

# MLS - REVISTA INCLUSIÓN Y SOCIEDAD

<https://www.mlsjournals.com/MLS-Inclusion-Society>

ISSN: 2794-087X



## Cómo citar este artículo:

Sanz-Peinado, R. (2023). Estimulación del lenguaje para un envejecimiento activo saludable: programa de entrenamiento cognitivo. *MLS Inclusion and Society Journal*, 3(2), 154-169, 10.56047/2491/mlsisj.v3i2.2436

## ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO SALUDABLE: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

**Rocío Sanz Peinado**

Universidad de Jaén (España)

[rsanzpeinado@gmail.com](mailto:rsanzpeinado@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-6758-8860>

**Resumen.** En la actualidad, el aumento de la esperanza de vida a nivel mundial plantea nuevos desafíos y oportunidades para las personas adultas mayores. La fragilidad, una condición multidimensional que puede manifestarse de diversas formas, emerge como un obstáculo significativo para el envejecimiento, impactando la calidad de vida de esta población. Entre los cambios asociados con el envejecimiento, se destacan alteraciones en áreas cerebrales clave, como las áreas de Broca y de Wernicke, lo que puede afectar el procesamiento del lenguaje. Conscientes de estos desafíos, resulta imperativo desarrollar programas de entrenamiento cognitivo especializados que fomenten un envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. Estos programas desempeñan un papel esencial al mantener y mejorar las habilidades cognitivas mediante actividades adaptadas a las características individuales de cada persona mayor. En este contexto, se propone un programa de entrenamiento que busca potenciar la fluidez, precisión y comprensión del lenguaje en diversos contextos y situaciones. A través de ejercicios diseñados específicamente para fortalecer las áreas cerebrales asociadas con el procesamiento del lenguaje, este programa aspira a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores al facilitar una comunicación más efectiva y una participación activa en su entorno social. La implementación de iniciativas de este tipo no solo aborda los desafíos cognitivos asociados con la fragilidad en el envejecimiento, sino que también promueve un enfoque proactivo hacia la salud mental y el bienestar de la población.

**Palabras clave:** personas adultas mayores; estimulación cognitiva; lenguaje; programa de entrenamiento cognitivo; envejecimiento activo saludable.

## LANGUAGE STIMULATION FOR A HEALTHY ACTIVE AGING: COGNITIVE TRAINING PROGRAM

**Abstract.** Currently, the increase in life expectancy worldwide poses new challenges and opportunities for older adults. Frailty, a multidimensional condition that can manifest itself in various ways, emerges as a *MLS Inclusion and Society Journal*

significant obstacle to aging, impacting the quality of life of this population. Among the changes associated with aging, alterations in key brain areas stand out, such as Broca's and Wernicke's areas, which can affect language processing. Aware of these challenges, it is imperative to develop specialized cognitive training programs that promote active, healthy and satisfactory aging. These programs play an essential role in maintaining and improving cognitive skills through activities adapted to the individual characteristics of each older person. In this context, a training program is proposed that seeks to enhance fluency, precision and understanding of language in various contexts and situations. Through exercises specifically designed to strengthen the brain areas associated with language processing, this program aims to improve the quality of life of older adults by facilitating more effective communication and active participation in their social environment. The implementation of initiatives of this type not only addresses the cognitive challenges associated with frailty in aging, but also promotes a proactive approach towards the mental health and well-being of the population.

**Keywords:** older adults; cognitive stimulation; language; cognitive training program; healthy active aging.

## **Introducción**

En la actualidad, la población mundial posee una mayor esperanza de vida. En 2019, esta esperanza era de 72,8 años, no obstante, se prevé que en 2050 aumente a 77,2 años (Organización de las Naciones Unidas, 2023). Si bien es cierto que todavía existen brechas entre los países menos desarrollados, a pesar del progreso en el aumento de la longevidad. Esto se debe a la persistencia de los conflictos sociales, violencia, alta mortalidad infantil y materna, enfermedades de transmisión sexual, entre otros.

Por su parte, España se encuentra muy bien situada, aunque la COVID-19 ocasionó estragos en la sociedad con un crecimiento de la mortalidad en 2020. Este hecho se observó en 2021, ya que España fue el país de la Unión Europea con mayor esperanza de vida con 83,3 años frente a otros países. Asimismo, el Instituto Nacional de Estadística (2022) proyecta en 2071 una esperanza de 86 años en hombres y 90 en mujeres respecto a los valores actuales (81,8 años en hombres y 87 en mujeres). Cabe señalar que la longevidad ha experimentado una evolución notable, motivada por los avances médicos y tecnológicos de la última década. Otro de los aspectos que han incidido en este avance han sido el desarrollo en el estilo de vida de la sociedad, destacando cambios en hábitos alimenticios, la promoción del deporte, mejor accesibilidad a los servicios de salud, y otros factores que colectivamente contribuyen al bienestar y a una prolongación significativa de la expectativa de vida.

La longevidad, empero, no se vincula exclusivamente con la calidad de vida que posee la persona, sino también con factores socioeconómicos y de salud integral. Según los expertos de la Organización Mundial de la Salud (2023), la esperanza de vida saludable (*healthy life expectancy*) se define como el número de años que una persona puede vivir ajustada a una salud completa, sin presentar alguna enfermedad, dolencia, discapacidad y/o dependencia. Es un indicador estadístico que se basa en la edad promedio en la que las personas viven, no se tiene en cuenta otras variables como la salud mental y el bienestar emocional de la persona. Por otro lado, el concepto de calidad de vida ha ido evolucionando, desde un enfoque sociológico (factores económicos y sociales) hasta una perspectiva psicosocial, en la que se abarca objetivos subjetivos del bienestar o de satisfacción personal con la vida. Autores como López y Carrillo (2020) exponen que la calidad de vida es un conjunto de factores multidimensionales (economía, bienestar físico y mental, desarrollo personal, relaciones interpersonales, ocio, nivel de actividad y desempeño, autonomía, inclusión, apoyo social, entre otros) que favorece el bienestar personal y social. La calidad de vida puede variar considerablemente de una persona a

otra, incluso entre personas de la misma edad y estado de salud. Es importante reconocer que una mayor esperanza de vida no garantiza necesariamente una buena calidad de vida en las personas adultas mayores. Es posible que una persona viva más tiempo, pero experimente limitaciones, lo que puede afectar negativamente su calidad de vida. Por lo tanto, es fundamental tener en cuenta tanto la esperanza de vida como la calidad de vida al abordar el envejecimiento de la población y diseñar políticas y programas que promuevan un envejecimiento activo saludable y satisfactorio.

