



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO PSICOLOGÍA CLÍNICA

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA
“CLUBES DE MEMORIA” VERSIÓN VIRTUAL

TUTOR:

PURIFICACIÓN PRIETO

AUTOR:

MARIANA I. MARQUEZ

CARACAS, JULIO DE 2023



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología
Departamento Psicología Clínica

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA
“CLUBES DE MEMORIA” VERSIÓN VIRTUAL

(Trabajo Especial de grado presentado ante la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela, como requisito parcial para obtener el título de Licenciada en Psicología)

Tutor:

Purificación Prieto

Autor:

Mariana I. Marquez¹

Caracas, julio de 2023

¹ Mariana Márquez, Departamento Psicología Clínica, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela. Para correspondencia con relación al presente trabajo de investigación, favor comunicarse a la siguiente dirección: marianamarquezucv@gmail.com

Agradecimientos

Al recordar a quienes me apoyaron durante todo este recorrido universitario y en el desarrollo de esta investigación sobrevienen innumerables personas que por su disposición, cariño, esfuerzo y tiempo invertido merecen un absoluto reconocimiento.

Gracias a Dios, por haberme dado la vida, por su compañía y bendiciones contantes. Por darme la sabiduría y fortaleza para alcanzar este objetivo.

A mi familia, en especial a mi madre y mi abuela por ser los pilares fundamentales en mi educación. Gracias por su amor, dedicación y apoyo para el logro de todas mis metas.

A mi novio Angelo, gracias por ser mi cómplice, compañero, motivador y mi apoyo fundamental e incondicional durante todo este proceso.

Gracias a mi Tutora, la Profa. Purificación Prieto, por su dedicación, entusiasmo, paciencia y colaboración durante todo este tiempo. Gracias por creer en mí y en el trabajo incluso en los momentos en los que yo dejé de hacerlo.

A mis amigas y compañeras incondicionales Marialaura, Scarlyn Johena, Diana y Estefanía, gracias por las horas compartidas, la ayuda brindada, los trabajos realizados en conjunto y las historias vividas.

Gracias los expertos que colaboraron para el desarrollo de esta investigación, Enza Mastroprieto, Alejandro Réтали, Giovanna Pavan y Carol Guilarte, sin ustedes este trabajo no hubiese resultado.

A mis profesores y compañeros de la mención Clínica conductual y a la Universidad Central de Venezuela. Gracias por cada una de sus enseñanzas, estoy segura de que en este trabajo se encuentran reflejadas cada una de ellas.

Mariana Márquez

Dedicatoria

A Angelo, mi gran amor, eres la única persona que me conoce de verdad completamente, eres alguien invaluable en mi vida, mi apoyo y aliento para continuar cada vez que pienso en rendirme Gracias por nunca soltar mi mano.

A Nancy, quien me enseñó a nunca rendirme hasta lograr lo que quiero y que el cielo es el límite. La mujer más luchadora que conozco y quien me enseñó, con su ejemplo, la vocación al servicio hacia los demás.

A Olivia, quien ha cuidado de mí toda la vida, porque sin saberlo fue mi inspiración para la realización de este trabajo y que a lo largo de la vida me ha enseñado que el amor por lo que haces son los principales ingredientes para el éxito.

A José, quien desde las alturas sé que debe estar orgulloso y feliz de que su nieta haya logrado cumplir una de sus más grandes metas.

A “la casa que vence las sombras”, UCV. “No eres humana, pero tienes vida. No eres maestra, pero enseñas lo que no se podría aprender en otro lugar. No eres madre, pero me acogiste entre tus brazos durante todos estos años y me hiciste crecer y creer”. Sólo un ucvista sabe lo que significa estudiar dentro de tí.

Los amo infinitamente.

Mariana

Resumen

El envejecimiento es un proceso que conlleva, en ocasiones, un deterioro en las capacidades cognitivas del individuo, sin embargo, va a depender de cada persona ralentizar ese proceso a través de estrategias de prevención como la estimulación cognitiva. Debido a la pandemia por SARS-COV-2, surgió tanto el auge de las nuevas tecnologías de la información, así como también la necesidad de contar con herramientas a nivel virtual que puedan utilizarse cuando la presencialidad se vea comprometida. Esta investigación tuvo como objetivo principal evaluar el programa de estimulación cognitiva “*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud para Adultos Mayores*” diseñado por Mastroprieto (2014), para realizar una propuesta del mismo en una modalidad online. Para ello, se utilizó como metodología, el *modelo CIPP* de investigación evaluativa, la investigación se llevó a cabo en tres (3) etapas, en primer lugar, se realizó una entrevista con la experta, para analizar los componentes del programa y determinar la factibilidad del trabajo; consecuentemente, en segundo lugar, se realizó una propuesta de programa, que posteriormente fue validada socialmente, en la tercera etapa, a través del juicio de tres (3) expertos en el área de telepsicología, estimulación cognitiva y trabajo con adultos mayores. El programa quedó constituido por doce (12) sesiones en donde se contemplan: el envejecimiento saludable, ejercicios de sudoku (Juego basado en la colocación lógica de números), estilos de vida saludables, ejercicios de lenguaje, importancia de la atención, ejercicios de cálculo, estrategias mnemotécnicas, ejercicios de asociación y organización, ejercicios visoespaciales, ejercicios de atención y salud mental.

Palabras claves: Investigación evaluativa, deterioro cognitivo, estimulación cognitiva, programa preventivo, TIC, telepsicología.

Abstract

Aging is a process that sometimes entails deterioration in the cognitive abilities of every person; however, it is up to each person to delay this process through prevention strategies like cognitive stimulation. Due to the SARS-COV-2 syndemic, boom the rise of new information technologies, as well as the need to have virtual tools that can be used when face-to-face is not contemplated. The principal objective of this research was to evaluate the cognitive stimulation program "*Memory Club. Community Health Intervention Programs for Older Adults*" designed by Mastroprieto (2014), to make a proposal for it in an virtual modality. For this, the CIPP model of evaluative research was used as a methodology, the research was carried out in three (3) stages, first, an interview was conducted with the expert, to analyze the components of the program and determine the feasibility from this investigation; Consequently, in second place, a program proposal was made, which was later socially validated in the third stage, through the judgment of three (3) experts in the area of telepsychology, cognitive stimulation and work with older adults. The program was made up of twelve (12) sessions where they contemplate: healthy aging, sudoku exercises (Game based on the logical placement of numbers), healthy lifestyles, language exercises, importance of attention, calculation exercises, mnemonic strategies, association and organization exercises, visuospatial exercises, attention excercises and mental health.

Keywords: *evaluative research, cognitive decline, cognitive stimulation, preventive program, TIC, telepsychology.*

Índice

| Contenido | Pag. |
|---|-------------|
| Agradecimientos | 3 |
| Dedicatoria | 4 |
| Resumen..... | 5 |
| Abstract..... | 6 |
| Introducción | 11 |
| Deterioro Cognitivo | 13 |
| <i>Diagnóstico precoz y control de enfermedades asociadas al deterioro cognitivo</i> | 15 |
| <i>Cambio del estilo de vida</i> | 15 |
| <i>La creación de reservas cognitivas</i> | 16 |
| Programas de Estimulación Cognitiva en Adultos Mayores | 16 |
| Telesalud | 18 |
| <i>Telepsicología</i> | 19 |
| Planteamiento del Problema | 21 |
| Objetivos | 23 |
| Objetivo General..... | 23 |
| Objetivos Específicos..... | 23 |
| Método | 23 |
| Etapa I. Análisis de los componentes del programa | 26 |
| <i>Materiales y Procedimiento</i> | 27 |
| <i>Análisis de Resultados</i> | 27 |
| Etapa II. Planteamiento de la propuesta en modalidad virtual..... | 29 |
| <i>Materiales</i> | 30 |
| <i>Procedimiento</i> | 30 |
| <i>Análisis de Resultados</i> | 30 |

| | |
|--|----|
| Etapa III. Validación de programa..... | 32 |
| <i>Participantes</i> | 33 |
| <i>Materiales</i> | 33 |
| <i>Procedimiento</i> | 33 |
| <i>Análisis de Resultados</i> | 35 |
| Discusión..... | 37 |
| Conclusiones | 42 |
| Limitaciones y Recomendaciones..... | 43 |
| Limitaciones..... | 43 |
| Recomendaciones | 44 |
| Referencias..... | 46 |
| Anexos | 50 |

Índice de tablas**Pag.**

| | |
|--|-----------|
| Tabla 1. <i>Datos de los expertos que participaron en la validación de la propuesta del programa de estimulación cognitiva</i>..... | 35 |
|--|-----------|

Índice de Anexos

| | Pag. |
|----------------------|-------------|
| Anexo 1 | 51 |
| Anexo 2 | 52 |
| Anexo 3 | 59 |
| Anexo 4 | 62 |
| Anexo 5 | 66 |
| Anexo 6 | 74 |
| Anexo 7 | 90 |
| Anexo 8 | 94 |

Introducción

El envejecimiento es un proceso inevitable, el cual conlleva, en ocasiones, un deterioro en la capacidad cognitiva de cada persona. Sin embargo, en las manos de cada individuo se encuentra la capacidad de acelerar o retrasar este proceso. Así pues, a lo largo de los años, profesionales en el área, han estudiado distintas estrategias neuropsicológicas de intervenciones efectivas y eficaces, que permitan lograr un envejecimiento saludable y activo (Lloriz, 2015; Mastropietro, 2014).

En función de ello, surge el término *estimulación cognitiva*, el cual hace referencia a intervenciones realizadas en adultos mayores sin deterioro cognitivo, que permiten trabajar desde la prevención primaria, para la ralentización del deterioro en las capacidades cognitivas de los mismos. Por lo tanto, los programas de estimulación cognitiva, involucran la acción y práctica de tareas orientadas al entrenamiento cerebral, las cuales incrementan el ejercicio de las funciones cognitivas; de manera que, se pueda lograr un envejecimiento saludable, y, por ende, que los individuos se sientan plenos, útiles y autónomos (Lloriz, 2015; Mastropietro, 2014).

La Pandemia por el SARS-COV-2, ha traído consigo implicaciones negativas para la salud mental y/o cognitiva de todas las personas, especialmente para los adultos mayores, así como también implicaciones positivas con respecto al desarrollo de las TIC y específicamente de la telepsicología. Es por ello que se hace tan necesario promover acciones y estrategias que permitan contar con un abanico de opciones a la hora de impartir cualquier tipo de terapia, en cuanto a la necesidad de la estimulación cognitiva.

Sin embargo, en Venezuela aún no se cuenta con investigaciones ni propuestas de programas de estimulación cognitiva adaptadas a las TIC's. Es por ello que se propuso realizar una *investigación evaluativa* del programa de estimulación cognitiva realizado por

Mastropietro (2014); de esta forma tal como lo menciona Weiss (1985, cp. Correa, 2002) la finalidad era verificar los efectos de éste programa adaptados a una modalidad virtual tanto sincrónica como asincrónica, de manera que se pudiera medir si efectivamente cumplía con sus objetivos o si debía adecuar y modificar su contenido para tener un material adecuado y pertinente para la estimulación cognitiva de adultos mayores.

Así pues, en este trabajo se inicia con la exposición del marco referencial. Luego se presentan el planteamiento de problema, los objetivos, y la propuesta metodológica conformada por tres etapas: a.- el análisis de los componentes del programa, b.-la propuesta del programa, y c.-la validación del programa propuesto en modalidad virtual, junto con los resultados obtenidos y las conclusiones en cada una de las etapas. Finalmente se discuten los resultados de cara a las referencias de otros trabajos expuestos en el marco referencial, se presentan las conclusiones, limitaciones y recomendaciones.

Marco Referencial

Deterioro Cognitivo

Un hecho ineludible que siempre ha considerado la sociedad, es que el envejecimiento está relacionado con cambios en la capacidad cognitiva, biológica, psicológica y social. Sin embargo, a lo largo de los años se ha demostrado que estos cambios no son más que el resultado de enfermedades que comúnmente aparecen en la tercera edad (Mogollón, 2014; Mastropietro, 2014).

Por lo tanto, cuando se habla acerca de los cambios cognitivos, es frecuente que al envejecer aparezcan síntomas tales como el olvido y/o confusión de un nombre momentáneamente, errores matemáticos esporádicos, perder objetos esporádicamente y tomar decisiones equivocadas ocasionalmente; los cuales se pueden denominar como declinación cognitiva, y que está compuesta por síntomas propios del envejecimiento típico. Sin embargo, cuando se hace referencia a una afectación cognitiva mayor, pudiera hablarse de un deterioro cognitivo del cual se derivan distintas enfermedades y/o trastornos que se exponen posteriormente (Bartoloni, 2019).

Así pues, el deterioro cognitivo, no es más que un síndrome que se caracteriza por el detrimento adquirido de las funciones cognitivas, emocionales y conductuales de una persona, con respecto a un estado anterior. Éste impacta en el funcionamiento normal de las actividades básicas de la vida diaria de un individuo, lo cual lo hace dependiente de ayuda y/o supervisión (Bartoloni, 2019, Mastropietro, 2014). Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), reconocen distintos trastornos derivados del deterioro cognitivo que, si bien comparten algunos síntomas, cada tipo posee características distintivas que inciden en la expresión clínica y la evolución de

la enfermedad. Así pues, las enfermedades derivadas del deterioro cognitivo se clasifican en: demencia tipo Alzheimer, demencia vascular, demencia asociada a la enfermedad de Parkinson y la demencia debida a la enfermedad de Pick o demencia frontotemporal (Mastropietro, 2014).

La OMS (2015) ha señalado que el deterioro cognitivo tiene gran incidencia a nivel mundial (Del 25% al 30% en adultos mayores de 85 años), lo que la ha convertido en una prioridad para la salud pública, puesto que, dada la evidencia en el crecimiento en la expectativa de vida mundial, hay un notable incremento en la proporción de adultos mayores (Bartoloni, 2019, Mastropietro, 2014). Así mismo en Venezuela, específicamente en la ciudad de Caracas, se identificó en un estudio realizado por Salas y Gaona (2012 cp. Mastropietro, 2014) que, de una muestra de 1.964 personas, al menos el 7% de los mismos estaban diagnosticados con demencia.

A lo largo de los años, investigaciones en demencia han identificado factores de riesgo que están asociados al deterioro cognitivo; así pues estos factores pueden dividirse en factores biológicos (Capacidad pulmonar disminuida, hipertensión, alteración en los procesos sensoriales, debilidad en las extremidades inferiores, hipocampo disminuido y ser portador del alelo e4 en el genotipo de la apolipoproteína E), Factores psicológicos (Fallos en la memoria, capacidad lingüística disminuida, capacidad de aprendizaje, nivel intelectual, sintomatología depresiva) y finalmente factores sociodemográficos (Edad, estatus socio-económico, bajo nivel educativo y ocupación laboral, participación en actividades sociales, ejercicio físico) (López y Calero, 2009).

En función de lo anteriormente expuesto, se puede evidenciar que algunos de estos factores de riesgo no son modificables, por lo que una persona no puede evitar su presencia, sin embargo, existen otros factores como la hipertensión, la actividad física, la ingesta de alimentos, la depresión , el bajo nivel educativo y lingüístico, la participación en actividades

sociales, además de la inactividad mental, que también pueden modificarse, potenciarse y convertirse en factores de protección que pueden ser empleados para prevenir y/o intentar frenar la aparición del deterioro cognitivo. Es por ello que, estos factores modificables permiten el desarrollo de investigaciones y programas de intervención en personas adultas y de la tercera edad, que los ayude a disminuir los riesgos y aumentar la presencia de factores protectores que mejoren la calidad de vida ante el deterioro cognitivo (Mastropietro, 2014; López y Calero, 2009).

