception Technique (SAT): Diseñado específicamente para evaluar actitudes hacia el envejecimiento y percepciones internas sobre la vejez.

Dentro del procedimiento de recolección de datos, la aplicación se desarrolló en dos fases:

Fase 1: Seis sesiones de observación durante las prácticas profesionales, permitiendo conocimiento del contexto institucional, dinámicas sociales y establecimiento de vínculo de confianza con los participantes.

Fase 2: Aplicación de instrumentos estandarizados en sesiones de cuatro horas, tanto matutinas como vespertinas, adaptándose a los ritmos y niveles de atención de los adultos mayores.

Consideraciones éticas; Se obtuvo autorización institucional del Centro de Readaptación y consentimiento verbal informado de todos los participantes. Se garantizó confidencialidad y anonimato en el tratamiento de los datos.

Análisis de datos; Los datos cuantitativos se analizaron mediante estadística descriptiva, calculando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central. Los datos cualitativos se analizaron mediante categorización temática, identificando patrones recurrentes en las observaciones y entrevistas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Características de la población; La muestra estuvo constituida por 22 adultos mayores varones, todos con edad igual o superior a 60 años, privados de libertad en el Centro de Readaptación Productiva Santo Domingo de Cantumarca.

Resultados del Test del Reloj; El análisis de los resultados del Test del Reloj reveló que 12 participantes (54.5%) presentaron evidencias de deterioro cognitivo con puntuaciones en el rango inferior de la escala (0-6 puntos), mientras que 10 participantes (45.5%) mostraron funcionamiento cognitivo normal con puntuaciones entre 7-9 puntos.

Esta prevalencia significativa de disfunción cognitiva subraya la importancia de implementar estrategias de intervención específicas para fortalecer las habilidades evaluadas por esta prueba, especialmente considerando que todos los participantes atraviesan la tercera edad.

Resultados del Test de Matrices Progresivas de Raven; Los resultados del diagnóstico de capacidad intelectual mediante las Matrices Progresivas de Raven fueron notablemente bajos en la totalidad de la muestra. Estos hallazgos resaltan la necesidad urgente de fortalecer las habilidades

cognoscitivas, particularmente en áreas cruciales como la resolución de problemas y el razonamiento abstracto.

Los factores contribuyentes identificados incluyen la edad avanzada y las condiciones de encierro, elementos que combinados afectan significativamente la capacidad de mantenimiento y desarrollo de habilidades cognoscitivas esenciales para la independencia y calidad de vida.

Resultados del ACE-R-CH; Las puntuaciones individuales en la dimensión total del ACE-R-CH mostraron variabilidad significativa entre los participantes. Los resultados oscilaron desde un puntaje mínimo de 7 puntos, indicativo de deterioro cognitivo grave, hasta un puntaje máximo de 28 puntos, dentro del rango normal de funcionamiento cognitivo.

El participante con puntuación de 28 demostró mantener funciones cognitivas básicas adecuadas, descartando deterioro cognitivo significativo y sugiriendo capacidad para realizar actividades diarias con relativa independencia. En contraste, el participante con puntuación de 7 presenta deterioro cognitivo grave, caracterizado por disminución significativa del estado cognitivo que compromete las actividades diarias e independencia personal.

Resultados del Mini Mental State Examination (MMSE); Como parte de la evaluación ACE-R-CH, las puntuaciones del MMSE confirmaron la variabilidad en el funcionamiento cognitivo de los participantes. Los resultados proporcionaron indicadores adicionales del estado cognitivo, reforzando los hallazgos de heterogeneidad en el deterioro cognitivo de la muestra.

Resultados del Senior Apperception Technique (SAT); El análisis de las 16 imágenes del SAT reveló un patrón emocional subyacente caracterizado por profunda tristeza, melancolía y sentimientos de abandono. Estas emociones sugieren que la inactividad social e interpersonal en el entorno institucional actúa como desencadenante de angustia emocional.

El confinamiento prolongado genera agotamiento de relaciones afectivas estables, induciendo a los participantes a experimentar vacío debido a la pérdida de lazos familiares y comunitarios significativos. La falta de libertad personal limita severamente el contacto social potencial, produciendo efectos perjudiciales en la salud mental y cognitiva.