El envejecimiento activo saludable se refiere a la participación y el bienestar de las personas adultas mayores en diferentes contextos de la vida (participación social, aprendizaje, optimizar las oportunidades de salud) con objeto de mejorar su calidad de vida en esta etapa (IMSERSO, 2011; Rita *et al.*, 2016). Sin embargo, la fragilidad en el envejecimiento es una condición multidimensional que puede manifestarse de diferentes formas en cada individuo. Se trata de un estado de vulnerabilidad física, cognitiva y/o emocional en las personas mayores. Se caracteriza por una disminución de la reserva y la capacidad de recuperación frente a los estresores físicos, cognitivos y/o sociales (IAGG, 2016).

La relación que estrecha la fragilidad y el envejecimiento activo saludable es compleja y multifacética, involucrando factores biológicos, sociales y psicológicos. Por un lado, el envejecimiento activo busca la promoción de la salud, el bienestar y la participación de las personas adultas mayores, fomentando su autonomía y calidad de vida. Por otro lado, la fragilidad representa un desafío, ya que limita la capacidad de las personas mayores para participar en actividades de la cotidianidad. La fragilidad puede conducir a un mayor riesgo de deterioro funcional y cognitivo, enfermedades crónicas y dependencia. Esto puede disminuir la calidad de vida. Es importante mencionar que la fragilidad no es una condición irreversible y puede ser abordada y tratada. El envejecimiento activo saludable desempeña un papel importante en la prevención y la gestión de la fragilidad en las personas adultas mayores (Bermejo, 2010). Al adoptar un enfoque holístico que incluya la promoción de la actividad física y cognitiva, la alimentación saludable, el manejo del estrés y de las emociones, el mantenimiento de relaciones interpersonales y la accesibilidad a los servicios, se pueden prevenir y mitigar los efectos de la fragilidad. Es fundamental contar con un enfoque multidisciplinario que involucre a profesionales de la salud, cuidadores y asistentes personales, familiares y la comunidad en general para identificar y abordar la fragilidad de manera integral. Esto puede incluir programas de ejercicio adaptados, programas de entrenamiento cognitivo, intervenciones nutricionales, estrategias de apoyo emocional y social, entre otros.

Por consiguiente, los programas de entrenamiento cognitivo son intervenciones diseñadas específicamente para estimular y mejorar las habilidades cognitivas en las personas mayores. Estos programas suelen incluir una variedad de actividades y ejercicios que ejercitan diferentes áreas cognitivas (funciones cognitivas): memoria; lenguaje; atención y concentración; comprensión; aprendizaje; razonamiento y resolución de problemas; entre otros (Clemente *et al.*, 2015; Calatayud *et al.*, 2020). Estos programas pueden llevarse a cabo de forma individual o en grupo, y pueden emplear diferentes métodos y recursos como: juegos de memoria, rompecabezas, ejercicios de atención, ejercicios de lógica, herramientas para el entrenamiento cognitivo, etcétera. El objetivo principal de los programas de entrenamiento cognitivo en este colectivo es mantener y mejorar la función cognitiva para un envejecimiento activo saludable. Resulta interesante mencionar que los objetivos individuales pueden variar según las necesidades y preferencias de la persona, y es importante adaptar los programas de entrenamiento cognitivo para abordar sus necesidades específicas (Sanz, 2021; Sanz, 2023).

En el procesamiento del lenguaje en personas adultas mayores, existen diversas áreas del cerebro que pueden verse afectadas. Una de las áreas clave relacionadas con el lenguaje es el Área de Broca, que se encuentra en la región frontal del cerebro, específicamente en el hemisferio izquierdo. Esta área cerebral desempeña un papel fundamental en la producción del lenguaje, específicamente en la generación de la estructura gramatical y la articulación verbal. Las lesiones o disfunciones en el Área de Broca pueden resultar en una condición conocida como afasia de Broca, en la cual las personas poseen dificultades para producir palabras y oraciones correctamente, pero conservan la comprensión del lenguaje. Igualmente, esta área puede experimentar cambios relacionados con el envejecimiento normal, como una disminución en la fluidez verbal y una menor velocidad de procesamiento verbal. Sin embargo, en algunos casos, las personas mayores pueden experimentar un deterioro más pronunciado debido a enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer o el accidente cerebrovascular. Además de esta área, otras regiones cerebrales también están involucradas en el procesamiento del lenguaje como el Área de Wernicke ubicada en la región temporal izquierda, involucrada en la comprensión del lenguaje. Las lesiones en esta área pueden dar lugar a una condición conocida como afasia de Wernicke, en la que las personas tienen dificultades para comprender el lenguaje, aunque su producción verbal puede ser relativamente fluida. La región del giro angular ubicada en la región parietal inferior, juega un papel importante en la lectura y el procesamiento de palabras escritas. Las alteraciones en esta zona pueden provocar dificultades en la lectura y la escritura, como la dislexia adquirida (Juncos y Pereiro, 2002).