Así pues, para Mastropietro (2014) un programa que intente promover la salud mental y la prevención y/o disminución de deterioro cognitivo debería abarcar las siguientes áreas:

Diagnóstico precoz y control de enfermedades asociadas al deterioro cognitivo

Abarca charlas con intención educativa e informativa, que pretenden dar a comprender en qué consiste el deterioro cognitivo y cómo prevenirlo, además de incentivar y motivar a las personas a la búsqueda de atención médica de manera oportuna, así como también propiciar una mejor adherencia al tratamiento que se desee implementar.

Cambio del estilo de vida

Para nadie es un secreto que conocer cuáles son los comportamientos perjudiciales para la salud, y qué hábitos se pueden adquirir para tener una mejor calidad de vida, no son suficientes para que una persona genere un cambio conductual y tenga adherencia a algún tratamiento. Por ello, se utilizan perspectivas terapéuticas que ayuden a abordar de una mejor manera las resistencias que pueda generar una persona, y que a su vez pueden servir de motivadores que acompañen a la adquisición de nuevas conductas y hábitos. Para Vinogradov y Yalom (1996 cp. Mastropietro, 2014) la generación de dinámicas en grupo, es un excelente escenario para la acción psicoeducativa y para propiciar un cambio conductual, ya que ofrecen factores terapéuticos tales como “la cohesión, la universalidad, la transmisión de información

y el uso de estrategias cognitivo-conductuales” (p.20). A su vez, las relaciones interpersonales que suelen generarse en las dinámicas grupales, permiten la generación de apoyo social entre los participantes, la auto-comprensión y el aprendizaje interpersonal.

La creación de reservas cognitivas

La reserva cognitiva no es más que la capacidad que tienen algunas personas para demorar la declinación y/o deterioro cognitivo propio del envejecimiento. Ésta puede estar delimitada por la reserva cerebral derivada de la capacidad neuronal del cerebro, así como también pueden incrementarse con la erradicación del sedentarismo físico y mental (Mastropietro, 2014; Meléndez, Mayordomo y Sales, 2013). Asimismo, esta reserva puede mejorarse mediante ejercicios que estimulen las diversas funciones cognitivas.

Programas de Estimulación Cognitiva en Adultos Mayores

Antes de adentrarse en los programas de estimulación cognitiva, es importante destacar la diferencia entre lo que se denomina como *terapia cognitiva*, *rehabilitación cognitiva* y *estimulación cognitiva*. Así pues, la *terapia cognitiva*, realiza un análisis detallado de las funciones mentales de un individuo, lo que permite establecer estrategias de intervención fundamentadas en propuestas teóricas articuladas con una propuesta metodológica definida. Por su parte, la *rehabilitación cognitiva*, además de involucrar a la terapia cognitiva, trabaja desde un plano multidisciplinar (con quienes o con qué otras disciplinas) y se centra fundamentalmente en el deterioro o incapacidad que pueda tener un individuo. Finalmente, y la definición de mayor relevancia, a la que se estará haciendo referencia a lo largo de este trabajo, es la de *estimulación cognitiva*, la cual tiene el propósito de provocar la acción y práctica de tareas orientadas al entrenamiento cerebral, que propicien la prevención del deterioro cognitivo (Mastropietro, 2014).

Expuesto lo anterior, parece importante señalar algunos programas de estimulación cognitiva que se han realizado para ayudar a los adultos mayores a mejorar su reserva cognitiva. En primer lugar, se encuentra Mastropietro (2014), quien realizó un programa llamado *Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud par a Adultos Mayores*, el cual consistía en ocho (8) sesiones de dos horas una vez por semana, y cuyo objetivo fue ofrecer atención a adultos mayores de 40 años sin deterioro cognitivo, que quisieran prevenir el deterioro en su memoria empleando para ello charlas con respecto al deterioro cognitivo, el funcionamiento de la atención y memoria, y la propuesta del envejecimiento saludable; así como también la enseñanza y realización de ejercicios cognitivos fundamentados en el sudoku (Juego basado en la colocación lógica de números), rompecabezas, juegos de mesa, entre otros; se incluían también dinámicas grupales que apuntaban al cambio de estilos de vida de los participantes. Los resultados indicaron que el programa disminuyó las quejas de los participantes en cuanto a su memoria y el malestar asociado a éstas, además de una leve mejoría en otras medidas cognitivas y del estado del ánimo.

Asimismo, Lloriz (2015) realizó una propuesta de programa denominado “*Envejecimiento activo*” el cual estaba orientado a adultos mayores de 60 años sin deterioro cognitivo. Su objetivo principal fue crear estrategias encaminadas a “estimular las funciones ejecutivas para el buen funcionamiento de la vida diaria (...) así como favorecer los aspectos sociales y emocionales” (p.2). Este programa consiste en la realización de cuatro (4) actividades diarias durante diez (10) meses; dichas actividades deben ser personalizadas (Según la debilidad cognitiva de la persona) y realizadas por orden de dificultad. Así pues, el programa estaba compuesto por tres bloques los cuales trataban acerca de ejercicios para estimular funciones ejecutivas (mediante tareas para casa); ejercicios para estimular las funciones ejecutivas que se deterioran más tempranamente en el proceso de envejecimiento normal, y actividades destinadas a favorecer el intercambio en el ámbito social. Si bien el programa solo

era una propuesta, resultaban interesantes todos los procesos cognitivos que se estimularían en el mismo, así como el enriquecimiento que este pudiera generar a nivel empírico, para la preservación de la reserva cognitiva de las personas de la tercera edad.

Finalmente, Contreras y cols. (2018) realizaron un programa de educación participativa comunitaria orientado a la prevención del deterioro cognitivo en el adulto mayor, en personas entre 60 y 85 años. Este programa tuvo como objetivo prevenir el deterioro cognitivo enfocado a la memoria, empoderando a la comunidad en su autocuidado. Consistía en seis (6) sesiones, con una periodicidad de dos veces por semana, en donde se realizaban diferentes juegos didácticos enfocados al proceso memorístico; se evidenciaron resultados favorables en los participantes ya que adquirieron conocimientos sobre la temática tratada en las sesiones y lograron incrementar su autoeficacia. Por lo tanto, el programa de estimulación los impulsó a un autocuidado consciente y por tanto a la prevención del deterioro cognitivo.

Es importante suponer que, la sindemia por SARS-COV-2, provocó que los adultos mayores comenzaran a desarrollar un mayor riesgo de padecer de declinación o deterioro cognitivo de una forma más acelerada, debido a la modificación de hábitos y el confinamiento en casas o en residencias de cuidado, lo que propició que las personas dejaran de asistir a centros de rehabilitación, así como que pasaran de realizar pocas a nulas actividades de estimulación cognitivas propias de la interacción con los otros. A partir de ello, se justifica la necesidad de emplear estrategias de salud virtuales que permitan continuar atacando la problemática presentada, empleando para ello herramientas no presenciales.

Telesalud

La telesalud, tiene su origen en el año 1897, en conjunto con la invención del teléfono, el cuál ha sido una herramienta clave para la comunicación médica hasta la actualidad. El

objetivo principal de esta estrategia, es la prestación de servicios de salud mediante las Nuevas Tecnologías de la Información y las comunicaciones (de ahora en adelante TIC's), las cuales procesan la información por medios eléctricos, electromagnéticos, electromecánicos, electro-ópticos o electrónicos (Los cuales incluyen computadoras, teléfonos celulares y fijos, videoconferencias, correos electrónicos, blogs y redes sociales). Es importante destacar que la información puede ser transmitida por vía oral, escrita, por imágenes, sonidos u otros tipos de datos. Así como también resaltar que la comunicación puede ser sincrónica o asincrónica. Se puede destacar, entonces, que la principal importancia de la telesalud radica en superar las barreras geográficas o temporales, así como también tener una mayor accesibilidad a las poblaciones con dificultades para el desplazamiento hacia una consulta presencial (Ramos, Alemán, Ferrer, Miguel, Prieto y Rico, 2017; Rodríguez, Forero y Torres, 2019).

Los servicios de telesalud, han sido mayormente empleados en países desarrollados (Como Noruega y E.E.U.U.), por sobre países subdesarrollados. En cuanto a las áreas de aplicación más estudiadas se destacan la *telemedicina*, *teleenfermería*, *teleradiología*, y *telepsicología*, especialmente en la prevención primaria de enfermedades.

Telepsicología

La *telepsicología* ha sido mayormente trabajada en países como E.E.U.U. y Australia, en dónde se ha desarrollado en profundidad la *psicología clínica*. Mediante el uso de las TIC's, se han utilizado herramientas como llamadas telefónicas, videoconferencias, y la realidad virtual en la promoción y monitoreo de la salud, para solucionar problemas de adherencia al tratamiento, en la atención preventiva y el diagnóstico temprano de problemas de salud, el mejoramiento de funcionamiento psicosocial y la terapia inicial de pacientes con necesidades de salud. Además, ofrece la posibilidad de contar con la opción de contactar con profesionales de otras áreas de manera que se promueva la realización de trabajo interdisciplinar para la

atención de pacientes (Rodríguez y cols., 2019). Asimismo, se han encontrado estudios como el de Donadson y cols. (2011; citado en Rodríguez y cols., 2019), en el que se demuestra la efectividad de la telepsicología, en el abordaje mediante la psicoeducación por medio del desarrollo de videoconferencias a médicos veteranos de guerra como soporte psicológico para reducir la mortalidad infantil.

En la misma línea, se destaca que a raíz de las barreras generadas en los tratamientos tanto de salud física como mental por el virus SARS-COV-2, surge el auge de las TIC's, y los profesionales de la salud mental comienzan a interesarse en la telepsicología como una estrategia diferente para abordar las problemáticas psicológicas generadas a partir de la Sindemia, desde la virtualidad (Corral, 2022).

Tal es el caso de Sánchez y cols. (2020), quienes desarrollaron un programa virtual de estimulación cognitiva mediante el dibujo de aves. Para ello, ilustraron los dibujos a mano y luego los virtualizaron para que cada participante pudiera observarlos desde su hogar. El programa consistió en ocho (8) sesiones, en donde los participantes debieron replicar los dibujos de aves incrementando cada vez más el nivel de dificultad, desde la menos elaborado y más familiar, hasta el más elaborado y menos familiar. En los resultados obtuvieron cambios positivos y significativos en comparación con en pretest.

Es por todo ello que es importante contar con herramientas adaptadas a las TIC's, que permitan tener un segundo recurso ante cualquier vicisitud que pueda presentarse en la ejecución presencial de cualquier tratamiento. Y, en este caso particular, contar con herramientas adaptadas a la virtualidad, con respecto a programas en estimulación cognitiva, que puedan realizarse desde cualquier lugar e incluso, sin salir de casa; para de esta forma poder realizar una prevención primaria con un mayor alcance. Por lo tanto, contando con un programa de estimulación cognitiva de referencia en la sociedad venezolana, resulto pertinente

realizar una evaluación para determinar si el mismo podría adaptarse a las TIC's y ser una herramienta novedosa y útil, a la hora de presentar recursos limitados para acceder a la presencialidad.

Planteamiento del Problema

El envejecimiento es un proceso ineludible, que trae, en ocasiones, consigo un detrimento en la capacidad cognitiva del individuo. Sin embargo, en las manos de cada persona se encuentra la capacidad de acelerar o retrasar este proceso. Así pues, a lo largo de los años, profesionales en el área, han ido estudiando estrategias neuropsicológicas de intervenciones efectivas y eficaces, que permitan apoyar a los adultos mayores en la prevención, alivio y ralentización del deterioro cognitivo; de estas investigaciones, han surgido los programas de estimulación cognitiva los cuales tienen como finalidad provocar la acción y práctica de tareas orientadas al entrenamiento cerebral, que propicien la prevención de la salud cognitiva (Lloriz, 2015; Mastropietro, 2014). Tal es el caso de Mastropietro (2014), una autora destacada en Venezuela, quien creó un programa de estimulación cognitiva titulado "*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud par a Adultos Mayores*" el cual fue aplicado en la ciudad de Caracas (Distrito Capital), y trajo consigo excelentes resultados en cuanto a la mejora de las capacidades cognitivas y a la reducción de las *quejas cognitivas* en los participantes.

En el año 2020, el mundo se vio paralizado por un Sindemia como consecuencia de un virus denominado SARS-COV-2, ello trajo consigo consecuencias elevadas no solo a nivel de la salud física, sino también a nivel cognitivo, sobre todo en los adultos mayores, puesto que, por su vulnerabilidad al virus, debieron resguardarse en sus hogares, lo que acarreó un cambio de rutina no favorable en cuanto a la ejecución de las diversas actividades que éstos realizaban,

y específicamente, lo que atañe a esta investigación, para los programas cognitivos presenciales que se venían realizando en centros de salud (Pinazo, 2020).

Asimismo, a raíz del SARS-COV-2, y las barreras que el virus ocasionó para el cuidado de la salud física y mental, surge el auge de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC's), las cuales con sus estrategias permiten alcanzar un mayor acceso a los servicios de salud mediante la modalidad virtual. Es por ello que se establece la telepsicología como herramienta para atender y dar respuestas a todas aquellas personas afectadas psicológicamente por la Sindemia, debido a las limitaciones propias que ocasionó resaltando las restricciones a nivel presencial (Corral, 2022).

En función de lo anteriormente expuesto, es de importancia, contar con herramientas adaptadas a las TIC's, que permitan tener un segundo recurso a la hora de cualquier inconveniente que pueda presentarse en la ejecución presencial de cualquier tratamiento. Hasta la fecha, en Venezuela no se cuenta con programas de estimulación cognitiva adaptados a la virtualidad, es por ello que teniendo una referencia en el país, como lo es el programa de Mastropietro (2014), se hace importante y urgente la necesidad de realizar una evaluación del programa para considerar la viabilidad del mismo en una modalidad virtual.

Expuesto lo anterior, la finalidad de este trabajo fue evaluar el programa de Mastropietro (2014), utilizando el *modelo de evaluación de programas* que proponen Stufflebeam (2003) y Stufflebeam y Shinkfield (1987, 2007) denominado Contexto, Input², Procesos y Productos, de ahora en adelante denominado como CIPP; de manera de poder adaptar el contenido de este programa a una modalidad virtual, garantizando así la colaboración con la prevención y ralentización del deterioro cognitivo en adultos mayores

² En castellano definido como *entrada*

Objetivos

Objetivo General.

Evaluar el diseño en modalidad virtual del programa de estimulación cognitiva “Club de memoria” orientado a adultos mayores.

Objetivos Específicos

1. Analizar los componentes y contenidos del programa de estimulación cognitiva para verificar su adaptabilidad a la modalidad virtual.
2. Proponer sobre la base del programa de estimulación cognitiva, un nuevo programa en modalidad virtualidad.
3. Validar en su contenido el nuevo programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual.

Método

Este tipo de investigación, se encuentra dentro del marco de la *Investigación Evaluativa*, cuyo propósito es facilitar información para la planificación realización y desarrollo de programas de diversa índole, haciendo énfasis en la utilidad de los mismos, permitiendo que las predicciones de un programa se conviertan en los resultados de la investigación (Correa, 2002).

La investigación evaluativa, tiene como propósito fundamental, “medir los efectos de un programa por comparación con las metas que se propuso alcanzar, a fin de contribuir a la toma de decisiones subsiguientes acerca del programa y para mejorar la programación futura” (Weiss, 1985, p. 16, cp. Correa, 2002). Por lo tanto, para Weiss (1985, cp. Correa, 2002) la

toma de decisiones que debe llevarse a cabo en la investigación evaluativa de programas, deberá estar orientada a alguno de los siguientes propósitos:

1. Continuar o discontinuar el programa.
2. Tratar de mejorar su funcionamiento.
3. Agregar o suprimir alguna de sus partes.
4. Establecer programas similares en otros lugares.
5. Redistribuir los recursos según los resultados de programas alternativos.
6. Aceptar o rechazar algún enfoque o teoría en la cual esté basado el programa.

