

# Estimulación cognitiva para adultos mayores en situación de pobreza

## Cognitive Stimulation for Older People in Situation of Poverty

*Ana Paulina Reinoso Caneo*

Universidad de Valparaíso

Chile

[areinoso@hogardecristo.cl](mailto:areinoso@hogardecristo.cl)

### Resumen

Pueden realizarse intervenciones educativas de estimulación cognitiva en adultos mayores con la finalidad de mantenerlos autovalentes por mayor tiempo. En condiciones de alta vulnerabilidad social, los adultos mayores pueden ser objeto de intervenciones simples, pero estimulantes, realizadas por profesionales técnicos competentes en el área. De este modo, es posible lograr el estímulo mental del adulto mayor. Este logro puede alcanzarse a través del simple razonamiento matemático acerca de la suma o resta de los insumos que compró para preparar su almuerzo o del ordenamiento y distribución de sus gastos del mes; en el área de lenguaje, pueden realizarse ejercicios con refranes o aprender el significado de una nueva palabra, lo que permitirá al adulto ampliar sus conocimientos. Lo importante es que la entrega de esta información sea didáctica y acorde con su nivel educacional.

**Palabras clave:** adultos Mayores, estimulación cognitiva, pobreza.

### Abstract

Education interventions for cognitive stimulation of older people can be executed with the purpose of keeping them self-reliant as much time as possible. In conditions of high social vulnerability, older people can receive simple and stimulating interventions carried out by technical professional experts in the area. In this way it is possible to achieve mental stimulation in older people. This achievement can be reached through mathematical reasoning about addition or subtraction of supplies to prepare lunch, or the order and distribution of their monthly ex-



penses. Also language-related exercises with proverbs or learning new words can be done; so, adults can increase their knowledge. What is important is to pass on this information in a didactic way and in accordance with their level of education.

**Keywords:** Older people, cognitive stimulation, poverty.

Durante las últimas décadas Chile ha experimentado un acelerado proceso de envejecimiento de la población, lo que implica un desafío de la sociedad en conjunto. Actualmente, un 15,7% de personas en el país es mayor de 60 años (Thumala, Arnold, Massad, Herrera, 2015).

Chile se caracteriza por presentar una importante desigualdad entre las condiciones de vida de sus sectores, ello tensiona su cohesión social y vulnera las expectativas de equidad y justicia que acompañan a su reciente modernización y crecimiento económico.

En este contexto, la Fundación Hogar de Cristo desarrolla su labor desde hace 71 años, tiene como misión acoger con amor y dignidad a los sujetos más pobres entre pobres, para ampliar sus oportunidades a una vida mejor. Convoca con entusiasmo y vincula a la comunidad en su responsabilidad con los sectores excluidos de la sociedad. Es una organización transparente, eficiente y eficaz que, animada por la espiritualidad de San Alberto Hurtado, promueve una cultura de respeto, justicia y solidaridad. A lo largo del país, existen 800 programas sociales presentes en 125 comunas, dan atención en diez líneas temáticas, de las cuales la adultez mayor corresponde a un 25% de estas, por lo que este grupo es prioritario para la Fundación.

En el ámbito gerontológico, es muy conocido que las personas mentalmente activas se mantienen autovalentes por mayor tiempo. Esto último implica, entonces, que es necesario entrenar y estimular cognitivamente a las personas mayores. Sin embargo, existen muchas interrogantes que surgen cuando un profesional se da cuenta de esta necesidad de las personas adultas mayores, pues no siempre existen las técnicas adecuadas para estimularles cognitivamente, o simplemente, no conocen o dominan dichas técnicas. El problema se dificulta mayormente cuando este sujeto adulto mayor es una persona frágil y en situación de dependencia. En este caso, nos encontramos frente a un individuo deteriorado, con muy pocas herramientas y habilidades personales que le permitan someterse a una intervención adecuada de la estimulación cognitiva. Muchas veces este deterioro va acompañado de una situación de vulnerabilidad, pobreza o daño.



Según sea el nivel de autovalencia en el que se encuentre la persona adulta mayor, es posible desarrollar distintas actividades que le permitan mantener o mejorar su estado actual, con el objetivo final de mantener o retrasar un deterioro físico y mental. Estas actividades, en general, son sencillas y pueden ser aplicadas por personal técnico con supervisión de profesionales del ámbito de la gerontología.