Por estos motivos, el artículo se enfocará en detallar un programa de entrenamiento cognitivo especialmente diseñado para estimular el lenguaje en personas adultas mayores. El propósito es fomentar no solo la comunicación afectiva, estimulación cerebral y comprensión, sino también mejorar la autoestima y la confianza en los participantes. Además, se busca reforzar la comunicación interpersonal, promoviendo la cohesión grupal y creando un ambiente propicio para el enriquecimiento cognitivo y emocional de los adultos mayores involucrados.

### **Método**

La metodología empleada en la creación y desarrollo del programa de entrenamiento para la estimulación del lenguaje se ha fundamentado en un enfoque sólido y exhaustivo, comenzando con la metodología de revisión como punto de partida. Esta fase inicial, basada en los principios propuestos por Fernández y Simón (2022), ha permitido establecer una sólida base de conocimientos teóricos y científicos. El objetivo primordial de esta revisión ha sido comprender a fondo los fundamentos de las funciones cognitivas relacionadas con el lenguaje, explorar diversos enfoques y técnicas existentes, y, crucialmente, respaldar y justificar cada elección estratégica y actividad integrada en el programa. La revisión no solo se ha centrado en la comprensión de la teoría cognitiva y lingüística, sino también en mantenerse al día con las últimas investigaciones y avances en el campo. Esto ha permitido una aplicación más precisa de estrategias adaptadas a las necesidades específicas de la población objetivo, asegurando que el programa sea no solo fundamentado en la teoría, sino también relevante y eficaz en la práctica.

Posteriormente, la metodología se ha orientado hacia la creación y desarrollo de las actividades del programa. Se han elegido y combinado diversas metodologías educativas con el objetivo de proporcionar un entorno de aprendizaje rico y estimulante,

especialmente diseñado para personas de la tercera edad. La adopción del método expositivo se ha utilizado para la explicación oral de las actividades. Este enfoque permite una transmisión clara y estructurada de la información, asegurando que los participantes comprendan las tareas propuestas y sus objetivos; la metodología interactiva ha sido implementada para fomentar la participación activa y la comunicación entre los participantes. Proporciona oportunidades para expresar ideas, compartir experiencias y fortalecer las habilidades comunicativas en un entorno participativo; la inclusión del aprendizaje multisensorial ha sido clave para activar y consolidar las actividades mediante diferentes canales sensoriales. Este enfoque reconoce la importancia de la estimulación sensorial para el aprendizaje efectivo, especialmente en el contexto del envejecimiento; el aprendizaje cooperativo se ha adoptado para la construcción conjunta del conocimiento. Este método no solo promueve la colaboración y el apoyo mutuo, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades sociales y al sentido de pertenencia.

El empleo de metodologías participativas ha sido una elección deliberada para fomentar la actividad y la construcción activa del conocimiento. Este enfoque no solo hace que el aprendizaje sea más significativo, sino que también promueve la interacción social y la motivación intrínseca. Aspectos esenciales para un programa diseñado no solo para estimular el lenguaje, sino también para potenciar el desarrollo personal y promover el aprendizaje a lo largo de la vida.

En última instancia, la metodología adoptada no solo ha sido integral en su enfoque, abordando tanto la teoría como la aplicación práctica, sino que también ha sido flexible y adaptativa para satisfacer las necesidades específicas de la población destinataria. La combinación de enfoques educativos ha dado como resultado un programa equilibrado y holístico que busca no solo mejorar las habilidades lingüísticas, sino también enriquecer la experiencia de aprendizaje y promover un envejecimiento activo y saludable.

### **Objetivos**

El objetivo general de este programa va más allá de la mejora puramente lingüística; aspira a cultivar una comunicación verbal enriquecedora y efectiva específicamente adaptada a las necesidades de las personas adultas mayores. La meta fundamental es diseñar una secuencia de actividades que no solo fortalezcan las habilidades lingüísticas, sino que también actúen como un baluarte esencial contra el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

El programa se propone preservar y mejorar las funciones cognitivas vitales, centrándose en áreas específicas del cerebro relacionadas con el lenguaje, como Broca y Wernicke. Al abordar la fluidez, precisión y comprensión del lenguaje, se busca no solo elevar la calidad de la comunicación diaria, sino también prevenir el declive cognitivo que a menudo acompaña al proceso de envejecimiento.

El enfoque en la fluidez y precisión del lenguaje no es simplemente un ejercicio técnico; está orientado a mejorar la participación social de los participantes. Al proporcionar herramientas para una comunicación más efectiva, el programa busca fomentar interacciones sociales más satisfactorias. La capacidad de expresarse claramente y comprender con precisión contribuye a construir relaciones más sólidas y a una participación activa en entornos sociales diversos.

La esencia del programa reside en su contribución al enriquecimiento de la calidad de vida de los participantes. La comunicación efectiva es fundamental para la conexión

emocional, la expresión de pensamientos y la participación en actividades significativas. Al elevar las habilidades lingüísticas, el programa no solo busca mejorar la comunicación verbal, sino también potenciar la capacidad de los participantes para expresar sus necesidades, deseos y experiencias, lo que, a su vez, mejora su bienestar general.

Este programa no se concibe solo como un conjunto de ejercicios; aspira a ser un catalizador para un envejecimiento activo y saludable. Al mantener y fortalecer las funciones cognitivas esenciales a través de la mejora del lenguaje, se busca proporcionar a los participantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos cognitivos asociados al envejecimiento de manera proactiva. Esto implica no solo mantener habilidades lingüísticas, sino también promover una actitud activa y positiva hacia el envejecimiento.

### **Secuencia de actividades**

Una secuencia de actividades bien estructurada permite una progresión gradual en términos de dificultad y desafío cognitivo. Comenzando con actividades más simples y básicas, se ha ido avanzando hacia tareas más complejas a medida que las habilidades cognitivas se fortalecen. La presente secuencia de actividades no solo se centra en mejorar las funciones cognitivas asociadas con el lenguaje, como las áreas de Broca y Wernicke, sino que también está diseñada para beneficiar otras áreas cognitivas clave: memoria, atención, razonamiento y las habilidades visuales-espaciales.