Por lo tanto, el modelo seleccionado para la realización de esta investigación, se denomina *CIPP (Contexto, Input – Entrada-, Procesos y Productos)*; propuesto por Stufflebeam (2003 cp. Sobrino 2015) y Stufflebeam y Shinkfield (1987, 2007 cp. Sobrino, 2015), este modelo aporta un tipo de evaluación orientada a la mejora de procesos y a la toma de decisiones del programa.

Así pues, consta de las siguientes fases: en primer lugar, existe *una evaluación del contexto*, en dónde se analiza información del entorno que rodea al programa, para de esta forma orientar y adaptar los objetivos del mismo a la realidad actual evaluada. En segundo lugar, se encuentra la *evaluación de entrada* que consiste en la recolección de información para establecer decisiones de procedimiento y orden con el fin de seleccionar el diseño de un programa. En tercer lugar, se encuentra la *evaluación del proceso* en dónde se trata de analizar la congruencia entre el programa y la realidad, para tomar decisiones con respecto a aceptar, clarificar o corregir el diseño tal como se llevará a cabo la implementación del programa. Y finalmente se encuentra la *evaluación del producto* la cual consiste en evaluar el programa en sí para validar, adaptar o abandonar el programa (Sobrino, 2015, Bausela, 2003).

Entre los tipos de evaluación que propone Stufflebeam (2003 cp. Sobrino 2015) y Stufflebeam y Shinkfield (1987, 2007 cp. Sobrino, 2015), se encuentran:

Evaluación de contexto. Consiste en identificar, las virtudes y defectos de lo que se pretende evaluar; de manera que se establezcan las necesidades de orientación y definir los problemas a ser solucionados. Por lo tanto, sus tareas abarcarían definir el entorno real y deseado, las necesidades no satisfechas y las nuevas oportunidades, además de establecer problemas y obstáculos (Bausela, 2003).

Evaluación de entrada. Se ocupa de determinar de qué manera se pueden utilizar los recursos disponibles, para satisfacer los objetivos del programa que se está evaluando. La intención de esta evaluación es considerar estrategias alternativas en función de las necesidades del programa y las condiciones del contexto, así como desarrollar planes que sirvan para los propósitos del mismo. Las tareas que componen esta evaluación comprenden el diseño de programa para satisfacer los objetivos, y determinar y establecer los recursos humanos y materiales necesarios para la realización del mismo (Bausela, 2003).

Evaluación de proceso. Consiste en la verificación continua del plan establecido, de manera que obtenga información de la eficacia y eficiencia de las estrategias planteadas; y de esta manera delimitar si el plan se está llevando a cabo según lo planteado o si se deben realizar ajustes para cumplir con los objetivos establecidos. Por lo tanto, las tareas de esta evaluación estarían orientadas a establecer las diferencias entre el diseño del programa establecido y la implementación real realizada, además de identificar las deficiencias en el plan de implementación del mismo (Bausela, 2003).

Evaluación del producto. Se encuentra orientada a la valoración e interpretación de los resultados de un programa, de manera que se pueda analizar si los objetivos del mismo se

cumplieron o no, para realizar los ajustes pertinentes. Por lo tanto, su tarea es desarrollar el diseño de investigación final que compone el programa (Bausela, 2003).

El objetivo principal de este trabajo de grado fue evaluar el programa de estimulación cognitiva realizado por Mastropietro (2014) titulado “*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud para Adultos Mayores*”; de manera que se pudiera determinar si el mismo podía adaptarse a una modalidad virtual. En función de ello, se presentan y detallan cada una de las etapas que dan respuesta a cada uno de los objetivos específicos expuestos, con la finalidad última de llevar a cabo la evaluación del programa:

Etapas I. Análisis de los componentes del programa

En esta primera etapa, se contactó a la autora del programa Enza Mastropietro (Neuropsicóloga, especializada en el abordaje del deterioro cognitivo), se realizó una entrevista semiestructurada para determinar cuáles fueron las estrategias utilizadas en la aplicación del *Programa Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud para Adultos Mayores* en el 2014, además de conocer su opinión respecto a la viabilidad del programa en modalidad virtual, de acuerdo a los siguientes componentes:

- *Modalidad de implementación:* Se refería a la metodología de aplicación del programa (Online, offline o mixta).
- *Duración:* Que componía la cantidad de sesiones por semana y el tiempo de cada una de las mismas.
- *Características de los sujetos a los cuales va dirigido:* Es decir, a quién va dirigido el programa y las características y requisitos que debe reunir una persona para ser parte de éste.

- Recursos materiales: Comprendía el diseño de las actividades a realizar y las técnicas e instrumentos a utilizar.
- Contenido: Involucraba la pertinencia o no de los tópicos que componen el programa.

Materiales y Procedimiento

Para esta etapa, se pautó una videoconferencia con la experta, mediante la plataforma *google meet*, la cual fue grabada para su posterior revisión y análisis. Además, se contó con un cuestionario (Ver anexo 1) donde se exponía un bosquejo de las preguntas a realizar de acuerdo a los componentes que se pretendían evaluar en el programa para su posterior modificación a una modalidad virtual. Así mismo, se le solicitó el protocolo del programa, para poder utilizarlo como guía para la adaptación del mismo. Realizada la entrevista, se revisó la grabación para tomar en cuenta las recomendaciones de la experta y posteriormente comenzar con la Etapa II.

Análisis de Resultados

Los resultados de esta sección se obtuvieron mediante la realización de una entrevista (Ver anexo 2), a Enza Mastropietro, (comunicación personal, 25 de abril del 2023), creadora del programa de estimulación cognitiva a evaluar, de manera que se pudieron conocer sus apreciaciones y recomendaciones orientadas a la transformación del mismo a una modalidad virtual. Para ello, se delimitaron varios componentes a evaluar durante la entrevista, que a continuación se exponen con cada una de las apreciaciones realizadas por la experta:

- Modalidad de implementación: La experta indicó que, según su percepción, no recomienda una modalidad online, puesto que las personas mayores suelen tener dificultades para relacionarse con las nuevas tecnologías de la información. Asimismo, comentó que, considera complicado realizar programas virtuales en el país, debido a

las deficiencias que existen en las telecomunicaciones, específicamente cuando se trata de la accesibilidad a internet. Sin embargo, Mastroprieto destacó que se pudiera trabajar con personas de altos y moderados recursos, los cuales presentan un mejor desempeño con las TIC's, además de un mayor interés en participar en programas con este tipo de modalidad.

De igual forma, la experta recomendó que, el programa se realizara en modalidad mixta, de manera tal que, se utilizara WhatsApp como herramienta para el envío de actividades, y se programara un sistema de reunión presencial a la semana para aclarar cualquier duda o comentario que se haya suscitado. Destacó además la importancia que tiene la interacción grupal para cuidar la deserción del programa.

- Duración: Con respecto a este apartado, la experta destacó que, para que el programa logre lograra generar cambios significativos en la población, recomendaba que la duración del mismo fuese de al menos tres meses con frecuencia de sesiones una vez a la semana. O que, de lo contrario, si el programa tuviese una duración menor, el mismo debe debía ser intensivo y contar con una frecuencia mayor de sesiones a la semana. Además, recomendó que, al ser de una modalidad virtual, las sesiones no deberían durar un lapso mayor a treinta (30) minutos, debido a que luego de este tiempo, los niveles atencionales pudiesen disminuir.

- Características de los sujetos a los cuales va dirigido: Debido a las limitaciones económicas que existen en el territorio nacional, si bien puede contemplarse la ejecución del programa con personas que cumplan con las características del programa original, Mastroprieto recomendó que, se trabajara con un estrato social medio-alto, debido a que, en su opinión, las personas que se encuentran dentro de estos estratos,

poseen un mayor nivel de instrucción, y por ende, un mayor interés por participar en éste tipo de programas, lo cual permite permitiría que el desarrollo del mismo sea más fructífero.

- Recursos materiales: La experta destacó, que, en la actualidad, no contaba con los recursos materiales utilizados en el programa original. Sin embargo, compartió un esquema de las sesiones realizadas en el mismo (Ver anexo 3), de manera tal que, se pudieron establecer las sesiones utilizando un contenido similar al realizado en la primera versión, al mismo tiempo, autorizó a utilizar materiales de otros programas, siempre y cuando compartieran las temáticas expuestas en dicho esquema.

- Contenidos: en cuanto a los contenidos a impartir en el programa, Mastropietro indicó que se eliminaran las temáticas abordadas con respecto a las emociones, sobre todo si la población objetivo a trabajar, no posee un nivel de escolaridad superior. Esto debido a que, en su opinión son pocas las personas que se interesaban por los temas teóricos de esta índole, y prefieren contar con ejercicios de estimulación cognitiva más prácticos.

Etapa II. Planteamiento de la propuesta en modalidad virtual

Finalizada la primera etapa, se procedió a la creación de la propuesta de un programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual, el cual tuvo como base, el esquema de contenidos propuesto en el programa “*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud par a Adultos Mayores*” de Mastropietro (2014). Por lo tanto, luego de una investigación exhaustiva, se construyó el manual del programa (Ver anexo 4), y el

cronograma de las sesiones (Ver anexo 5) el cual incluye por sesión, el contenido, materiales e indicaciones para realizar cada una de las actividades propuestas.

Materiales

Se utilizó una computadora que contenía el programa Word, para la realización del manual del programa y el cronograma de las sesiones.

Procedimiento

Mediante las recomendaciones obtenidas de la experta, se procedió a la creación de una propuesta de un nuevo programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual. Para ello, se utilizó como base, el esquema de contenidos del programa “*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud par a Adultos Mayores*”, proporcionado por la experta, así como también se tomaron en cuenta las recomendaciones de la misma y la bibliografía investigada que hace referencia a los programas de estimulación cognitiva en esta modalidad.

Análisis de Resultados

En función de lo expuesto, en el apartado anterior, se tomaron las siguientes decisiones respecto a los componentes evaluados del programa:

- ***Duración:*** Se tomó la decisión de realizar un programa intensivo, debido a que las investigaciones encontradas han demostrado que los mismos sí son efectivos para la mejora de las funciones ejecutivas. Por ende, se establecieron doce (12) sesiones desplegadas a lo largo de cuatro (4) semanas, de manera que, la práctica repetitiva genere los cambios que se esperan conseguir a nivel de habilidades cognitivas.

- Modalidad de implementación: Con respecto a este apartado, se decidió realizar la propuesta del programa en una modalidad 100% virtual, puesto que existe suficiente información que avala que dicha modalidad, si funciona para generar cambios cognitivos en las personas. Es de importancia destacar entonces que, la modalidad virtual que se empleó, fue de manera sincrónica (Cuatro sesiones), y asincrónica (Ocho sesiones), de manera tal que se consideró la recomendación realizada por la experta con respecto a la importancia de un espacio para aclarar las dudas de los participantes con respecto a cualquier actividad, así como también fomentar la interacción entre ellos.

- Características de los sujetos a los cuales va dirigido: En función de lo conversado con la experta, se tomó la decisión de orientar la propuesta de programa a personas del territorio nacional, que cumplan con las características expuestas en el programa de Mastroprieto (2014), tomando como consideración extra, que los participantes tengan conocimiento en navegación web o cuenten con alguna persona que les pueda servir de apoyo, tengan acceso a teléfonos celulares con Whatsapp, computadora, cámara web y servicio de conexión a internet para poder completar con las actividades que presenta el programa.

- Recursos materiales: Debido a que no se contó con los materiales utilizados en el programa de Mastroprieto (2014). Se usaron actividades y materiales de las temáticas planteadas en el esquema del programa, que han sido validadas y respaldadas en otros programas de estimulación cognitiva en modalidad virtual, expuestos en el apartado anterior.

- Contenidos: Tomando en consideración lo recomendado por la experta, y la revisión bibliográfica realizada, se eliminaron los contenidos emocionales expuestos en el

programa de Mastroprieto (2014), y se trabajaron solo con los contenidos cognitivos expuestos en el esquema que fue facilitado por la experta.

Establecidos los parámetros a considerar para la creación de la propuesta del programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual, se construyó el manual del mismo, tomando como base para el desarrollo de su contenido, la investigación de Prieto (2000) y Mastroprieto (2014); y el cronograma de actividades por sesión. Por lo tanto, la propuesta se planteó para ser implementada con una duración de un mes; estableciendo tres sesiones semanales, en dónde las dos primeras son asincrónicas (Compuestas por psicoeducación en estilos de vida saludables y la importancia de la atención y la memoria, además de actividades a realizar para fortalecer las distintas funciones ejecutivas), y la última de cada semana, tiene una modalidad virtual sincrónica, para aclarar cualquier duda que surja en las sesiones anteriores y fomentar la interacción y cohesión grupal.

Etapas III. Validación de programa

Finalizada la realización de la propuesta del programa, se procedió a la validación del mismo utilizando como procedimiento la *validación de expertos*. Para ello, se construyó mediante la plataforma de *google forms* un cuestionario (Ver anexo 6) en dónde se presentó la propuesta del programa y al mismo tiempo un espacio en dónde los expertos determinaron el cumplimiento o no de la propuesta con respecto a los criterios para la evaluación de programas propuestos por DGPOLDE (2007 cp. Calero, Fontcuberta, García, Ballesteros y Wispelaere, 2013), así como también un espacio para que éstos plasmaran sus sugerencias.

Participantes

Expertos con al menos cinco (5) años de experiencia en las áreas de *Estimulación Cognitiva, Nuevas Tecnologías de la Información, Telepsicología, Trabajo con Adultos Mayores* con experiencia comprobable en el país.

Materiales

Para la validación de expertos, se utilizó un cuestionario mediante la plataforma *Google Forms* que contiene el manual del programa, el cronograma de las sesiones establecidas y los aspectos a evaluar de los materiales (Pertinencia, coherencia, complementariedad, eficacia, efectividad, eficiencia y sostenibilidad), además de una casilla para que los expertos dieran sus sugerencias.

Procedimiento

Para esta última etapa, se llevó a cabo la validación de la propuesta del programa por expertos en el área de *Estimulación Cognitiva, Nuevas Tecnologías de la Información, Telepsicología, Trabajo con Adultos Mayores* para ellos se realizó un cuestionario mediante la plataforma *Google Forms*; el cual contenía el manual del programa y el cronograma de las sesiones del mismo, así como un apartado para valorar el programa y otro apartado para valorar cada sesión del mismo; en función de la pertenencia o no de los siguientes criterios expuestos por DGPOLDE (2007 cp. Calero, Fontcuberta, García, Ballesteros y Wispelaere, 2013):

- ***Pertinencia:*** Adecuación de los objetivos de la intervención al contexto en el que se realiza.
- ***Coherencia:*** Consistencia lógica entre los distintos elementos que forman parte de la intervención. Es decir, si los objetivos de la intervención estaban bien

definidos y si se correspondían con las necesidades declaradas, y si con la lógica de la intervención en la que se fundamenta.

- **Complementariedad:** En qué medida se ha considerado y tenido en cuenta otras intervenciones, que puedan afectar la intervención evaluada en un sentido positivo o negativo.
- **Eficacia:** El grado de consecución de los objetivos (implícitos o explícitos) de la intervención, en función de su orientación a resultados.
- **Efectividad:** Noción de impacto de la intervención a nivel positivos y negativos, esperados y no previstos.
- **Eficiencia:** La medida en la que se obtuvieron los resultados y/o efectos deseados con la menor cantidad de recursos posibles.
- **Sostenibilidad:** Capacidad de producir unos efectos (o resultados) que contribuyan a que pueda mantenerse en el tiempo por sí misma, de modo que tras retirarse (o acabarse) la financiación inicial ésta pueda seguir prolongándose.