La desconexión del entorno más amplio, combinada con la falta de interacción social y rutinas institucionalizadas rígidas, exacerba sentimientos de desesperanza, baja autoestima y falta de propósito, creando barreras para la exploración de nuevas experiencias.

Discusión

Los resultados obtenidos respaldan sólidamente la problemática planteada, evidenciando que los adultos mayores evaluados presentan disminución significativa en sus habilidades cognoscitivas. Estos hallazgos se alinean con Caicedo (1), quien describe el envejecimiento como un proceso caracterizado por cambios irreversibles que, a partir de los 65 años, afectan tejidos, órganos y células.

La identificación de factores determinantes como edad avanzada y condiciones de encierro resulta particularmente preocupante. El aislamiento social, derivado del contexto de institucionalización, agrava el debilitamiento de las funciones cognitivas, afectando memoria, atención, orientación y pensamiento abstracto. Esta situación compromete aspectos fundamentales para la autonomía personal, confirmando la perspectiva de López (10), quien resalta la pertinencia de disciplinas como la Gerontología Social para abordar las necesidades de la población adulta mayor de manera integral.

Los hallazgos del presente estudio son consistentes con el marco teórico existente sobre envejecimiento, señalando que las habilidades cognoscitivas tienden al deterioro con la edad (11), especialmente cuando se presenta aislamiento social y falta de estimulación cognitiva. Sin embargo, como señalan Ardila y Rosselli (11), "mientras mayor es la edad, más heterogénea es la ejecución", indicando que algunas personas mantienen alta ejecución mientras otras experimentan caída acelerada.

Los resultados sugieren que las condiciones de encierro exacerban este declive, impactando de manera más homogénea y negativa en la capacidad de los individuos para mantener calidad de vida y autonomía. Los cambios cognoscitivos que se presentan durante el envejecimiento incluyen disminución progresiva en velocidad de procesamiento, dificultades para mantener atención durante períodos largos y mayor lentitud en recuperación de información almacenada.

La afectación en capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones, evidenciada en este estudio, dificulta la adaptación a situaciones nuevas o complejas. Esto contrasta parcialmente con la perspectiva de Frías et al. (4), quienes enfatizan que las habilidades cognitivas permiten incorporar nuevos conocimientos y desarrollar autonomía cognitiva. En el contexto de encierro

y falta de estimulación de la población estudiada, esta capacidad se ve severamente comprometida.

Como destaca Izquierdo (6), los adultos mayores pueden mantener buena capacidad cognitiva a lo largo de su vida, indicando notable plasticidad cerebral. Sin embargo, los hallazgos sugieren que, en el entorno de readaptación, la falta de factores protectores como estimulación e interacción social limita significativamente esta plasticidad, acelerando el detrimento cognitivo.

La promoción de hábitos saludables, estimulación mental y espacios de integración social se convierten en aspectos cruciales para retardar el deterioro y fortalecer la calidad de vida. Los resultados no solo confirman el deterioro cognitivo en esta población, sino que subrayan la necesidad imperante de estrategias de intervención contextualizadas que aborden factores específicos del entorno para fomentar un envejecimiento digno con la mayor autonomía posible.

CONCLUSIONES

La sistematización de fundamentos teóricos sobre habilidades cognitivas subraya la necesidad imperativa de implementar estrategias psicológicas con enfoques cognitivos y apoyo continuo para su fortalecimiento. Esta comprensión, enriquecida por el análisis de factores como pérdida de autonomía, encierro y desafíos emocionales, ha permitido el desarrollo de intervenciones efectivas dirigidas a mejorar la calidad de vida de esta población.

La caracterización del deterioro en habilidades cognoscitivas, identificada mediante instrumentos psicológicos específicos, reveló que el envejecimiento constituye un factor clave en este declive. Dicho deterioro se ve exacerbado por condiciones de encierro, falta de apoyo familiar directo y carencia de personal especializado en geriatría en el centro, obstaculizando la autonomía de los evaluados.