Las actividades iniciales se centran en la producción del habla y la gramática, trabajando específicamente en las áreas de Broca. Estos ejercicios no solo mejoran las habilidades lingüísticas, sino que también implican un componente de memoria verbal al recordar y repetir frases específicas. Este enfoque simultáneo en la memoria y la producción del lenguaje establece la base para un entrenamiento cognitivo integral.

La siguiente fase introduce actividades diseñadas para estimular la creatividad lingüística. Los juegos de palabras, la creación de historias y la participación en actividades de escritura no solo fortalecen las conexiones en las áreas de Broca, sino que también involucran la memoria a largo plazo y el razonamiento. La generación creativa de contenido verbal requiere la activación de múltiples procesos cognitivos, promoviendo así un enriquecimiento general de la función cerebral.

Las actividades destinadas a mejorar la comprensión del lenguaje, focalizadas en la región de Wernicke, no solo trabajan en la capacidad de escuchar y comprender, sino que también implican una atención sostenida. La atención y la memoria de trabajo son fundamentales para seguir instrucciones complejas y comprender mensajes auditivos, contribuyendo así al entrenamiento de la atención y la memoria.

Dentro de la secuencia, se incluyen juegos específicos destinados a estimular la memoria verbal. Recordar listas de palabras, asociar términos y participar en actividades que desafíen la memoria a corto plazo y a largo plazo fortalecen esta función cognitiva clave. Esta fase no solo mejora la retención de información lingüística, sino que también refuerza la memoria global del individuo.


La componente social de la secuencia, como las conversaciones grupales y los proyectos colaborativos de escritura, no solo mejora las habilidades lingüísticas en un contexto interactivo, sino que también estimula el razonamiento social. La capacidad de


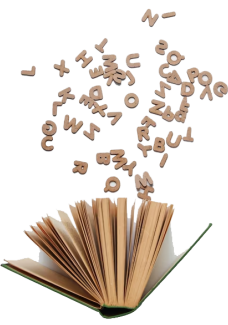
comprender y responder de manera adecuada en situaciones sociales es una función cognitiva compleja que se ve beneficiada por la interacción social activa.

En definitiva, esta secuencia de actividades va más allá de la mejora del lenguaje, abordando de manera integral varias funciones cognitivas superiores. Desde la producción del habla hasta la creatividad lingüística, la atención, la memoria y las habilidades visuales-espaciales, cada fase de la secuencia contribuye a un entrenamiento cognitivo completo. Este enfoque holístico no solo enriquece la experiencia de aprendizaje, sino que también proporciona beneficios tangibles para la función cerebral global. La conexión y sinergia entre las diferentes áreas cognitivas fortalecen la plasticidad cerebral y promueven un envejecimiento activo y saludable, mejorando la calidad de vida de las personas adultas mayores que participan en este programa integral de entrenamiento cognitivo. De este modo, en la siguiente tabla también se plasma todos los aspectos mencionados con anterioridad (véase la Tabla 1).




**Tabla 1**

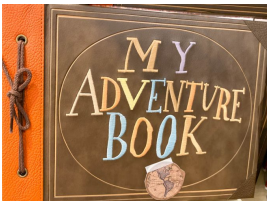
*Síntesis de la secuencia de actividades que se desarrollan para trabajar el lenguaje*

<b>SESIÓN 1. RETRATOS DE PALABRAS: EL ARTE DE LA DESCRIPCIÓN.</b>	
<b>Actividad 1. La caja de las descripciones.</b>	
<p><b>Desarrollo</b></p> 	<p>Se prepara previamente unas tarjetas de papel en blanco y variedad de objetos cotidianos. Estos últimos se colocan dentro de una caja de cartón y pueden ser objetos aleatorios como un reloj, una llave, una pelota, un cargador, unas pinzas, entre otros.</p> <p>Seguidamente, cada participante toma una tarjeta de papel y realiza una descripción detallada de uno de los objetos sin mencionar su nombre. La descripción debe incluir características físicas, funciones y cualquier otra información relevante. Una vez que todos hayan terminado de escribir, se recogen las tarjetas y se mezclan dentro de la caja.</p> <p>Posteriormente, los participantes se turnan para sacar una tarjeta de la caja sin leerla en voz alta. Cada persona debe describir el objeto basándose únicamente en la descripción escrita en la tarjeta. Los demás participantes deben intentar adivinar de qué objeto se trata. El participante que adivine correctamente el objeto gana un punto y luego se revela la descripción escrita para su verificación. La actividad continúa con diferentes tarjetas y objetos hasta que todos hayan tenido la oportunidad de describir y adivinar.</p>
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método expositivo. • Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial. • Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>
<b>Funciones cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje. • Atención. • Memoria. • Razonamiento.</li> <li>• Percepción. • Comprensión.</li> </ul>
<b>Actividad 2. Desafío descriptivo: Tejiendo palabras a través de los objetos cotidianos.</b>	
<p><b>Desarrollo</b></p> 	<p>Inicialmente, se toma de referencia el juego de las palabras encadenadas, los participantes deben decir una palabra asociándola a un objeto que hayan visto o utilizado durante ese día que comience con la última letra de la palabra anterior. Asimismo, deben de describir la palabra con el mayor detalle posible, recordando qué es o para qué sirve, los colores, la textura, su utilidad, entre otros. El objetivo es mantener la cadena de palabras sin repetición y describir el objeto en cuestión.</p>