Es importante señalar que, además, el formulario contenía un espacio en dónde los expertos dieron sus sugerencias con respecto a modificación de cualquier aspecto del mismo. Finalmente, para contactar a los expertos, se difundió mediante las plataformas de *whatsapp* y *telegram*, una solicitud para que, psicólogos con experiencia en las diversas áreas seleccionadas, que quisieran colaborar de manera voluntaria, prestaran su colaboración. Asimismo, se contactó personalmente mediante la plataforma *whatsapp*, a dieciséis (16) expertos solicitando su apoyo para la valoración del programa.

Análisis de Resultados

Los resultados de este apartado se obtuvieron a partir de los expertos que atendieron a la solicitud de validación de la propuesta del programa mediante las plataformas de *Whatsapp* y *Telegram*. En función de ello, el número de expertos considerados para la validación, fue reducido (Solo tres personas), puesto que muchos de los solicitados, no completaron el formulario requerido. A continuación, en la tabla 1 se muestran los datos de los profesionales que participaron:

Tabla 1.

Datos de los expertos que participaron en la validación de la propuesta del programa de estimulación cognitiva.

| Nombre | Experiencia |
|------------------|--|
| Alejandro Réтали | Licenciado en Psicología (Universidad Central de Venezuela, UCV). Magister en Educación, mención Tecnología y Desarrollo de la Instrucción. Diplomado en Neuropsicología Aplicada. Presidente Instituto Venezolano de Psicología y Salud Integral (IVEPSI). Profesor Asistente (jubilado) del Departamento de Educación Especial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Instituto Pedagógico de Caracas. |
| Giovanna Pavan | Licenciada en Psicología (Universidad Central de Venezuela, UCV). Profesora del Departamento de Psicología Clínica Dinámica (Escuela de Psicología UCV), Jefa de Cátedra de Teoría del mismo. Con dilatada experiencia en Psicología de Enlace en el Hospital Domingo Luciani (Ubicado en Caracas, Distrito Capital). Línea de Investigación orientada al estudio de adultos mayores. |
| Carol Guilarte | Licenciada en Psicología (Universidad Central de Venezuela, UCV). Doctoranda del Doctorado en Artes y Culturas del Sur (Universidad Nacional Experimental de las Artes, UNEARTE). Línea de investigación: Arte y Salud. Profesora (UNEARTE) y en la Universidad no Formal de Tercera Edad (Uni3-Venezuela). Facilitadora de danzas y el taller el Movimiento como bienestar en la tercera edad. |

En función de la tabla anterior, se puede delimitar que uno de los expertos, presenta experticia en *tecnologías de la información*, así como también en neuropsicología aplicada, y, por ende, conocimiento en *estimulación cognitiva*. Mientras que las otras dos expertas muestran experticia en el área de *trabajo con adultos mayores*. Por lo tanto, las apreciaciones realizadas por los mismos, fueron fundamentadas en los conocimientos que presentan en su área de experticia, los cuales eran considerados como necesarios para participar en el procedimiento de validación de la propuesta de programa.

El objetivo de la validación por medio del juicio de expertos fue determinar si la propuesta de diseño presentada, fue adecuada en términos de su Pertinencia, coherencia, complementariedad, eficacia, efectividad, eficiencia y sostenibilidad, tanto del programa en general como de cada una de las sesiones del mismo. En función de ello, los tres expertos expresaron acuerdo total en la pertinencia de estos componentes, tanto en el programa en general como por cada una de las sesiones presentadas. Sin embargo, cada uno de ellos realizó sugerencias con respecto a modificaciones que debían realizarse en el manual de la propuesta.

A continuación, se presentan las sugerencias realizadas por los expertos, en las cuales hubo acuerdo inter-observadores, por lo que se recomienda su consideración en la reformulación de los objetivos, actividades y procedimientos planteados en el diseño del programa debido a su pertinencia.

- De tres (3) expertos, tres (3) estuvieron de acuerdo en que se debe clarificar si la población objetivo serían adultos mayores de 40 años de edad o individuos que corresponden al grupo etario de “adultos mayores”, los cuales se encuentran en el rango de edad de 60 años en adelante.

- De tres (3) expertos, dos (2) estuvieron de acuerdo en que se debían modificar los objetivos específicos de las sesiones 2, 4, 5, 8 y 10, para que explicaran lo que se deseaba cumplir con cada actividad.

Aunado a las consideraciones que se tomaron en cuenta anteriormente, hubo otra realizada por un experto, y a pesar de que no hubo unificación de criterios en la misma, resulta de interés y se considerará para el diseño del programa:

- Unificar la denominación de la propuesta del programa, puesto que se habían empleado diferentes nombres para calificarlo, por ejemplo, se titulaba “Programa de Estimulación Cognitiva 2.0”, se describía como “programa preventivo de estimulación cognitiva virtual” en el manual operativo, y como objetivo se planteó “prevenir el deterioro cognitivo en adultos mayores”.

En función de las recomendaciones realizadas, se realizaron las correcciones pertinentes en el manual y el cronograma de sesiones del mismo. Para observar el producto terminado, dirigirse a los anexos 7 y 8.

Discusión

A partir de los resultados obtenidos, derivados de los diferentes procedimientos de cada etapa, se pudo observar la pertinencia de haber realizado la evaluación del programa de estimulación cognitiva realizado por Mastropietro (2014) titulado “*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud para Adultos Mayores*”. A continuación, se detalla y explica, en función de lo investigado en el marco referencial, lo encontrado en el transcurrir del trabajo de investigación.

En función de la información obtenida en la entrevista con Enza Mastroprieto, enmarcada en la primera etapa del trabajo, y en comparación con lo propuesto en el marco referencial del presente trabajo, se lograron observar diferencias entre la opinión expresada por la experta y la bibliografía tomada como referencia. Es por ello que, pareció pertinente realizar una revisión bibliográfica por cada uno de los componentes, de manera que se pudieran delimitar los próximos pasos a llevar a cabo.

Con respecto a la *modalidad de implementación del programa*, Vega y Montenegro (2022), realizaron un programa virtual de estimulación cognitiva en adultos mayores de Lima, En dónde lograron delimitar una mejoría en las habilidades cognitivas del 70% de los participantes del grupo experimental. De igual forma, Sánchez y cols. (2020), mediante su programa de estimulación cognitiva realizada con adultos mayores con y sin déficit cognitivo provenientes de Colombia, lograron cambios significativos y positivos luego de la implementación del mismo. Por lo tanto, en concordancia con las investigaciones señaladas, se demuestra la efectividad de los programas de estimulación mediante la implementación en modalidad virtual.

Asimismo, si bien en la revisión bibliográfica realizada, se ha podido observar que la *duración* de los programas de estimulación cognitivas pueden ser variables, la investigación de Silva y Moreno (2012), da cuenta de que un programa de estimulación cognitiva intensivo de tres (3) sesiones semanales, con una duración de cuatro (4) semanas, genera cambios significativos en las habilidades cognitivas de los participantes. De esta investigación es importante resaltar que las sesiones tenían una duración de 90 minutos, por realizarse de manera presencial, sin embargo, Sánchez y cols. (2020) en su programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual, realizaron sesiones de no más de 30 minutos de duración debido a que si se realizan actividades con un tiempo mayor, la capacidad atencional se vería

disminuida. Por ende, es pertinente realizar actividades con una duración que permita mantener la capacidad atencional y al mismo tiempo, generar cambios significativos a mediano plazo.

Referente a las *características de la población* a las que se encuentra dirigido el programa, en la revisión bibliográfica no se encontró ninguna limitación a la hora de trabajar con personas de algún estrato social determinado; la única limitación para participar en un programa de estimulación cognitiva con modalidad virtual que logró identificarse, se encuentra orientada al acceso a conexión de internet, conocimientos para utilizar alguna herramienta digital y el acceso a equipos electrónicos como teléfonos inteligentes y computadoras. Tal es el caso de Moreno (2021) quien, en su programa, los criterios de selección solo incluían personas que cuenten con conexión a internet, computadora o teléfono personal y cámara web, así como también que sepan utilizar el navegador web para acceder a videollamadas o apoyo de una persona para realizar las actividades durante la duración del programa. Asimismo, en la investigación de Franco y García (2022), orientada a la estimulación cognitiva mediante realidad virtual, se delimitan como criterios de inclusión que las personas cuenten con teléfono inteligente y conexión a internet.

A partir de la revisión bibliográfica revisada, se logró encontrar actividades de estimulación cognitiva en formato digital para ser utilizadas en la elaboración del programa, en primer lugar se encuentra la *Cartilla virtual de estimulación cognitiva y psicomotriz para adultos mayores de la Fundación Hogar de la Mano con Cristo* realizada por Ballesteros, Galindo y Romero (2021), la cual cuenta con instrucciones para actividades orientadas al fortalecimiento de los procesos cognitivos y psicomotor. En segundo lugar, se encuentra la página de la *Universidad Nacional de La Plata*, el cual cuenta con un programa de extensión para la educación permanente de adultos mayores, el cual cuenta con una amplia base de datos con actividades para la estimulación cognitiva.

En cuanto a la pertinencia de contenidos en los programas de estimulación cognitiva, en la revisión bibliográfica realizada, no se identificaron programas de estimulación cognitiva que hagan referencia a psicoeducación en contenido emocional. Aunado a ello, Silva y Moreno (2012), demostraron en su programa de estimulación cognitiva, que los contenidos prácticos son los que tienen una mayor probabilidad de generar cambios a nivel cognitivo.

Debido a lo anteriormente expuesto, se pudo concluir que era necesario modificar el segundo objetivo de la investigación, y por ende, la segunda etapa, de manera tal que se generó la construcción de una nueva propuesta de programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual. Esto debido a que no se contaba con los elementos necesarios para reestructurar el programa “*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud par a Adultos Mayores*” a una nueva modalidad; así como también a la diferencia de opiniones observada en cuanto a lo expresado por la experta principal de dicho programa y a la revisión bibliográfica realizada por cada componente evaluado.

Investigaciones realizadas en países de Latinoamérica, específicamente en México (Moreno, 2021) y Colombia (Sánchez y cols., 2020), a raíz del SARS-COV-2, destacaron la importancia de proporcionar herramientas bajo las TIC’s, para trabajar la estimulación cognitiva. Sin embargo, debido a la escasez de información en el país con respecto a esta necesidad, se utilizó como perspectiva, la necesidad expuesta por los distintos países vecinos. En función de ello, la creación de la propuesta tuvo como base, referencias de Latinoamérica en conjunto con la experiencia expuesta por Enza Mastroprieto.

Por ende, la creación de la propuesta del programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual, buscó responder a la necesidad que existe de contar, en el país, con instrumentos realizados bajo las TIC’s, que permitan no solo contar con herramientas que no dependan de la presencialidad, sino también otorgar un papel activo en el adulto mayor, en el

tratamiento de sus *quejas mnésicas*, mediante el aprendizaje de actividades planteadas utilizando estrategias innovadoras, que proporcionarán una activación cognitiva y la generación de nuevas conexiones neuronales para minimizar el deterioro cognitivo y fomentar el cuidado futuro de su salud mental (Mastroprieto, 2014; Lloriz, 2015; Corral, 2022).

Por lo tanto, luego de haber cumplido con el diseño del mismo, era necesario contar con el respaldo de diversos expertos en el área, de manera que el programa pueda validarse. Es por ello que, en la tercera etapa de este trabajo, se realizó la validación social a través del juicio de tres (3) expertos, de la propuesta de programa diseñado, para el tratamiento preventivo del deterioro cognitivo en adultos mayores. Por lo tanto, la validación social del juicio de expertos, no es más que es una herramienta que involucra la evaluación por parte de profesionales certificados en un área particular, los cuales establecen la importancia social de los cambios conductuales que se pueden lograr a través de programas de intervención (Wolf, 1978; cp. Robles y Rojas, 2015).

Esta herramienta es de suma importancia pues permite proporcionarle validez y fiabilidad al programa, dos criterios imprescindibles para la posterior aplicación del mismo. Aunado a esto, la validación de expertos, proporciona aceptabilidad social de los procedimientos que se van a utilizar (Robles y Rojas, 2015). Al momento de realizar la evaluación y reconsideración de los objetivos, población y la terminología propuestos en el programa, se tomaron en cuenta las sugerencias que resultaron del acuerdo entre expertos, como está planteado en el deber ser de la validación social, así como algunas otras que si bien no fueron el resultado del acuerdo entre los tres (3) expertos, se consideraron pertinentes y adecuadas para el entendimiento de los objetivos del mismo (Piña y Riviera, 2006).

Es de importancia señalar que, este programa está establecido en un nivel de prevención primaria, puesto que está dirigido a adultos mayores sin deterioro cognitivo, quienes pueden

modificar sus hábitos además de fortalecer sus funciones ejecutivas, para de esta forma ralentizar el proceso de deterioro cognitivo ineludible para los individuos que se encuentran dentro del grupo etario establecido.

Conclusiones

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo principal, la evaluación del programa de estimulación cognitiva realizado por Mastropietro (2014) titulado “*Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud para Adultos Mayores*”. De acuerdo con los resultados obtenidos, se derivan las siguientes conclusiones, que dan respuesta a los objetivos planteados en este estudio.

En primer lugar, se pudo apreciar que, a partir de los componentes evaluados del programa de Mastropietro (2014), si son aptos para emplearse en un formato virtual, a pesar de que, mediante la entrevista con la experta, la misma no estuvo completamente de acuerdo en adaptar el programa a esta modalidad, la bibliografía encontrada y expuesta a lo largo de la investigación, demuestra que los programas de estimulación cognitiva, empleados desde esta modalidad, son eficaces y pertinentes cuando la presencialidad no se considera como una opción.

En segundo lugar, se considera menester señalar la importancia de contar con programas nacionales, y al mismo tiempo, con programas actualizados, tanto a nivel teórico como en función a las nuevas tecnologías, que permitan utilizar información de vanguardia que ha demostrado ser eficaz, como en el caso de las investigaciones realizadas en países vecinos, tal como la de Moreno (2021) y sanches y cols. (2020). La creación de la propuesta del programa de estimulación cognitiva en modalidad virtual, buscó responder a la necesidad que existe de contar, en el país, con instrumentos realizados bajo las TIC’s, que permitan no solo

contar con herramientas que no dependan de la presencialidad, sino también otorgar un papel activo en el adulto mayor, en el tratamiento de sus *quejas mnésicas*, mediante el aprendizaje de actividades planteadas utilizando estrategias innovadoras, que proporcionarán una activación cognitiva y la generación de nuevas conexiones neuronales para minimizar el deterioro cognitivo y fomentar el cuidado futuro de su salud mental (Mastroprieto, 2014; Lloriz, 2015; Corral, 2022).

En tercer lugar, la valoración de expertos, se considera como una estrategia fundamental para la evaluación de un programa; esto debido a que, en el caso particular, permitió adaptar la propuesta con respecto a las características de la población nacional, de la mano con expertos en las áreas que componen el mismo, además de dotarla de validez y confiabilidad para su posterior aplicación.

En conclusión, la investigación evaluativa no solo es importante por proporcionar información para la planificación y desarrollo de programas, sino también para la generación de conocimiento y la potenciación de recursos que se encuentran disponibles; tanto para el fortalecimiento de la psicología aplicada, así como también para generar nuevas herramientas que aporten al desarrollo del país.