Mediante la identificación de componentes necesarios para una estrategia efectiva, se han planteado estrategias psicológicas diseñadas para mejorar las habilidades cognitivas en los participantes, proporcionándoles herramientas y apoyo necesarios para mantener e incluso mejorar sus capacidades cognitivas, contribuyendo así a una mejor calidad de vida en su entorno residencial.

La implementación de estrategias basadas en el enfoque cognitivo es fundamental para promover la autonomía, bienestar emocional y calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. Los resultados enfatizan la importancia de intervenciones especializadas que consideren las condiciones particulares de encierro y aislamiento social que caracterizan a esta población vulnerable.

CONFLICTO DE INTERESES. La autora declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

FINANCIAMIENTO. La autora declara si recibió financiamiento

AGRADECIMIENTO. La autora refleja el esfuerzo y el aporte que las personas aportaron al desarrollo del presente artículo científico.

REFERENCIAS

1. Caicedo P. Importancia del fortalecimiento de las funciones cognitivas en adultos mayores con deterioro cognitivo leve para mantener la independencia en las Actividades cotidianas. Quito: Universidad Central del Ecuador; 2022. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/bba239a6-b09c-41a5-ac79-8b64c146e176/content>
2. Allegri R, Roqué M. Deterioro Cognitivo, Alzheimer y otras Demencias. Formación Profesional para el Equipo Socio-Sanitario. Buenos Aires: ALGEC; 2015. <https://www.algec.org/biblioteca/Dereriore-cognitivo-Alzheimer.pdf>
3. UNIR. ¿Qué es la psicología cognitiva? Características y objetivos [Internet]. Colombia: Universidad Internacional de La Rioja; 2024. <https://colombia.unir.net/actualidad-unir/psicologia-cognitiva/>
4. Frías M, Haro Y, Artiles I. Las habilidades cognitivas en el profesional de la Información desde la perspectiva de proyectos y asociaciones internacionales. Investigación Bibliotecológica. 2017;31(71):201-218. doi: <https://rev-ib.unam.mx/ib/index.php/ib/article/view/57816>
5. Carrión D, Gómez C. Factores de riesgo asociados a deterioro cognitivo en adultos mayores del Puesto de Salud Xauxa, periodo 2017-2021. Huancayo: Universidad Continental; 2022. 76. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11297>
6. Izquierdo A. Psicología del desarrollo de la edad adulta. INFAD Revista de Psicología. 2007;2(1):67-86. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832315005.pdf>
7. Universidad Internacional de La Rioja. Teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. La Rioja: UNIR; 2020. <https://www.unir.net/educacion/revista/desarrollo-cognoscitivo-cognitivo/>
8. Bausela E. Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. Acción Psicológica. 2014;11(1):21-34. doi: <https://dx.doi.org/10.5944/ap.1.1.13789>
9. Vargas L. Importancia de la Gerontología en la actualidad. Gerokomos. 2022;33(1):3-8. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2610-80382022000100003
10. López M. Texto Básico de Geriátría y Gerontología. Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2016. <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/3947/1/TEXTO%20BASICO%20DE%20GERIATRIA%20Y%20GERONTOLOGIA.pdf>
11. Ardila A, Rosselli M. Neuropsicología Clínica. México: Editorial El Manual Moderno; 2007. <https://bit.ly/40iWjdV>
12. Cayssials A. Test de Matrices Progresivas Raven Escala General. Buenos Aires: Paidós; 1993. https://www.academia.edu/40748140/Test_de_Matrices_Progresivas
13. Villacís J, Morales C, Santander L, Estrella A. El SAT y su importancia en la evaluación de la percepción en adultos mayores. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2022;6(6):8694-8715. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4027>
14. Mencacci L. Test del dibujo del reloj: Nuevos criterios de puntuación. Areté. 2020;20(1):1-8. <https://arete.iberu.edu.co/article/view/art.20101>
15. Piaget J. Teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget. México: Terapia Cognitiva; 1980. <https://www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/11/Teoria-Del-Desarrollo-Cognitivo-de-Piaget.pdf>