<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método expositivo. • Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial.</li> </ul>
<b>Funciones cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje. • Atención. • Memoria. • Razonamiento.</li> <li>• Velocidad de procesamiento. • Comprensión.</li> </ul>
<b>Actividad 3. Pintando con palabras la esencia.</b>	
<p><b>Desarrollo</b></p> 	<p>Se cogerá una caja donde colocará pequeños trozos de papel con todos los nombres de las personas que están presentes en la sala. Cada una de estas debe de escoger de manera aleatoria un trozo de papel y sumergirse en su imaginación para comenzar a describir a la persona elegida con detalles. Pueden emplear comparaciones poéticas, metáforas, compararla con un cuadro, una persona famosa, una canción, entre otros. Se trata de “capturar” los rasgos físicos y cualidades internas de la persona, como su carácter, sus pasiones o su forma de relacionarse.</p> <p>Después de un tiempo estimado, los participantes pueden compartir sus descripciones con el grupo. Cada uno podrá leer su ‘retrato verbal’ y tratar de transmitir la esencia de la persona. Finalmente, cada participante deberá de reflexionar sobre las similitudes y diferencias entre las descripciones, y a apreciar la diversidad de perspectivas.</p>
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método expositivo. • Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial.</li> </ul>
<b>Funciones cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje. • Atención. • Memoria. • Razonamiento.</li> <li>• Percepción. • Comprensión. • Aprendizaje.</li> </ul>
<b>Actividad 4. Proyecto Lexicón: Forjando un glosario de términos únicos.</b>	
<p><b>Desarrollo</b></p> 	<p>Con la ayuda de un diccionario básico, los participantes tienen que pensar en una palabra completamente nueva y original, con una sonoridad interesante y cualquier elemento imaginativo. Se le proporcionará cartulinas con una plantilla a los participantes para que describan su palabra inventada, junto a un dibujo y una frase. Esta actividad puede realizarse de manera individual, parejas o pequeños grupos para que resulte un poco más fácil.</p> <p>Una vez que todos hayan creado sus palabras, se puede realizar una batería de ideas mediante un intercambio de información. Cada participante compartirá su palabra inventada y su significado, y los demás podrán expresar sus impresiones o asociaciones con la nueva palabra, incluso combinarla con su idea original. Por último, se realizará de manera cooperativa un pequeño diccionario con todas las palabras recopiladas.</p>
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método expositivo. • Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial. • Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>
<b>Funciones cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje. • Atención. • Memoria. • Razonamiento.</li> <li>• Percepción. • Comprensión. • Aprendizaje.</li> </ul>
<b>SESIÓN 2. ENTRE PÁGINAS Y VERSOS: UN VIAJE DE PALABRAS.</b>	
<b>Actividad 1. Tres páginas de destino: Escribe tu microrrelato.</b>	
<b>Desarrollo</b>	<p>Previamente se le explicará qué es un microrrelato, invitando a los participantes a participar en su explicación con ejemplos. Acto seguido, será invitado a embarcarse en un viaje imaginario a</p>



	<p>través de la escritura de un microrrelato. Se les proporcionará tres páginas en blanco, representando tres destinos diferentes que pueden ser reales o imaginarios. Los participantes deberán elegir una de las páginas y crear un microrrelato único basado en el destino que seleccionen. Finalmente, se realizará una votación entre todo el grupo para elegir qué microrrelato resulta más interesante. Esta actividad fomenta la creatividad y la exploración de diferentes escenarios, permitiendo a los participantes expresar libremente su imaginación.</p>
<p><b>Metodología</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método expositivo. • Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial.</li> </ul>
<p><b>Funciones cognitivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje. • Atención. • Razonamiento. • Percepción.</li> <li>• Comprensión. • Aprendizaje.</li> </ul>
<p><b>Actividad 2. Haikus en flor: Poemas efímeros.</b></p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> 	<p>Se realiza una explicación sobre qué es un haiku (forma poética tradicional japonesa compuesta por tres versos de 5, 7 y 5 sílabas respectivamente). Los haikus capturan una imagen de la naturaleza y transmiten una emoción o sentimiento, es por ello que se le anima a cada participante a elegir un tema o una imagen de la naturaleza que les inspire, apoyada en alguna fotografía e incluso música zen y sonidos de la naturaleza. Puede ser un paisaje, una flor, una estación del año, un animal, entre otros. Seguidamente, cada participante debe escribir su expresión poética acompañado de un pequeño dibujo con el pincel, y después, compartirlo en grupo.</p>
<p><b>Metodología</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método expositivo. • Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial.</li> </ul>
<p><b>Funciones cognitivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje. • Atención. • Razonamiento. • Percepción.</li> <li>• Comprensión. • Aprendizaje.</li> </ul>
<p><b>Actividad 3. Historias en hilos de imaginación.</b></p>	
<p><b>Desarrollo</b></p> 	<p>Se genera un mazo de cartas o un conjunto de tarjetas con imágenes variadas, pueden ser ilustraciones, fotografías o imágenes impresas. Seguidamente, se selecciona un número determinado de cartas o tarjetas del mazo (por ejemplo, 5, 10 o 15, dependiendo de la duración deseada del juego) y se bajara las cartas o tarjetas para colocarlas hacia abajo en una pila en el centro de una mesa. Posteriormente, en grupo se determina quién es el primer narrador de los participantes. Esto puede hacerse mediante consenso, por orden de turno o utilizando cualquier otro método como un dado. El narrador inicial toma la primera carta o tarjeta de la pila y la muestra a los demás jugadores. Usando la imagen de la carta como inspiración, el narrador comienza a contar una historia relacionada con la imagen, puede ser una historia corta para recordar y mantener el flujo del juego. Una vez que el narrador ha terminado su turno, el jugador a su izquierda toma la siguiente carta o tarjeta de la pila y continúa la historia, enlazando su parte con la imagen de la nueva tarjeta. El juego continúa de esta forma con cada jugador y añadiendo su parte de la historia hasta llegar generar un final (abierto o cerrado). El juego debe finalizar cuando todos los jugadores hayan tenido la oportunidad de narrar.</p>