Limitaciones y Recomendaciones

Dentro del marco de las limitaciones encontradas en esta investigación, así como las recomendaciones para investigaciones futuras se pueden mencionar las siguientes:

Limitaciones

- *La falta de información con respecto a las tareas aplicadas en el programa original.* Debido a que esto proporcionó que el rumbo de la investigación cambiará

de una evaluación del programa y posterior reestructuración, a la creación de una propuesta totalmente nueva.

- *La poca disposición de los expertos en el área para realizar la validación del programa.* El número de expertos considerados para la validación de la propuesta de programa, fue reducido, puesto que muchos de los solicitados, no completaron el formulario requerido. Para la validación de expertos, se solicitó la colaboración de psicólogos venezolanos, pertenecientes a un grupo de psicología clínica de la plataforma *Telegram* que está compuesto de al menos doscientos (200) miembros, asimismo se contactó mediante la plataforma *Whatsapp* con dieciséis (16) expertos en las áreas anteriormente expuestas, sin embargo, luego de tres semanas, solo tres (3) expertos respondieron el formulario.

Recomendaciones

- Debido a la poca colaboración que se contó por parte de los expertos en el área para la validación de la propuesta del programa, se insta a realizar nuevamente una validación de expertos que contemple a más profesionales en el área.
- Se invita a realizar la validación de la propuesta del programa mediante la aplicación de una prueba piloto, de manera tal que se pueda contar con una validez robusta.
- Se sugiere realizar un entrenamiento previo a los participantes, orientado a las TIC's, de manera tal que los mismos puedan ser completamente autónomos a la hora de participar en la realización del programa.

- Para futuras investigaciones, se invita a realizar un programa de estimulación cognitiva mixta de manera tal que se pueda comparar la efectividad en las tres modalidades de programa.

Referencias

- Albañil, S.; Aguilar, P. y Guerrero, F. (2020). TÉCNICAS DE ARTETERAPIA EN CASA COMO CUIDADO DE ENFERMERÍA PARA ADULTOS MAYORES EN CONTINGENCIA POR COVID-19. *Cogitare enfermagem*, 25(1), pp. 1-8. <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73883/pdf>
- Ballesteros, C.; Galindo, D. y Romero, C. (2021). Cartilla virtual de estimulación cognitiva y psicomotriz para adultos mayores de la Fundación Hogar de la Mano con Cristo. *South Florida Journal of Health*, 2(4), pp. 532-542.
- Bartoloni, L. (2019). Deterioro Cognitivo. *Diagnosis*, 16(1). <https://www.revistadiagnosis.org.ar/index.php/diagnosis/article/view/227>
- Bausela, E. (2003). Metodología de la Investigación Evaluativa: Modelo CIPP. *Revista Complutense de Educación*, 14 (2), pp. 361-376. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0303220361A/16386>
- Calero, J; Fontcuberta, X.; García, A.; Ballesteros, A. y Wispelaere, J. (2013). *Guía para la evaluación de programas y políticas públicas de discapacidad*. CERMI.
- Contreras, Y.; Cortés, N.; García, F.; Mancilla, G.; Moglia, G.; Ríos, J.; Rubilar, J.; Saavedra, F.; Sepúlveda, J.; Soto, P. y Urrutia, M. (2018). Educación participativa comunitaria para prevenir el deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Horizonte de enfermería*, 29(2), 164-183. https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.29.2.164-183
- Corral, B. (2022). Aplicabilidad de la telepsicología como opción de atención a pacientes con afectaciones psicológicas [Trabajo de Grado, Universidad Nacional de Chiborazo].. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9297/1/Corral%20Andy%2c%20B%282022%29%20Aplicabilidad%20de%20la%20telepsicolog%c3%ada%20como%20opci%c3%b3n%20de%20atenci%c3%b3n%20a%20pacientes%20con%20afectaciones%20p>

[sicol%20c3%b3gicas%20Tesis%20de%20pregrado%20Universidad%20Nacional%20de%20Chimborazo%20Riobamba%20Ecuador..pdf](#)

- Correa, S. (2002) Los conceptos de institución-evaluación e investigación evaluativa y aproximación a una tipología de evaluación. En S. Correa, A. Puerta y B. Restrepo (Ed). *Investigación Evaluativa* (pp.17-49). Bogotá: Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, ICFES. <https://institutoprofessionalmr.org/wp-content/uploads/2018/04/Correa-Puerta-Restrepo-2002-Investigacion-Evaluativa.pdf>
- LLoriz, L. (2015) *Programa de entrenamiento cognitivo en adultos mayores: Propuesta para un envejecimiento activo* [Tesis de Pregrado, Universidad de Almería]. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3499/1293_Trabajo%20Fin%20Grado.pdf?sequence=1
- López, A. y Calero, M. (2009). Predictores del deterioro cognitivo en ancianos. *Revista española de geriatría y gerontología*, 44(4), pp. 220-224. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-predictores-del-deterioro-cognitivo-ancianos-S0211139X09001073>
- Mastropietro, E. (2014). Clubes de memoria: Programa de intervención comunitaria en salud para adultos mayores. *Psicología tercera época*, 33(1), pp. 15-32.
- Meléndez, J.; Mayordomo, T. y Sales, A. (2013). Comparación entre ancianos sanos con alta y baja reserva cognitiva y ancianos con deterioro cognitivo *Universitas Psychologica*, 12(1), pp. 73-80. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64728729008.pdf>
- Mogollón, A. (2014). Una propuesta para el mejoramiento cognitivo en el adulto mayor: Una alternativa al entrenamiento cerebral. *Educare*, 18(2). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582014000200001

- Pinazo, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista española de geriatría y gerontología*, 55(5), pp. 249-252. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7266768/>
- Piña, J. y Rivera, B. (2006). Psicología de la Salud: Algunas reflexiones críticas sobre su qué y su para qué. *Universitas Psychologica*, 5 (3), pp. 669-679
- Pla, J. (01 de octubre 2020). La Covid-19 está provocando un empeoramiento de la salud mental de las personas mayores. *Psiquiatría.com*. <http://psiqu.com/2-62776>
- Prieto, P. (2000). Dolor pediátrico en ambientes institucionales. [Trabajo de Ascenso a la Categoría de Profesora Asistente]. Universidad Central de Venezuela. Caracas: Venezuela
- Ramos, R.; Alemán, J.; Ferrer, C.; Miguel, G.; Prieto, V. y Rico, C. (2017). *Guía para la práctica de la telepsicología*. Consejo General de Psicología de España.
- Robles, P. y Rojas, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada 1* (18).
- Rodríguez, L.; Forero, D. y Torres, L. (2019). *Telesalud y telepsicología*. Editorial: Konrad Lorenz.
- Sánchez, J.; Forero, B.; Espitia, A. y Montañés, P. (2020). *El dibujo como método de estimulación cognitiva en adultos mayores sanos y pacientes con trastorno neurocognitivo: Implementación por medios virtuales como respuesta al aislamiento por pandemia de COVID-19*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/48sek>
- Silva, M. y Moreno, R. (2012). Estimulação cognitiva por meio de atividades físicas em idosas: examinando uma proposta de intervenção. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15 (2), pp. 325-334.
- Sobrino, J. (2015) *Evaluación sistemática de un programa de formación docente para profesores de la Universidad de Castilla – La Mancha*. [Tesis Doctoral, Universidad

de

Castilla].

<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/7765/TESIS%20Sobrino%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vega, V. y Montenegro, J. (2022). Programa virtual de Estimulación Cognitiva para adultos mayores de lima con educación superior y sin diagnóstico de demencia. 2020-2021. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipan]. Repositorio Institucional - Universidad Señor de Sipan.

Anexos

Anexo 1

Esquema de entrevista a Enza Mastropietro creadora del Programa “Club de Memoria”

1. ¿Qué la motivo a realizar el programa de estimulación cognitiva *club de memoria*?

Luego de escuchar la experiencia de la experta, se explica brevemente de qué se trata el trabajo de investigación para continuar a realizar preguntas orientadas a cada componente a evaluar.

2. Modalidad de implementación.

¿Recomendaría realizar una metodología participativa o experiencial? ¿Por qué?

Si tuviese que escoger entre la modalidad online, offline o mixta, ¿Cuál recomendaría y por qué?

3. Duración

Entendiendo que será un programa virtual ¿Considera que la cantidad de sesiones debe ser la misma que en el programa en versión presencial?

¿Considera usted que la duración de sesiones debe ser igual o menor que en el programa en su versión original?

De acortar la duración de las sesiones ¿Considera que los encuentros pueden darse más de una vez por semana?

4. Características de los sujetos a los que va dirigido.

Sobre la base de su experiencia, ¿Considera que deben ajustarse algunos parámetros para la población a la que se aplicará este nuevo formato del programa? ¿Cuáles?

5. Recursos materiales

¿Cuenta usted con los recursos materiales aplicados en la modalidad original del programa? Y de ser así, ¿Qué tan factible cree que sea su digitalización?

¿Agregaría o eliminaría alguna actividad del programa original? De ser afirmativa la respuesta, ¿Cuál/es y por qué?

6. Contenidos

¿Qué contenidos NO considera pertinentes para la versión virtual?

¿Qué contenido considera pertinentes agregar a la nueva versión del programa?

¿Cuál contenido modificaría y por qué?

Anexo 2

Entrevista Enza Mastropietro

E.M.: Cuéntame, ¿qué te llamó la atención del artículo? ¿En qué te puedo ayudar?

M.M.: Ajá, verá, profe nosotros estuvimos revisando este artículo hace ya dos años, cuando empezamos el trabajo especial de grado. Entonces, bueno, nos parece que funciona perfecto a nivel país. Pero nos dimos cuenta de una necesidad que teníamos en ese entonces, que era que, pues, por pandemia y todas las restricciones que había con respecto a este tipo de programas, pues no se podrían seguir implementando, por lo menos en el tiempo en el que durara la cuarentena, ¿no?

E.M.: Claro, claro, pero ya va, linda. ¿Dónde trabajas?

M.M.: No, yo soy estudiante de la UCV, pero...

E.M.: Ah, eres estudiante de la UCV, y lo que estás es planteándome un proyecto de investigación.

M.M.: Es correcto, sí. Es un trabajo especial de grado.

E.M.: Ajá, entonces, claro, la cuarentena fue un impedimento, claro.

M.M.: Es correcto, sí, pero en aquel momento, no sé si usted se recordará, porque bueno, eso fue en el 2021, yo me contacté con usted, pues, para conocer qué información tenía respecto a ese trabajo o ese levantamiento que hicimos, y si contaba con las herramientas que utilizaron en ese momento, o sea, las actividades que realizaron en el programa. Y bueno los resultados. En ese momento, usted me envió por correo los resultados de las evaluaciones del pre-test y el post-test de los participantes del programa, y me mandó como el esquema que utilizaron.

E.M.: Ok, ok, entonces, tú lo que quieres es retomar la tesis.

M.M.: Ese trabajo especial de grado.

E.M.: Ok, sabes que te escucho entrecortada, pero... Entonces, la quieres retomar, tú estás en pre-grado en este momento.

M.M.: Sí, es correcto, en el décimo semestre de psicología clínica.

E.M.: Y eres de la mención de...?

M.M.: Clínica conductual.

E.M.: Conductual. Ok, ok, ok, ok, ok. Y claro, quieres retomar la tesis.

M.M.: Exactamente.

E.M.: Recuérdame, ¿yo te ayudé ya como tutora asignada o simplemente te ayudé como profesora, simplemente?

M.M.: Usted me ayudó como experta, porque bueno, como fue la creadora del programa, pues me contactó para obtener información de él.

E.M.: Ok, o sea que tú ya tienes tutor.

M.M.: Es correcto, sí, es la profesora Purificación Prieto.

E.M.: Ok, y tú pudiste, o sea, digamos, pudiste hacer el pre-test, correr lo que tenías planificado y aplicar el post-test.

M.M.: Ok, fíjense lo que hicimos nosotros con el programa. La idea es realizar una evaluación del mismo para transformarlo a una modalidad virtual.

E.M.: Ok, ok, ok, ok.

M.M.: Entonces la estamos contactando para conocer su experiencia en la elaboración del programa y pues también, pues, como usted es la experta en el mismo, que me comentara, sus consideraciones o qué tomaría en cuenta para convertirlo en una modalidad virtual.

E.M.: Ok, ok, ok, ok, ok, ok. Eh, muy bien. Eh, yo sugiero que se sea a través de WhatsApp, ¿por qué? ¿Qué pasa? Está dirigido al mismo grupo etario, ¿sí? Al mismo grupo etario de adultos mayores.

Hay que recordar que los adultos mayores son inmigrantes digitales y que hay temas de generación al acceso a la tecnología, ¿no? Entonces, cualquier programa online que debería correr con ellos, eh, debería tomar en cuenta como estas limitaciones del acceso, ¿no?

Y mucho más en un país donde la conectividad es deficiente. O sea, yo entiendo que, me vas a odiar por lo que te voy a decir, eh, yo entiendo que durante la cuarentena la única vía para continuar este tema era el online.

Pero ¿por qué no se hace un enfoque mixto ahora presencial justamente para compensar estas dificultades? O sea, no digo que cambie todo ahora presencial, pero que hagas un enfoque mixto para garantizar el éxito del programa. Para que puedas pasar por encima de que no tengo saldo, de que no me logro conectar, de que es la sesión online. O sea, hacer uso también de los recordatorios online, mezclar las dos cosas.

O sea, como recordatorio a través de WhatsApp, WhatsApp permite grupos ahora, pero claro, no permite presentaciones. Pero bueno, a lo mejor hacer sesiones grabadas que ustedes pasen por WhatsApp. Es decir, cuando se hace una tesis con adultos mayores y tecnología, es clave o hacer una cuidadosa selección para escoger los que tengan mayor escolaridad, que seguramente tienen más acceso a la tecnología.

Y que tengan además asegurado el tema de la data. Pero si no, el enfoque híbrido, que eso también se presentaría como innovación, me explico, como un valor.

Sí, porque por ejemplo, ustedes después necesitan correrlo, ¿verdad? Entonces, que el grupo de adultos mayores... Yo siempre digo que estos programas...

O sea, en Venezuela no hay como una cultura por parte del grupo etario, del adulto mayor, de que sienta que necesita un tipo de ayuda en actividades como más estructuradas. Como que no hay tampoco una cultura de que, coye, déjame prepararme para la jubilación y ver qué actividades yo me inserto allí.

Entonces, yo lo he visto tanto en el club de Santa Inés, de la Católica, en el centro de salud Santa Inés, donde se hizo el artículo, como en el programa de juventud prolongada de Chacao, que quienes forman parte son un grupo muy particular.

O son mujeres de educación media. Entonces, claro, ahí la penetración del internet no es tan segura, porque adultos con alta escolaridad socializan en su propio medio. ¿Me explico? Aunque Tobías tiene algo, claro, Tobías tiene algo que se llama Club Tobías, que funciona en Paseo Las Mercedes.

O sea, yo también estoy pensando en los sujetos, ¿no? Porque si tú vas a tocar adultos casa por casa, a ti se te va a hacer eso más difícil, ¿verdad?

M.M.: Claro, claro. Es correcto. Bueno, incluso habíamos diseñado que sí lo íbamos a correr, pero no lo íbamos a correr con cierta cantidad de personas, sino que, bueno, iba a ser una prueba piloto como para ver si el programa funcionaba. Y luego dejar para una posterior investigación ya la validación del programa con la cantidad de participantes idónea, un poco también previendo esta situación.

E.M.: Porque fíjate, de adultos, de grupos de adultos que, digamos, con tesis se han hecho. Hay un grupo en la California que es gente de verdad un poco deprivada, una clase media, que ahora tú sabes, clase media baja es igual a pobreza en este país ahora.

Entonces, claro, hay acceso a la tecnología cero, ¿no? Tenemos, de la juventud prolongada del Chacao, que, bueno, tenemos un tema de cohesión, es una gente entusiasta, entonces tendrías una alta motivación a formar parte de algo.