De este modo, según Hooyma (2010), es posible desarrollar o reforzar las siguientes habilidades primarias mentales en las personas adultas mayores:

- **Razonamiento numérico o matemático:** Entre estas encontramos las operaciones matemáticas como la suma, resta, multiplicación o división. Se pueden ejercitar través de la suma o resta de la compra diaria de mercadería que hace, o a través de un ejercicio práctico de la distribución de su renta mensual.
- **Fluidez verbal (o habilidad para usar palabras):** Existe una relación entre el nivel de palabras que un sujeto adulto mayor utiliza y maneja, y su capacidad para expresarse según sus necesidades, emociones, planteamientos de problemas, etc. Es posible ejercitar palabras, conocer su significado y ampliar el vocabulario a través juegos de memoria, líneas de tiempo, lecturas de cuentos, etc.
- **Razonamiento inductivo:** Habilidad para generalizar a partir de hechos específicos. Este es un tipo de razonamiento que, si bien no es fácil trabajarlo con personas adultas mayores con bajos niveles de escolaridad, es posible realizar pequeños ejercicios simples donde se evoquen distintas situaciones conocidas: por ejemplo, conocido es en las adultas mayores que aprenden distintas manualidades, ya que dominan el arte de una de ellas y las demás las aprenden en el proceso de generalización, donde si aprendió una técnica, lo más probable es que las siguientes sean parecidas y en poco tiempo puedan dominarlas perfectamente.
- **Relaciones espaciales:** Habilidad para orientarse en un espacio tridimensional. Esta es una habilidad que genera muchas complicaciones a los sujetos adultos mayores de hoy, puesto que se desorientan con facilidad, no solo en la ciudad, sino que en su barrio o en sus propias casas. Uno de los primeros pasos para esto, primeramente, es lograr que pueda salir de su hogar, si es que no tiene ningún impedimento para ello. En el caso de quienes asisten a los centros diurnos, esta es una habilidad en la cual tienen dominio, pues generalmente llegan caminando hasta el centro, lo que les permite gozar de los beneficios físicos que tiene el caminar y, de paso, reforzar la orientación



espacial. En la actualidad, ayudan mucho los programas computacionales (mapas satelitales, por ejemplo) que puedan mostrarse a los sujetos adultos mayores frágiles o postrados para que puedan posicionarse, por ejemplo, en la ciudad, país o el mundo entero.

- Memoria verbal: Habilidad para retener y recordar palabras y oraciones. Esta habilidad puede ser trabajada a través de distintos juegos o actividades tales como dictados, “memorice”, frases, refranes típicos de la cultura o el país. Es muy importante que el material que se les entregue no infantilice a la persona adulta mayor.

En el momento de desarrollar una intervención de estimulación cognitiva para personas adultas mayores, es necesario considerar que estas deben ser de corta duración, ya que existe una mayor posibilidad de distracción, por lo que las actividades deben procurar ser en lo posible estimulantes y su complejidad debe estar de acuerdo con su nivel educacional. De este modo, es posible realizar algunas de las siguientes actividades:

- Encontrar diferencias en dibujos iguales
- Encontrar elementos iguales en dibujos distintos
- Encontrar objetos escondidos en los dibujos
- Ejercicios de unir puntos
- Recorrer laberintos
- Escucha relatos o noticias

Las posibilidades de trabajo con los sujetos adultos mayores son infinitas, solo hace falta combinar creatividad y buena disposición para embarcarse en un área poco explorada y sistematizada.

## Referencias

Hogar de Cristo (2015). Recuperado de [www.hogardecristo.cl/mision-y-vision/](http://www.hogardecristo.cl/mision-y-vision/)

Hooyman, N. R. y Kiyak, H. A. (2010). *Chapter 5: Cognitive Changes with Aging. En Social gerontology*. Boston: Allyn & Bacon.

Thumala, D., Arnold, M., Massad, C., Herrera, F. (2015). *Inclusión y exclusión social de las personas mayores en Chile*. Santiago: SENAMA – FACSO U. de Chile Ediciones.