<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial.</li> <li>• Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>
<b>Funciones cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje.</li> <li>• Atención.</li> <li>• Memoria.</li> <li>• Razonamiento.</li> <li>• Comprensión.</li> <li>• Percepción.</li> <li>• Aprendizaje.</li> </ul>
<b>SESIÓN 3. TEJIENDO LA HISTORIA DE UNA VIDA.</b>	
<b>Producto final. Retratos de una vida: Tesoros de experiencia.</b>	
<p><b>Desarrollo</b></p> 	<p>Esta actividad les brinda la oportunidad de recopilar y compartir sus recuerdos, experiencias y reflexiones de una manera significativa y tangible. Para ello, se le explicará a cada participante previamente la idea de crear un libro de memorias o un álbum de vida donde puedan plasmar sus historias y experiencias personales y se les anima a reflexionar sobre los momentos más importantes de su vida, sus objetivos, sus logros, lecciones aprendidas y recuerdos significativos. Asimismo, se les proporciona una plantilla como base y apoyo con algunas preguntas, permitiéndoles escribir su historia.</p> <p>Para este proceso, también se realiza varias sesiones de escritura en grupo donde compartan y discutan sus experiencias vitales, empleando descripciones, detallando emociones y anécdotas personales para enriquecer el escrito. Si algunos participantes poseen dificultades para escribir, se le ofrece como red de apoyo adicional un compañero de escritura o fomentando la narración oral de sus historias. Esto dependerá de las características del usuario.</p> <p>Por consiguiente, se les pide a los participantes que aporten fotografías familiares, imágenes impresas o recortes de revistas, entre otros, que representen momentos importantes de sus vidas. Se le ayudará a organizar y seleccionar las imágenes más relevantes y significativas para incluir en el libro de memorias o álbum de vida, de manera coherente y atractiva.</p> <p>Finalmente, se realiza una jornada de puertas abiertas para que cada participante comparta su álbum de vida con sus familiares, amigos, pareja, u otros usuarios que tengan interés con el objetivo de que sean parte de este evento tan especial.</p> <p>Esta actividad es el broche final de la secuencia, puesto que, no solo estimulará el lenguaje en las personas adultas mayores, sino que también les brindará la oportunidad de reflexionar sobre sus vidas y crear un espacio significativo para compartir con sus seres queridos.</p>
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método expositivo.</li> <li>• Metodología interactiva.</li> <li>• Aprendizaje multisensorial.</li> <li>• Aprendizaje cooperativo.</li> </ul>
<b>Funciones cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje.</li> <li>• Atención.</li> <li>• Memoria.</li> <li>• Velocidad de procesamiento.</li> <li>• Comprensión.</li> <li>• Razonamiento.</li> <li>• Percepción.</li> <li>• Aprendizaje.</li> </ul>

*Nota.* Autoría propia (2023). Esta tabla muestra un pequeño programa de entrenamiento cognitivo para la estimulación del lenguaje y otras funciones cognitivas que se trabajan con personas adultas mayores. Las imágenes empleadas son de dominio público.

### Recursos y materiales

En cuanto a los recursos y materiales para el programa de entrenamiento, se ha planificado una selección cuidadosa para respaldar la diversidad de actividades y metas establecidas. Se incluirán cajas de cartón, tarjetas de papel, material de escritura, folios y plantillas para actividades escritas y de organización. El uso de diccionarios, cartulinas y fotografías proporcionará soporte visual, estimulando la comprensión y la memoria. La integración de equipos informáticos y micrófonos facilitará actividades multimedia y de expresión oral. El material de pintura artística y las cuerdas o anillas para encuadernar se emplearán en proyectos creativos, fomentando la expresión artística.

Además, se utilizarán cartas o tarjetas visuales, imágenes impresas y recortes de revistas para estimular la asociación de ideas y promover la conversación. Las copias impresas del álbum de los participantes no solo servirán como registro tangible de su progreso, sino que también facilitarán la reflexión y el intercambio de experiencias. Se prestará atención especial a la ambientación, incorporando decoración y elementos que creen un entorno agradable y cómodo para los participantes.

Es esencial destacar que la flexibilidad es clave en la adaptación de estos recursos y materiales. Se ajustarán según las características individuales y las preferencias de los participantes, asegurando una experiencia personalizada y centrada en sus necesidades. Este enfoque garantiza que los recursos no solo sean herramientas pedagógicas efectivas, sino también facilitadores de un ambiente de aprendizaje inclusivo y enriquecedor.

### **Evaluación**

La evaluación de las sesiones y la secuencia de actividades se configura como un componente esencial del programa, adoptando un enfoque integral que emplea una variedad de métodos y herramientas para obtener una comprensión completa de los resultados. La implementación de diversos enfoques de evaluación no solo permite capturar la riqueza y complejidad de las experiencias de los participantes, sino que también facilita la identificación de áreas de mejora continuas. Aquí se detalla cómo cada método contribuye a la evaluación holística del programa:

- A) La evaluación cualitativa se realiza mediante entrevistas individuales con los participantes, estableciendo un canal directo para recopilar sus impresiones, retroalimentación y sugerencias de mejora después de cada actividad. Este enfoque proporciona *insights* valiosos sobre la percepción subjetiva de los participantes, su nivel de satisfacción y las áreas específicas que encuentran beneficiosas o desafiantes. Las entrevistas no solo capturan datos cuantitativos, sino que también revelan aspectos cualitativos de la experiencia, enriqueciendo así la comprensión global de los resultados.
- B) La evaluación de resultados se realiza a través de las actividades individuales propuestas, como la creación de un diccionario personal, la composición de microrrelatos, la elaboración de haikus y la construcción de un álbum de vida. Se consideran criterios específicos como la relevancia, la narrativa, la organización y la presentación de estas creaciones. Este enfoque permite no solo evaluar la adquisición de habilidades lingüísticas, sino también comprender la creatividad, la expresión personal y la capacidad de aplicación de lo aprendido en contextos concretos.
- C) La evaluación general se enfoca en el alcance de los objetivos establecidos, la participación de los individuos, los resultados obtenidos y la retroalimentación general. Este enfoque proporciona una visión panorámica del rendimiento del programa, permitiendo identificar áreas de éxito y aquellas que necesitan ajustes.