Pero, bueno, al mismo tiempo son personas con educación media, que no están cabalmente incluidos en la tecnología y que son puro wasapeo básico. Es de la gente que, por ejemplo, usa el whatsapp para hacer llamadas y creen que están usando las llamadas de la compañía telefónica, y lo que están haciendo es llamadas por whatsapp, ¿me explico?

M.M.: Claro, sí.

E.M.: Ajá, no, ese es el nivel de penetración de whatsapp, el poco conocimiento de whatsapp.

M.M.: Entonces, en función de eso profe, si la modalidad fuera tal vez digital o virtual, pero que fuera ¿Offline?

E.M.: Híbrida, híbrida, o sea, una combinación de híbrido con presencia online. Yo siento que eso sería el enfoque más amigable, pero ya va, no había terminado. Y bueno, y tendríamos que ver, porque el Club Tobías, que se reúne en Paseo Las Mercedes, esos si son gente con un alto nivel de escolaridad, entonces sería interesante, sería interesante porque sería el grupo de mayor escolaridad, ¿no?

M.M.: Claro, con una mayor escolaridad.

E.M.: Esas son las cosas que se me ocurren, y bueno, y el enfoque híbrido, o sea, ustedes, por ejemplo, si tienen que hacer una presentación, o Google Meet, o mejor inclusive, grabar las clases y pasarlas por whatsapp. Con dinámicas de grupo presenciales.

Una clase de contenido presencial para responder dudas. Los videos no deberían ser mayores a 20 - 25 minutos, entonces si el tema es extenso, que presencial, si puede ser 45 minutos. Lo online debería ser dos grupos de 20, dos videos de 20 minutos cada uno.

Esas serían las modificaciones que yo le haría, entonces, ¿por qué pienso? Porque lo presencial aumenta la cohesión. Y a ti te interesa que haya menos desertores en tu intervención.

M.M.: Claro, entiendo, profe tiene razón. Porque, claro, al haber relaciones sociales entre todos, pues eso también incrementa la motivación.

E.M.: Absolutamente, y bueno, y al mismo tiempo empieza la frustración de que a lo mejor no me conecté. Ay, no me puedo conectar, bueno, no importa, voy. O sea, ¿me explico?

M.M.: Claro, y con respecto a la duración, como tal el programa. En el que usted me había mandado eran ocho sesiones, una por semana. ¿Usted recomienda que se haga de esa manera o se implemente un programa con más o menos sesiones por semana?

E.M.: Yo digo que si tú, dependiendo de la medida de posttest que tú hagas, ¿no? Porque si es solamente un posttest informativo, cuánto aprendiste de lo que oíste, se puede hacer más corto. Pero si tú quieres tener incidencia en estado de ánimo, debería ser, o por ejemplo, más corto y más sesiones, ¿no?

O actividades como puede ser híbrido, una actividad semanal y alguna actividad online, con retroalimentación a través de chats. Pudiera ser suficiente. Porque intervenciones en estos adultos mayores, por lo menos si trabajáramos con la población de Chacao, es altamente sensible a los temas de bienestar, estado de ánimo, ¿no? En cambio, si trabajásemos con el grupo de El Club Tobias, ellos harían más énfasis, como todo grupo de alta escolaridad, en el contenido. Qué interesante, ¿no? Cuando hay gente que de verdad está informada además.

Pero es eso, si tú quieres hacer un chequeo de contenido, la intervención va a ser más breve. Si quieres tener impacto en bienestar y en estado de ánimo, la intervención debería durar un poquito más. Aunque sea siete, ocho sesiones. Y si quieres tener un impacto cognitivo, tienes que aumentar la frecuencia dos veces por semana y hacerlo tres meses.

M.M.: Hacerlo tres meses, ¿Me dice?

E.M.: Sí, para el impacto cognitivo, sí. Y, bueno, corriendo el riesgo de que no se modifique, por ejemplo, porque el Minimental, por ejemplo, es duro de dar un cambio en positivo. Es un instrumento altamente confiable y subir esa puntuación, bueno, hay que hacer un tratamiento intensivo, por ejemplo.

O sea, lo cognitivo, para modificarlo, hay que hacer un camión de ejercicio. La verdad sea dicha. En cambio, las medidas de estado de ánimo son más sensibles. O sea, el efecto no requiere tanta intensidad. Bueno, si recuerdas mi trabajo, el cambio positivo se dio con la escala de depresión, ¿te acuerdas?

En cambio, la medida del Minimental no cambió e incluso el dibujo del reloj empeoró. Fue como una cosa muy loca.

M.M.: Sí, en algunos casos, sí lo recuerdo.

E.M.: Muy loca, muy loca. O sea, ¿qué pasó con ese reloj? Lo que pasa es que el reloj implica función ejecutiva y lo ejecutivo tiene que ver con las emociones, pero si al mismo tiempo bajó la escala de depresión, sabes, eso, digamos, quedó como una incongruencia a pensarla.

Entonces, pero bueno, que eso era algo que yo podía saber de antemano, que en depresión podía mejorar la puntuación de cajón. Yo sabía que eso iba a pasar. Y el Minimental no se modificó.

M.M.: Sí, yo recuerdo que estaba conversando con alguien y decía que era porque el Minimental, por lo menos en el test del reloj, pasa que como actualmente los relojes son digitales era más fácil de invalidarse el test. Algo así me comentaba.

E.M.: Claro, si pudiera usarse el Mocca, que es más sensible. Ajá. Pero el problema es que entonces aplicas el Mocca y todos tus participantes van a parecer que tienen demencia y se excluyen. O sea, aquí de repente, o sea, te haces la tarea más dura con los criterios de inclusión, ¿no?

A menos que tú no coloques deterioro cognitivo como una variable de exclusión, sino algo que va a mejorar a todas las personas, a todos los adultos mayores. Tengan o no tengan déficit cognitivo. Bueno, eso también puede ser y aplicas Mocca, que el Mocca es muy sensible. Entonces, si en el curso se hace énfasis en que una de las variables que

producen dificultades de atención y una de las reglas mnemotécnicas, pudiéramos decir, las técnicas para mejorar la memoria, implican un aprender a tener la atención consciente, hacer de los procesos automáticos procesos conscientes. Seguro que eso es capaz de modificar una puntuación del Mocca. Sí. Entonces, eso pudiera ser otro enfoque. O sea, no hacerlo como yo lo hice, que yo me quise excluir, ¿verdad? Por criterios de claridad, ¿verdad? Por criterios de claridad, quise excluir que no tuvieran déficit cognitivo y por eso se una prueba como muy básica.

Aquí, de repente, lo que pudiera hacerse es un enfoque mixto, hacer el criterio de selección con el Minimental, pero medir el cambio con el Mocca. Porque el Mocca sí tiene incidencia, o sea, el Mocha como es más difícil es más sensible.

M.M.: Y ahora, en cuanto a los contenidos del programa. Usted cuenta en su banco de materiales, cuenta con esos ejercicios que se realizaron en el programa, o no los tiene.

E.M.: Mira, ejercicio de estimulación cognitiva en Internet hay como monte. Mas bien digamos, escojan los ejercicios que ustedes quieran en función de lo énfasis que ustedes hagan en explicar las mnemotecnias ¿No? Porque digamos, yo hice unos ejercicios en clase y ciertas dinámicas con el Tangram para hacer actividades de grupo. ¿Sabes lo que es el Tangram?

M.M.: Sí.

E.M.: Recuerdo que trabajé con Tangram y no me acuerdo qué otra dinámica hice, no me acuerdo.

M.M.: Tengo también que hizo sudoku, ejercicios de leguaje, ejercicios de atención, por supuesto las mnemotécnicas, ejercicios de cálculo, de asociación y organización, el Tangram, ejercicios de visualización y ya.

E.M.: Sí, yo tenía unas figuras de Tangram gigantes, ahora no tengo idea de dónde rayos están, de manera que fue una actividad grupal. O sea, en esa sesión sí fueron actividades grupales y al mismo tiempo actividades con papel y lápiz, con concursos de quién lo hacía primero y quién lo hacía mejor. Para que también ellos se den cuenta que cuando intentan hacer las cosas rápido aumentan los errores. Por ejemplo.

Pero no, de verdad, ahora hay ejercicios cognitivos, bueno, de vértigo. Entonces no tiene sentido que yo te diga los que usé, o sea. No, no, no.

M.M.: Lo que pasa es que como es una evaluación del programa, la idea es utilizar el mismo programa para luego modificar lo que se tenga que modificar, en el caso de hacerlo virtual o mixto. Por eso le preguntaba si usted contaba con los materiales. Para que a

nivel de validez fuera el mismo programa y sólo modificando las partes que se vayan a cambiar, por lo menos en la información.

E.M.: ¿Y yo te mandé los contenidos de la presentación?

M.M.: En aquel momento me mandó como un informe final que hablaba de los objetivos de las actividades desarrolladas y de los hallazgos de las actividades. Así como también me mandó el pretest y el postest de los participantes.

E.M.: Sí, porque ¿sabes qué pasa? También es el tema de las computadoras, las computadoras que se dañan. Si quieres, de repente hagan los contenidos y lo que hacen es que lo validan conmigo y listo. Porque bueno, se supone que mi propia validación sería la garantía de que a grandes rasgos es el mismo programa.

M.M.: No, bueno, creo que tocamos todos los puntos que tenía de todas las dudas. No sé si quisiera comentar un poco en aquel momento, creo que fue en el 2014, ¿qué fue lo que lo motivó a trabajar con este programa, a realizar este programa en el Instituto de Santa Inés?

E.M.: El tema de la rehabilitación me llamó mucho la atención, rehabilitación cognitiva.

M.M.: ¿Y vio una necesidad en esto o fue simplemente porque le llamó la atención?

E.M.: El Centro de Salud Santa Inés me solicitó una intervención.

M.M.: Y una última pregunta, ¿usted tiene el contacto del grupo de Chacao y del Instituto Tobías? Bueno, creo que el Instituto Tobías sí porque usted está dentro de él, ¿no?

E.M.: Pero bueno, pero igual ustedes tendrían que hacer como una presentación, o sea, hablar con la presidenta. Digamos, el Club Tobías es algo que es de Tobías, pero al mismo tiempo es uno de los programas de Tobías que más independencia tiene, ¿no? Entonces tendríamos que hacerle como una presentación del programa a la presidenta del Instituto y a la coordinadora del programa, como para ver las reacciones.

M.M.: Ok, perfecto.

E.M.: Ok, o sea, yo no tengo tanto poder como para decir esto va porque sí, ¿no?

M.M.: Perfecto. Entonces, sería cuestión de que yo lo converse con la profe Puri, que hagamos las modificaciones que tengamos que hacer. Y en cualquier caso, yo le estaría conversando nuevamente. O para cualquier cosa que necesite de la tesis, de ser necesario, pues trabajar con el Club Tobías, nos comunicaría más con usted, tal vez para hacerle el enlace con la directora.

E.M.: Ok, estupendo.

M.M.: Perfecto. Muchas gracias, profe, por su tiempo.

Anexo 3

Club de la Memoria

Informe

Objetivo del Proyecto

Prevenir el deterioro cognitivo en un grupo de hombres y mujeres mayores de 45 años, mediante el desarrollo de sesiones psicoeducativas en las que se promueva el envejecimiento activo y se realicen actividades estimulación cognitiva.

Objetivos específicos

- Fomentar la adopción de estilos de vida saludable por parte de los participantes
- Generar espacios de reflexión e intercambio en torno al envejecimiento activo y al funcionamiento de la memoria
- Realizar actividades de estimulación cognitiva
- Promover el intercambio social entre los participantes

Actividades desarrolladas

Las actividades se desarrollaron en los meses de mayo a septiembre y se organizaron en tres fases. La primera, se centró en el pre test, la segunda en la intervención y la tercera en el post test.

Las pruebas aplicadas en la primera fase fueron el Mini-mental, una Escala de Quejas Mnésicas, la Escala de Depresión para Adultos Mayores (versión breve, adaptada por Enza Mastropietro) y el Test Ejecutivo del Reloj. En la fase final se añadió el MOCA a la batería de pruebas.

La fase intermedia estuvo comprendida por 8 sesiones semanales de 2 horas cada una, las cuales estuvieron organizadas de la siguiente manera:

| Sesión | Contenido |
|--------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Presentación del programa y los participantes ◦ Envejecimiento saludable ◦ Sudoku |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Estilos de vida saludable ◦ Reconocimiento de las emociones ◦ Ejercicios de lenguaje |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Importancia de la atención en la vida diaria ◦ Ejercicios de atención |

| Sesión | Contenido |
|--------|--|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementos de la comunicación ○ Ejercicios de cálculo y sudoku |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Estrategias mnemotécnicas: una introducción |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios de asociación y organización |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios de visualización ○ Tangram y otros ejercicios grupales viso espaciales |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Salud mental ○ Actividad de cierre y evaluación del Club |

Hallazgos

En la primera fase fueron evaluadas 30 personas, con edades comprendidas entre 30 y 83 años. De este grupo, 3 obtuvieron resultados que evidenciaron la presencia de niveles significativos de deterioro cognitivo, por lo que se decidió sugerir su incorporación a actividades individuales en lugar de grupales. De los 27 restantes, 20 (19 mujeres y 1 hombre) participaron activamente en el Club.

Al contrastar las puntuaciones obtenidas en las evaluaciones pre y post pudo observarse que 8 de los participantes evaluados, 17 en total, mejoraron su desempeño en el Minimental, 2 obtuvieron una puntuación menor a la inicial, y 7 la mantuvieron. La inclusión del Moca permitió obtener indicadores de Deterioro Cognitivo en 5 participantes cuyas puntuaciones en el Minimental resultaron acordes a lo esperado en ausencia de deterioro. Esto puede deberse a que los resultados del Moca se ven afectados por bajos niveles de deterioro.

Si bien los resultados iniciales obtenidos en el Test Ejecutivo del Reloj no arrojaron indicadores de deterioro cognitivo en ninguno de los participantes incluidos en el Club, al realizar la evaluación post, 2 de los participantes obtuvieron resultados que hacen pensar en la disminución de su funcionamiento cognitivo.

Los resultados de la Escala de Depresión para Personas Mayores evidenciaron una mejoría en el estado anímico de 6 participantes, mientras que 2 de ellos mostraron signos de depresión. El resto del grupo mantuvo puntuaciones muy similares a las obtenidas inicialmente.

Al explorar la frecuencia con la que estaban teniendo olvidos y el malestar que ello les generaba, pudo observarse que ésta disminuyó en 12 de los participantes y para 4 de ellos se mantuvo igual la frecuencia.

Al reflexionar en torno a la utilidad que el Club de la Memoria tuvo para sus participantes, ellos coincidieron al valorarlo como un espacio valioso para pensar en sí mismos, revisar sus hábitos e intercambiar con otras personas. Asimismo, manifestaron que poner en práctica las estrategias presentadas en el Club les permitió incrementar sus niveles de atención, organización y planificación, lo que redundó en un mejor funcionamiento de su memoria.

Conclusiones

Las actividades realizadas en el Club de la Memoria brindaron a los participantes la oportunidad de reflexionar en torno a sí mismos, aprender estrategias para mejorar su calidad de vida y establecer vínculos interpersonales.

El hecho de que la buena parte de los asistentes al Centro de Salud Santa Inés UCAB sean adultos mayores, la escasa oferta para la atención a personas mayores en el oeste de la ciudad, así como el incremento de la población venezolana mayor de 65 años, respaldan la importancia de crear espacios que promuevan el envejecimiento activo en nuestras comunidades.

Recomendaciones

- ✓ Dar continuidad al club, con sesiones en las que se realicen actividades de estimulación cognitiva.
- ✓ Brindar espacios que fomenten la recreación y el intercambio social entre los participantes.
- ✓ Realizar evaluaciones de seguimiento, a fin de monitorear el funcionamiento cognitivo y de los participantes.

Anexo 4
MANUAL OPERATIVO DEL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN
COGNITIVA 2.0.

PROGRAMA:

Un programa es aquel conjunto organizado de acciones emprendidas para conseguir unos objetivos. Cuenta con aspectos estructurales y dinámicos:

- a- *Acciones:* Constituye la parte dinámica del programa, es decir, es todo aquello que los dispensadores del programa (profesionales y técnicos) tienen que realizar para ejecutarlo.
- b- *Estructura:* La estructura constituye la parte estática del programa. Es todo lo referente a recursos, tanto materiales como humanos, que deben existir para su normal implantación.
- c- *Temporalización:* Tiene que ver con las secuencias temporales establecidas para las sucesivas fases de la implantación.
- d- *Unidades:* Son todas las personas, clases lugares consideradas unidades de análisis en el programa.

JUSTIFICACIÓN:

El envejecimiento es un proceso ineludible, que trae consigo un detrimento en la capacidad cognitiva del individuo, y la Sindemia por SARS-COV-2 demostró que mantener un contacto limitado con el exterior, puede acarrear consecuencias de salud a nivel cognitivo. Es por ello que, debido a las barreras que el virus ocasionó para la salud física y mental, surge el auge de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones de ahora en adelante (TIC's), las cuales con sus estrategias permiten alcanzar un mayor acceso a los servicios de salud mediante la modalidad virtual.

De allí la propuesta del diseño de un PROGRAMA PREVENTIVO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA VIRTUAL, cuya base se encuentra en el planteamiento de otorgar un papel activo en el adulto mayor, en el tratamiento de sus *quejas mnésicas*, mediante el aprendizaje de actividades planteadas utilizando una estrategia innovadora como las TIC's, que proporcionará una activación cognitiva y la generación de nuevas conexiones neuronales para minimizar el deterioro cognitivo y fomentar el cuidado futuro de su salud mental.

CONTENIDOS:

Los contenidos del Programa se seleccionaron tomando en cuenta los criterios mencionados por Bijou (1984, cp. Prieto, 2000) y por Walker y Shea (1987 cp. Prieto, 2000), referentes a los contenidos generales de todo programa y a la información derivada de la investigación *Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud par a Adultos Mayores*, con el objeto de adecuarlos a un programa de modalidad virtual.

El entrenamiento se realizará de manera individual, autodidacta y en una modalidad virtual, teniendo algunas sesiones grupales para aclarar dudas y compartir experiencias. Dentro del mismo se utilizarán estrategia como psicoeducación, y actividades para potenciar los diferentes procesos cognitivos básicos. Así los temas que se incluyen son:

1. Psicoeducación en envejecimiento saludable: ¿Qué es? Y pautas a seguir.
2. Actividades de sudoku para estimular la planificación, atención, memoria y percepción.
3. Psicoeducación en estilos de vida saludables: Qué hacer y qué no para tener una vida saludable.
4. Ejercicios de lenguaje para estimular su expresión, además de la memoria, atención y el pensamiento.
5. Psicoeducación sobre la importancia de la atención en la vida diaria.
6. Ejercicios de atención para estimular el proceso, además de la memoria y el pensamiento.

7. Ejercicios de cálculo para estimular la memoria y la atención.
8. Psicoeducación en estrategias mnemotécnicas: La memoria y su importancia, estrategias para potenciar la memoria.
9. Ejercicios de asociación y organización para potenciar procesos, además de memoria, atención y discriminación.
10. Ejercicios visoespaciales para potenciar la percepción espacial y el pensamiento.
11. Psicoeducación en salud mental.

OBJETIVO:

El objetivo general del programa es prevenir el deterioro cognitivo en un grupo de adultos mayores, mediante el desarrollo de sesiones psicoeducativas virtuales en las que se promueva el envejecimiento activo y se realicen actividades estimulación cognitiva.

MODALIDADES:

El programa se presenta en una *modalidad virtual*, tanto *online* como *offline*. Utilizando para ello, un grupo de *Whatsapp* en dónde se coordinará en conjunto con los participantes, el envío de los materiales correspondiente a cada una de las sesiones, así como también se establecerán las reuniones de *Google Meet* para compartir dudas y experiencia. Asimismo, se contará con un *Google Classroom* en dónde se encontrarán todos los materiales de las sesiones establecidas; esto con la finalidad de que cada uno de los participantes, tenga un espacio individual para poder realizar sus actividades además de permitirle a evaluador tener control de cada una de ellas y determinar si cada uno de los partícipes se encuentra realizando las actividades y medir su rendimiento y evolución.

ESTRUCTURA:

Ver secuencias anexas del programa.

ACCIONES:

Ver secuencias anexas del programa.

TEMPORALIZACIÓN:

El programa de entrenamiento consta de doce (12) sesiones, distribuidas en tres sesiones semanales, de las cuales las dos primeras serán *modalidad offline*, y la tercera *modalidad online* para aclarar dudas de la psicoeducación y actividades realizadas, así como también para compartir experiencias y fomentar la cohesión grupal. Por lo tanto, el programa se distribuiría en cuatro (4) semanas.

UNIDADES:

Adultos mayores de 40 años de edad, independientes y que muestren interés en participar en el programa. Con una puntuación en el *test minimal* superior a veinticinco (25) puntos, y por encima de diez (10) puntos en el *test del reloj*, criterio utilizado por Mastropietro (2014) en su investigación.

Referencias bibliográficas

- Mastropietro, E. (2014). Clubes de memoria: Programa de intervención comunitaria en salud para adultos mayores. *Psicología tercera época*, 33(1), pp. 15-32.
- Prieto, P. (2000). Dolor pediátrico en ambientes institucionales. Trabajo de Ascenso a la Categoría de Profesora Asistente. Universidad Central de Venezuela. Caracas: Venezuela.

Anexo 5

SECUENCIAS DEL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA 2.0.

| SESIÓN 1 (ASINCRÓNICA) | | | |
|--|---|--|--|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes conozcan el programa, qué es en envejecimiento saludable y sus pautas. 2. Que los participantes inicien su entrenamiento en estimulación cognitiva. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Video de la presentación del programa. 2. Video de envejecimiento saludable. 3. Excel con actividad de sudoku. | 1. Bienvenida y presentación del programa. 2. Enviar material de envejecimiento saludable. 3. Asignación de entrenamiento (Sudoku). | 1. El facilitador añadirá a los participantes del programa a un grupo de whatsapp y les dará la bienvenida al programa mediante un video en dónde se explica el objetivo del programa, la metodología y duración del mismo, el número de sesiones semanales así como las fechas de cada una de las mismas y pautar las reuniones virtuales sincrónicas semanales. 2. Se enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explica qué es el envejecimiento saludable y las pautas a seguir para envejecer sanamente. 3. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en donde cada participante debe unirse. Luego de ello, se les enviará el link de classroom en dónde se encuentra la primera tarea que deben completar, la cual está compuesta por un sudoku que se encuentra en un archivo Excel. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 3. |

SESIÓN 2 (ASINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes conozcan cuál es el estilo de vida saludable y qué involucra. 2. Que los participantes continúen su entrenamiento en estimulación cognitiva.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|--|
| 1. Video de estilo de vida saludable. 2. Documento con ejercicios de lenguaje. | 1. Enviar material de estilo de vida saludable. 2. Asignación de entrenamiento (Ejercicios de lenguaje). | 1. El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explica qué es el estilo de vida saludable, qué involucra, qué se debe hacer y que no para tener este estilo de vida. 2. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la segunda actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de lenguaje que se encuentran en un documento de google. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 3. |

| SESIÓN 3 (SINCRÓNICA) | | | |
|--|--|--|--|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes se conozcan entre sí y compartan experiencias. 2 Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados. 3. Evaluar el compromiso y evolución de los participantes. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Presentación con las respuestas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | 1. Propiciar la interacción entre los participantes. 2. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. | 1. El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 1 y 2. 2. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. | 1. En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene dudas con respecto al video de envejecimiento saludable y/o estilo de vida saludable? • ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? • ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |
| EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en la psicoeducación de las sesiones anteriores, y se evidencie su compromiso con el entrenamiento cuando expongan su punto de vista con respecto a los ejercicios. | | | |

SESIÓN 4 (ASINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes reconozcan la importancia del proceso atencional. 2. Que los participantes continúen su entrenamiento en estimulación cognitiva.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|---|--|--|
| 1. Video de importancia de la atención en la vida diaria. 2. Documento con ejercicios de atención. | 1. Enviar material de importancia de la atención en la vida diaria. 2. Asignación de entrenamiento (Ejercicios de atención). | 1. El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explica la importancia de la atención en la vida diaria. 2. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la tercera actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de atención que se encuentran en un documento de google. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 6. |

SESIÓN 5 (ASINCRÓNICA).

OBJETIVO: 1. Que los participantes continúen su entrenamiento en estimulación cognitiva.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|--|--|---|--|
| 1. Documento con ejercicios de sudoku y cálculo. | 1. Asignación de entrenamiento (Sudoku y cálculo). | 1. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la cuarta actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de sudoku y cálculo que se encuentran en un documento Excel. Se les indicara que la tarea debe culminarse antes de la próxima sesión. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 6. |

SESIÓN 6 (SINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes compartan experiencias. 2. Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados. 3. Evaluar evolución de los participantes.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|--|--|--|---|
| 1. Presentación con las respuestas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | <ol style="list-style-type: none"> Propiciar la interacción entre los participantes. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. | <ol style="list-style-type: none"> El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 4 y 5. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. | <ol style="list-style-type: none"> En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Quién tiene dudas con respecto al video la importancia de la atención? ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |

EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en la psicoeducación de las sesiones anteriores, y se evidencie su compromiso con el entrenamiento cuando expongan su punto de vista con respecto a los ejercicios.

SESIÓN 7 (ASINCRÓNICA).

OBJETIVOS: 1. Que los participantes conozcan la importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|--|---|--|
| 1. Video de la importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas. | 1. Enviar material de importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas. | 1. El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en donde se explica la importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas para estimularla. | <ol style="list-style-type: none"> El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 9. |

SESIÓN 8 (ASINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes continúen su entrenamiento en estimulación cognitiva.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|--|
| 1. Documento con ejercicios de asociación y organización. | 1. Asignación de entrenamiento (Ejercicios de asociación y organización). | 1. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la quinta actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de asociación y organización que se encuentran en un documento de google. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 9. |

SESIÓN 9 (SINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes compartan experiencias. 2 Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados. 3. Evaluar evolución de los participantes.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|--|--|---|
| 1. Presentación con las respectivas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | 1. Propiciar la interacción entre los participantes. 2. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. | 1. El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 7 y 8. 2. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. | 1. En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene dudas con respecto al video de la memoria y las estrategias mnemotécnicas? • ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? • ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |

EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en psicoeducación de las sesiones anteriores, y se evidencie su compromiso con el entrenamiento cuando expongan su punto de vista con respecto a los ejercicios.

| SESIÓN 10 (ASINCRÓNICA) | | | |
|---|---|--|---|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes continúen su entrenamiento en estimulación cognitiva. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Documento con ejercicios visoespaciales. | 1. Asignación de entrenamiento (Ejercicios visoespaciales). | 1. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la sexta actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios visoespaciales que se encuentran en un documento de google. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 12. |

| SESIÓN 11 (ASINCRÓNICA). | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes elaboren una definición integral de la salud mental. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1 Video de la salud mental. | 1 Enviar material de la salud mental. | 1 El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explicará que es la salud mental, qué elementos la componen y su importancia. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 12. |

| SESIÓN 12 (SINCRÓNICA) | | | |
|--|--|--|--|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes compartan experiencias. 2 Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Presentación con las respuestas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | 1. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. 2. Darle cierre al programa. | 1. El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 10 y 11. 2. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. 3. Se realizará cierre del programa preguntándole a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que más les gustó? • ¿Qué cambiarían? • ¿Qué se llevan? | 1. En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene dudas con respecto a la salud mental? • ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? • ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |
| EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en psicoeducación de las sesiones anteriores, y compartan su experiencia a lo largo del programa. | | | |

Anexo 6

Formulario de Validación de Expertos. Programa de Estimulación Cognitiva 2.0

Nos dirigimos a Ud. para solicitar su aporte como experto en la valoración del Programa de Estimulación Cognitiva 2.0. Con la presente iniciativa se pretende conocer su opinión del programa y cada una de las sesiones del mismo, en torno a los criterios de evaluación de programas de la OCDE (Calero, Fontcuberta, Garcia, Ballesteros y Wispelaere, 2013)

A continuación, se anexa el manual del programa y el esquema de las sesiones del mismo. Para que Ud. pueda realizar la revisión pertinente para luego emitir su opinión.

[Manual de facilitador y cronograma de sesiones. Programa de Estimulación Cognitiva 2.0](#)

** Indica que la pregunta es obligatoria*

¡¡Muchas gracias por su aporte!

Es de sumo interés referir su asesoría en la investigación en curso, por tal motivo se requiere que, por favor, nos indique el modo en que Ud. quiere que sea reportada su experticia en el informe de dicha investigación.

1. Nombre *

2. Experticia *

II. VALORACIÓN DEL PROGRAMA

Instrucciones

Por favor valore cada uno de los siguientes criterios, en cuanto al *programa en general*.

Pertinencia: Adecuación de los resultados y los objetivos de la intervención al contexto en el que se realiza.

Coherencia: Consistencia lógica entre los distintos elementos que forman parte de la intervención. Es decir, si los objetivos de la intervención están bien definidos y si se corresponden con las necesidades declaradas, y si la lógica de la intervención en la que se fundamenta.

Complementariedad: En qué medida se ha considerado y tenido en cuenta otras intervenciones, que puedan afectar la intervención evaluada en un sentido positivo o negativo.

Eficacia: El grado de consecución de los objetivos (implícitos o explícitos) de la intervención, en función de su orientación a resultados.

Efectividad: Noción de impacto de la intervención a nivel positivos y negativos, esperados y no previstos.

Eficiencia: La medida en la que se obtuvieron los resultados y/o efectos deseados con la menor cantidad de recursos posibles.

Sostenibilidad: Capacidad de producir unos efectos (o resultados) que contribuyan a que pueda mantenerse en el tiempo por sí misma, de modo que tras retirarse (o acabarse) la financiación inicial ésta pueda seguir prolongándose.

1. Asigne el número uno (1) si considera que el programa cumple con el criterio y cero (0) si no lo cumple. Si asignó cero indique sus comentarios en la casilla de observaciones.

3. Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|---------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementari | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| edadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficien | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| cia | | |
| Sostenib | | |
| ilidad | | |

4. *

Sugerencias

III. VALORACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

Instrucciones

Por favor valore cada uno de los siguientes criterios, por cada una de las sesiones del programa.

Pertinencia: Adecuación de los resultados y los objetivos de la intervención al contexto en el que se realiza.

Coherencia: Consistencia lógica entre los distintos elementos que forman parte de la intervención. Es decir, si los objetivos de la intervención están bien definidos y si se corresponden con las necesidades declaradas, y si la lógica de la intervención en la que se fundamenta.

Complementariedad: En qué medida se ha considerado y tenido en cuenta otras intervenciones, que puedan afectar la intervención evaluada en un sentido positivo o negativo.

Eficacia: El grado de consecución de los objetivos (implícitos o explícitos) de la intervención, en función de su orientación a resultados.

Efectividad: Noción de impacto de la intervención a nivel positivos y negativos, esperados y no previstos.