La retroalimentación general de los participantes, junto con los datos cuantitativos recopilados, ayuda a ajustar y adaptar la secuencia de actividades para maximizar la efectividad del programa a lo largo del tiempo.

- D) La evaluación continua emerge como la opción principal, llevada a cabo de manera constante a lo largo de las actividades y el proyecto. Este enfoque permite promover el aprendizaje y la mejora continua de manera dinámica. La retroalimentación y las observaciones se integran en el proceso, permitiendo ajustes inmediatos para abordar desafíos y optimizar la experiencia de aprendizaje. La evaluación continua no solo es una herramienta de medición, sino también un componente activo que impulsa la evolución y adaptación constante del programa.

Para llevar a cabo esta evaluación integral, se emplean diversos instrumentos como la observación directa, registro de evidencias, retroalimentación verbal, autoevaluación, diarios de aprendizaje y cuestionarios breves. Estos instrumentos se implementan de manera flexible, utilizando soportes como hojas de papel, portafolios, rúbricas y diarios físicos, adaptándose siempre a las necesidades y el contexto de la actividad. Esta variedad garantiza la captura de múltiples dimensiones de la experiencia de aprendizaje, permitiendo una evaluación más completa y precisa.

En conjunto, esta estrategia de evaluación integral contribuye significativamente a la efectividad y adaptabilidad del programa. La combinación de métodos cuantitativos y cualitativos, junto con la implementación de instrumentos variados, asegura una evaluación profunda y holística. La retroalimentación continua y la capacidad de ajuste en tiempo real permiten que el programa evolucione de acuerdo con las necesidades y experiencias individuales de los participantes, garantizando así su relevancia y eficacia a lo largo del tiempo. Esta atención cuidadosa a la evaluación refleja el compromiso del programa no solo con la mejora del lenguaje y las habilidades cognitivas, sino también con la experiencia integral y única de cada participante.

## **Resultados**

La diversidad de objetivos establecidos en este programa se traduce en una gama integral de resultados que se aspiran alcanzar. Esta ambiciosa iniciativa no solo tiene como fin mejorar las habilidades lingüísticas, sino también fortalecer la memoria verbal, impactar positivamente en el bienestar emocional y social, y abordar el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Aquí, se detallará de manera más profunda cómo estos objetivos se materializan en una amplia variedad de beneficios concretos.

El núcleo del programa está centrado en la mejora significativa de las habilidades lingüísticas. Esto abarca aspectos esenciales como la comprensión, expresión oral, lectura y escritura. La meta va más allá del simple aumento del vocabulario; se busca fomentar la fluidez verbal y la capacidad comunicativa. La implementación de estrategias específicas, como ejercicios de expresión oral, lectura en voz alta y actividades de escritura, contribuirá a un incremento tangible en la eficacia de la comunicación cotidiana.

La integración del lenguaje en el entrenamiento cognitivo no solo busca mejorar las habilidades lingüísticas, sino que también tiene un impacto directo en la memoria verbal. Los participantes serán guiados a través de ejercicios diseñados para retener y recordar información crítica, detalles de conversaciones, palabras e instrucciones. Este enfoque no

solo beneficia la memoria verbal, sino que también estimula otras funciones cognitivas como la atención y el razonamiento, demostrando la interconexión vital entre el lenguaje y el funcionamiento cognitivo.

El programa no se limita a mejoras cognitivas; también busca generar un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los participantes. La mejora de las habilidades lingüísticas, especialmente en la expresión oral y la participación en conversaciones significativas, se espera que contribuya a un aumento en la autoestima. La capacidad de comunicarse de manera efectiva puede tener un efecto transformador en las relaciones sociales, fomentando conexiones más profundas y satisfactorias.

La anticipación de un impacto positivo en la autoestima y la participación social va de la mano con la visión del programa como un catalizador para un envejecimiento más activo y satisfactorio. Al proporcionar herramientas para una comunicación más efectiva, se busca empoderar a los participantes para que participen de manera más plena en actividades sociales, culturales y comunitarias. Este enfoque integral no solo beneficia la salud mental y emocional, sino que también contribuye a una percepción positiva del envejecimiento.

La atención específica hacia la regulación del deterioro cognitivo asociado al envejecimiento refleja el compromiso del programa en mantener el cerebro activo y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. La combinación de actividades que desafían la memoria, la atención y el razonamiento, junto con el enfoque en las habilidades lingüísticas, crea un entorno propicio para la neuroplasticidad y la salud cerebral a largo plazo.

Es imperativo señalar que, aunque estos resultados representan metas ambiciosas, se reconoce la variabilidad individual como un factor determinante en la materialización de estos beneficios. Cada persona tiene necesidades y capacidades únicas, y la efectividad del programa está intrínsecamente vinculada a su adaptabilidad. La comprensión de esta diversidad subraya la importancia de adaptar estrategias según las características individuales, maximizando así la efectividad del programa en cada participante.

### **Discusión y conclusiones**

La adaptabilidad y la personalización han surgido como elementos cruciales durante el diseño y la implementación de este programa. La observación destacada es la necesidad de ajustar las actividades a las características individuales de cada participante, reconociendo la diversidad de habilidades lingüísticas y cognitivas presentes en el grupo. La importancia de una evaluación inicial minuciosa se revela como un paso esencial para identificar áreas específicas que requieren mayor atención y enfoque personalizado.

La provisión de apoyo continuo y retroalimentación positiva se revela como un componente clave en el proceso. La creación de un entorno motivador y de apoyo contribuye significativamente a maximizar los resultados, alentando a los participantes a superar desafíos y avanzar en su desarrollo lingüístico y cognitivo.