Eficiencia: La medida en la que se obtuvieron los resultados y/o efectos deseados con la menor cantidad de recursos posibles.

Sostenibilidad: Capacidad de producir unos efectos (o resultados) que contribuyan a que pueda mantenerse en el tiempo por sí misma, de modo que tras retirarse (o acabarse) la financiación inicial ésta pueda seguir prolongándose.

1. Asigne el número uno (1) si considera que el programa cumple con el criterio y cero (0) si no lo cumple. Si asignó cero indique sus comentarios en la casilla de observaciones.

5. **SESIÓN 1.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|---------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementari | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| edadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficien | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| cia | | |
| Sostenib | | |
| ilidad | | |

6. Sugerencias *

7. **SESIÓN 2.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|---------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementari | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| edadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficien | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| cia | | |
| Sostenib | | |
| ilidad | | |

8. Sugerencias *

9. **SESIÓN 3.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|---------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementari | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| edadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficien | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| cia | | |
| Sostenib | | |
| ilidad | | |

10. Sugerencias *

11. **SESIÓN 4.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

12. Sugerencias *

13. **SESIÓN 5.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

14. Sugerencias *

15. **SESIÓN 6.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

16. Sugerencias *

17. **SESIÓN 7.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

18. Sugerencias *

19. **SESIÓN 8.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

20. Sugerencias *

21. **SESIÓN 9.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

22. Sugerencias *

23. **SESIÓN 10.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

24. Sugerencias *

25. **SESIÓN 11.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

26. Sugerencias *

27. **SESIÓN 12.** Asigne el valor que considera correspondiente *

Marca solo un óvalo por fila.

| | 1 | 0 |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pertinencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coherencia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Complementarie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| dadEficacia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Efectivid | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ad | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eficienci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| a | | |
| Sostenibili | | |
| dad | | |

28. Sugerencias *

AGRADECIDOS POR SU GENTILEZA Y ASESORÍA

Por favor presione el botón de enviar para finalizar la valoración.

Anexo 7

MANUAL OPERATIVO DEL PROGRAMA VIRTUAL DE PREVENCIÓN DE DETERIORO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES.

PROGRAMA:

Un programa es aquel conjunto organizado de acciones emprendidas para conseguir unos objetivos. Cuenta con aspectos estructurales y dinámicos:

- e- *Acciones:* Constituye la parte dinámica del programa, es decir, es todo aquello que los dispensadores del programa (profesionales y técnicos) tienen que realizar para ejecutarlo.
- f- *Estructura:* La estructura constituye la parte estática del programa. Es todo lo referente a recursos, tanto materiales como humanos, que deben existir para su normal implantación.
- g- *Temporalización:* Tiene que ver con las secuencias temporales establecidas para las sucesivas fases de la implantación.
- h- *Unidades:* Son todas las personas, clases lugares consideradas unidades de análisis en el programa.

JUSTIFICACIÓN:

El envejecimiento es un proceso ineludible, que trae consigo un detrimento en la capacidad cognitiva del individuo, y la Sindemia por SARS-COV-2 demostró que mantener un contacto limitado con el exterior, puede acarrear consecuencias de salud a nivel cognitivo. Es por ello que, debido a las barreras que el virus ocasionó para la salud física y mental, surge el auge de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones de ahora en adelante (TIC's), las cuales con sus estrategias permiten alcanzar un mayor acceso a los servicios de salud mediante la modalidad virtual.

De allí la propuesta del diseño de un PROGRAMA PREVENTIVO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA VIRTUAL, cuya base se encuentra en el planteamiento de otorgar un papel activo en el adulto mayor, en el tratamiento de sus *quejas mnésicas*, mediante el aprendizaje de actividades planteadas utilizando una

estrategia innovadora como las TIC's, que proporcionará una activación cognitiva y la generación de nuevas conexiones neuronales para minimizar el deterioro cognitivo y fomentar el cuidado futuro de su salud mental.

CONTENIDOS:

Los contenidos del Programa se seleccionaron tomando en cuenta los criterios mencionados por Bijou (1984, cp. Prieto, 2000) y por Walker y Shea (1987 cp. Prieto, 2000), referentes a los contenidos generales de todo programa y a la información derivada de la investigación de Mastroprieto (2014) *Clubes de memoria. Programas de Intervención Comunitaria en Salud par a Adultos Mayores*, con el objeto de adecuarlos a un programa de modalidad virtual.

El entrenamiento se realizará de manera individual, autodidacta y en una modalidad virtual, teniendo algunas sesiones grupales para aclarar dudas y compartir experiencias. Dentro del mismo se utilizarán estrategia como psicoeducación, y actividades para potenciar los diferentes procesos cognitivos básicos. Así los temas que se incluyen son:

1. Psicoeducación en envejecimiento saludable: ¿Qué es? Y pautas a seguir.
2. Actividades de sudoku para estimular la planificación, atención, memoria y percepción.
3. Psicoeducación en estilos de vida saludables: Qué hacer y qué no para tener una vida saludable.
4. Ejercicios de lenguaje para estimular su expresión, además de la memoria, atención y el pensamiento.
5. Psicoeducación sobre la importancia de la atención en la vida diaria.
6. Ejercicios de atención para estimular el proceso, además de la memoria y el pensamiento.
7. Ejercicios de cálculo para estimular la memoria y la atención.

8. Psicoeducación en estrategias mnemotécnicas: La memoria y su importancia, estrategias para potenciar la memoria.
9. Ejercicios de asociación y organización para potenciar procesos, además de memoria, atención y discriminación.
10. Ejercicios visoespaciales para potenciar la percepción espacial y el pensamiento.
11. Psicoeducación en salud mental.

OBJETIVO:

El objetivo general del programa es prevenir el deterioro cognitivo en un grupo de adultos mayores, mediante el desarrollo de sesiones psicoeducativas virtuales en las que se promueva el envejecimiento activo y se realicen actividades estimulación cognitiva.

MODALIDADES:

El programa se presenta en una *modalidad virtual*, tanto *online* como *offline*. Utilizando para ello, un grupo de *Whatsapp* en dónde se coordinará en conjunto con los participantes, el envío de los materiales correspondiente a cada una de las sesiones, así como también se establecerán las reuniones de *Google Meet* para compartir dudas y experiencia. Asimismo, se contará con un *Google Classroom* en dónde se encontrarán todos los materiales de las sesiones establecidas; esto con la finalidad de que cada uno de los participantes, tenga un espacio individual para poder realizar sus actividades además de permitirle a evaluador tener control de cada una de ellas y determinar si cada uno de los partícipes se encuentra realizando las actividades para medir su rendimiento y evolución.

ESTRUCTURA:

1. Ver secuencias anexas del programa.

ACCIONES:

Ver secuencias anexas del programa.

TEMPORALIZACIÓN:

El programa de entrenamiento consta de doce (12) sesiones, distribuidas en tres sesiones semanales, de las cuales las dos primeras serán *modalidad offline*, y la tercera *modalidad online* para aclarar dudas de la psicoeducación y actividades realizadas, así como también para compartir experiencias y fomentar la cohesión grupal. Por lo tanto, el programa se distribuiría en cuatro (4) semanas.

UNIDADES:

Adultos mayores de 60 años de edad, independientes y que muestren interés en participar en el programa. Con una puntuación en el *test minimal* superior a veinticinco (25) puntos, y por encima de diez (10) puntos en el *test del reloj*, criterio utilizado por Mastropietro (2014) en su investigación. Además de ello, se solicita que los participantes tengan teléfono celular, conexión a internet y computadora.

Referencias bibliográficas

Mastropietro, E. (2014). Clubes de memoria: Programa de intervención comunitaria en salud para adultos mayores. *Psicología tercera época*, 33(1), pp. 15-32.

Prieto, P. (2000). Dolor pediátrico en ambientes institucionales. Trabajo de Ascenso a la Categoría de Profesora Asistente. Universidad Central de Venezuela. Caracas: Venezuela.

Anexo 8

SECUENCIAS DEL PROGRAMA VIRTUAL DE PREVENCIÓN DE DETERIORO COGNITIVO EN ADULTOS MAYORES.

| SESIÓN 1 (ASINCRÓNICA) | | | |
|---|---|--|--|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes conozcan el programa, qué es en envejecimiento saludable y sus pautas. 2. Que los participantes inicien su entrenamiento en estimulación cognitiva. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Video de la presentación del programa. 2. Video de envejecimiento saludable. 3. Excel con actividad de sudoku. | 1. Bienvenida y presentación del programa. 2. Enviar material de envejecimiento saludable. 3. Asignación de entrenamiento (Sudoku). | 1. El facilitador añadirá a los participantes del programa a un grupo de whatsapp y les dará la bienvenida al programa mediante un video en dónde se explica el objetivo del programa, la metodología y duración del mismo, el número de sesiones semanales así como las fechas de cada una de las mismas y pautar las reuniones virtuales sincrónicas semanales. 2. Se enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explica qué es el envejecimiento saludable y las pautas a seguir para envejecer sanamente. 3. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en donde cada participante debe unirse. Luego de ello, se les enviará el link de classroom en dónde se encuentra la primera tarea que deben completar, la cual está compuesta por un sudoku que se encuentra en un archivo Excel. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 3. |

SESIÓN 2 (ASINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes conozcan cuál es el estilo de vida saludable y qué involucra. 2. Que los participantes estimulen e incrementen su lenguaje expresivo al igual que su memoria, atención y pensamiento.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|--|
| 1. Video de estilo de vida saludable. 2. Documento con ejercicios de lenguaje. | 1. Enviar material de estilo de vida saludable. 2. Asignación de entrenamiento (Ejercicios de lenguaje). | 1. El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explica qué es el estilo de vida saludable, qué involucra, qué se debe hacer y que no para tener este estilo de vida. 2. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la segunda actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de lenguaje que se encuentran en un documento de google. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 3. |

| SESIÓN 3 (SINCRÓNICA) | | | |
|--|--|--|--|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes se conozcan entre sí y compartan experiencias. 2 Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados. 3. Evaluar el compromiso y evolución de los participantes. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Presentación con las respectivas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | 1. Propiciar la interacción entre los participantes. 2. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. | 1. El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 1 y 2. 2. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. | 1. En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene dudas con respecto al video de envejecimiento saludable y/o estilo de vida saludable? • ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? • ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |
| EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en la psicoeducación de las sesiones anteriores, y se evidencie su compromiso con el entrenamiento cuando expongan su punto de vista con respecto a los ejercicios. | | | |

SESIÓN 4 (ASINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes reconozcan la importancia del proceso atencional. 2. Que los participantes entrenen su proceso atencional, mejoren su capacidad de pensamiento y su memoria.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Video de importancia de la atención en la vida diaria. 2. Documento con ejercicios de atención. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Enviar material de importancia de la atención en la vida diaria. 2. Asignación de entrenamiento (Ejercicios de atención). | <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explica la importancia de la atención en la vida diaria. 2. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la tercera actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de atención que se encuentran en un documento de google. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 6. |

SESIÓN 5 (ASINCRÓNICA).

OBJETIVO: 1. Que los participantes entrenen y desarrollen su capacidad de planificación, atención, memoria y percepción.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Documento con ejercicios de sudoku y cálculo. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Asignación de entrenamiento (Sudoku y cálculo). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la cuarta actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de sudoku y cálculo que se encuentran en un documento Excel. Se les indicara que la tarea debe culminarse antes de la próxima sesión. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 6. |

| SESIÓN 6 (SINCRÓNICA) | | | |
|--|--|--|---|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes compartan experiencias. 2 Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados. 3. Evaluar evolución de los participantes. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Presentación con las respectivas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | 1. Propiciar la interacción entre los participantes. 2. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. | 1. El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 4 y 5. 2. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. | 1. En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene dudas con respecto al video la importancia de la atención? • ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? • ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |
| EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en la psicoeducación de las sesiones anteriores, y se evidencie su compromiso con el entrenamiento cuando expongan su punto de vista con respecto a los ejercicios. | | | |

| SESIÓN 7 (ASINCRÓNICA). | | | |
|--|--|---|--|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes conozcan la importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Video de la importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas | 1. Enviar material de importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas. | 1. El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explica la importancia de la memoria y estrategias mnemotécnicas para estimularla. | 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 9. |

SESIÓN 8 (ASINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes potencien sus procesos de organización, pensamiento, memoria, atención y discriminación.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|--|
| 1. Documento con ejercicios de asociación y organización. | 1. Asignación de entrenamiento (Ejercicios de asociación y organización). | 1. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la quinta actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios de asociación y organización que se encuentran en un documento de google. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 9. |

SESIÓN 9 (SINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes compartan experiencias. 2 Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados. 3. Evaluar evolución de los participantes.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|--|--|--|--|
| 1. Presentación con las respuestas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Propiciar la interacción entre los participantes. 2. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 7 y 8. 2. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. | <ol style="list-style-type: none"> 1. En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene dudas con respecto al video de la memoria y las estrategias mnemotécnicas? • ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? • ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |

EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en psicoeducación de las sesiones anteriores, y se evidencie su compromiso con el entrenamiento cuando expongan su punto de vista con respecto a los ejercicios.

| SESIÓN 10 (ASINCRÓNICA) | | | |
|--|---|--|---|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes estimulen su percepción visoespacial y potencien su pensamiento. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1. Documento con ejercicios visoespaciales. | 1. Asignación de entrenamiento (Ejercicios visoespaciales). | 1. Mediante el grupo de whatsapp se enviará el link de classroom en dónde se encuentra la sexta actividad que deben completar, la cual está compuesta por ejercicios visoespaciales que se encuentran en un documento de google. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. El facilitador verificará el avance de la actividad asignada mediante la tarea de Google classroom. 3. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 12. |

| SESIÓN 11 (ASINCRÓNICA). | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|
| OBJETIVOS: 1. Que los participantes elaboren una definición integral de la salud mental. | | | |
| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
| 1 Video de la salud mental. | 1 Enviar material de la salud mental. | 1 El facilitador enviará por el grupo de whatsapp, un video en dónde se explicará que es la salud mental, qué elementos la componen y su importancia. | <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador comprobará la recepción de los mensajes mediante el doble check azul de recepción que arroja la plataforma de whatsapp. 2. La evaluación de dicha actividad se llevará a cabo en la sesión sincrónica número 12. |

SESIÓN 12 (SINCRÓNICA)

OBJETIVOS: 1. Que los participantes compartan experiencias. 2 Que los participantes aclaren dudas de la psicoeducación vista y de los ejercicios asignados.

| MATERIALES | TAREA | PROCEDIMIENTO | OBSERVACIONES |
|---|--|--|--|
| 1. Presentación con las respectivas correctas de los ejercicios asignados en las sesiones anteriores. | 1. Presentar las respuestas correctas de los ejercicios. 2. Darle cierre al programa. | 1. El facilitador generará una discusión para conocer la experiencias y dudas de los participantes con respecto a las sesiones 10 y 11. 2. Una vez culminada la discusión, se mostrarán las respuestas correctas a los ejercicios para que cada persona pueda corregirlo. 3. Se realizará cierre del programa preguntándole a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que más les gustó? • ¿Qué cambiarían? • ¿Qué se llevan? | 1. En caso de que no se de interacción entre los participantes, el facilitador realizará las siguientes preguntas con la finalidad de generar discusión entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene dudas con respecto a la salud mental? • ¿A quién le pareció difícil/fácil algún ejercicio? ¿Por qué? • ¿Qué estrategias utilizaron para realizar los ejercicios? |

EVALUACION: Se considerará logrado los objetivos de esta y las dos sesiones previas, una vez que los participantes interactúen entre ellos, comprendan los conceptos expuestos en psicoeducación de las sesiones anteriores, y compartan su experiencia a lo largo del programa.