La inclusión de una variedad de actividades diseñadas para estimular diversos aspectos del lenguaje: lectura, escritura, interacción y escucha se incorporan estratégicamente para abordar de manera integral las habilidades lingüísticas. Esta diversidad de enfoques proporciona un marco completo para el desarrollo cognitivo y lingüístico, ofreciendo un rango amplio de estímulos que benefician a los participantes.

La progresión gradual, comenzando con actividades más simples y avanzando hacia otras más complejas, ha mostrado ser una estrategia efectiva para garantizar una experiencia de aprendizaje fluida y adaptada. Este enfoque permite a los participantes avanzar a su propio ritmo, asegurando que cada paso sea un desafío alcanzable y, al mismo tiempo, significativo para su desarrollo.

El programa busca no solo ofrecer beneficios a corto plazo en términos de mejora del lenguaje y la comunicación, sino también generar un impacto a largo plazo en la salud cognitiva y la calidad de vida de los participantes. Al cultivar una comunicación más rica y efectiva, se espera que los participantes experimenten una mayor satisfacción en sus interacciones diarias y mantengan una mente activa y resiliente a medida que envejecen.

En consonancia con las palabras de la neuróloga italiana Rita Levi-Montalcini (2022): “Mantén tu cerebro ilusionado, activo, hazlo funcionar y nunca degenerará” (párr. 2), el programa se alinea con un enfoque activo y comprometido hacia el envejecimiento saludable. Al proporcionar a las personas mayores oportunidades significativas para participar en diversas actividades, se fomenta una mayor calidad de vida, autonomía e independencia. La filosofía de mantener el cerebro ilusionado y activo refleja el espíritu que impulsa este programa, donde el aprendizaje y el estímulo cognitivo se entrelazan para cultivar un envejecimiento pleno y saludable.

### Referencias

- Bermejo, L. (2010). *Envejecimiento Activo y Actividades Socioeducativas con Mayores. Guía de buenas prácticas (Colección gerontología social)*. Editorial Médica Panamericana. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=562373>
- Calatayud, E., Gómez-Cabello, A. y Gómez-Soria, I. (2020). Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal: ensayo clínico aleatorizado. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(3), 361-372. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0961>
- Clemente, Y., García-Sevilla, J. y Méndez, I. (2015). Memoria, funciones ejecutivas y deterioro cognitivo en población anciana. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(2), 153-163. <https://doi.org/10.3390/ejihpe5020015>
- De Barros, C., Quijano, R. y Sanz, R. (2022). *Educación inclusiva, educación ambiental y prácticas docentes*. Masquelibros. <https://n9.cl/bapzy>
- Escarabajal, M.D. (2005). *Fundamentos de psicobiología: libro de práctica I* (1.ª ed.). Delta Publicaciones.
- Fernández, E.D. y Simón, N.M. (2022). Revisión bibliográfica sobre el uso de metodologías activas en la formación profesional. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 30(2022), 131-155. <https://doi.org/10.18172/con.5362>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales [IMSERSO]. (2011). *Envejecimiento Activo. Libro Blanco*. Ministerio de Sanidad y Política Social, Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). <https://n9.cl/7qjen>
- Instituto Nacional de Estadística. (2022). *Proyecciones de Población 2022-2072*. Notas de prensa y comunicados publicados del INE. [https://www.ine.es/prensa/pp\\_2022\\_2072.pdf](https://www.ine.es/prensa/pp_2022_2072.pdf)

- International Association of Gerontology and Geriatrics [IAGG]. (2016). *White Book on Frailty. El libro blanco de la fragilidad*. IAGG. <https://garn-network.org/documents/WHITEBOOKONFRAILITY-USVERSION.pdf>
- Juncos, O. y Pereiro, A. (2002). Problemas del lenguaje en la tercera edad. Orientaciones y perspectivas de la logopedia. *Revista galego-portuguesa de psicoloxía e educación: revista de estudos e investigación en psicología y educación*, 8(2002), 387-398. <http://hdl.handle.net/2183/6925>
- López, R. y Carrillo, J. D. (2020). Calidad de vida percibida por personas adultas mayores asistentes al desarrollo integral de la familia (DIF) Huixquilucan, México. *Anales en Gerontología*, 12(12), 89-114. <https://n9.cl/rjwsm1>
- Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Población*. Entorno virtual ONU. <https://www.un.org/es/global-issues/population>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Healthy life expectancy (HALE) at birth*. THE Global Health Observatory: Indicator Metadata Registry List. <https://n9.cl/tm610>
- Rita, D., Pili, R., Gaviano, L., Matos, C. y Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 51(49), 187-248. <http://10.1016/j.regg.2015.10.003>
- Rueda-Hernández, L. V. (2022). Esperanza de vida e inicio de la etapa de adulto mayor. *Revista Científica Salud Uninorte*, 38(1), 5-20. <https://doi.org/10.14482/sun.38.1.613.041>
- Sanz, R. (2021). La inclusión y la convivencia como un soporte único del tejido social. *Revista internacional de educación, tecnologías de la información y comunicación aplicadas a la educación inclusiva, logopedia y multiculturalidad (Tecno-educalem)*, 5(2), 118-126. <https://n9.cl/zwvcb>
- Sanz, R. (2023). Repercusiones de la Neuropedagogía en el uso de la información. En A.M. Martínez, L. Fernandes, S. Pizarro y M. Vinicios (Coords.), *I Congreso Internacional de Neuropedagogía. De la Neuroeducación a la Neurodidáctica: Metodologías docentes inclusivas y tecnologías emergentes. Libro de comunicaciones* (pp. 533-540). Octaedro.

**Fecha de recepción:** 20/11/2023  
**Fecha de revisión:** 22/11/2023  
**Fecha de aceptación:** 02/12/2023