

**ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN ENTORNOS
COTIDIANOS PARA PERSONAS MAYORES SIN DETERIORO
COGNITIVO**

Casallas Martinez Jhennifer Camila



INSTITUCION UNIVERSITARIA COLEGIOS DE COLOMBIA

COLEGIO DE PSICOLOGÍA (UNICOC)

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

2026



**ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN ENTORNOS
COTIDIANOS PARA PERSONAS MAYORES SIN DETERIORO
COGNITIVO**

AUTORES:

Casallas Martinez Jhennifer Camila

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

Psicóloga

ASESORES:

Sutachan Vargas Helena Alexandra|

INSTITUCION UNIVERSITARIA COLEGIOS DE COLOMBIA

COLEGIO DE PSICOLOGÍA

Psicología

Chía Cundinamarca

2026

Resumen

El presente proyecto de pasantía profesional, desarrollado en el centro residencial y terapéutico Pura Vida Bogotá, tuvo como objetivo diseñar e implementar estrategias de estimulación cognitiva individualizadas para personas mayores sin deterioro cognitivo que no participaban en los espacios terapéuticos grupales de la institución. La problemática abordada responde a la baja adherencia de esta población a los talleres colectivos, lo que genera un riesgo potencial de acelerar el declive cognitivo al no ejercitar adecuadamente sus funciones mentales.

A partir de un enfoque cualitativo de tipo exploratorio, se trabajó con adultos mayores entre 58 y 99 años mediante un diseño metodológico en cuatro fases: aplicación de entrevistas semiestructuradas sobre historia de vida, elaboración de material personalizado de activación cognitiva, entrega de actividades con tiempos definidos y espacios de retroalimentación sobre dichas actividades.

Palabras clave: Estimulación cognitiva, adulto mayor, reserva cognitiva, prevención del deterioro cognitivo, entorno cotidiano, intervención individualizada.

Abstract

This professional internship project, conducted at the Pura Vida residential and therapeutic center in Bogotá, aimed to design and implement individualized cognitive stimulation strategies for older adults without cognitive impairment who did not participate in the institution's therapeutic group spaces. The problem addressed corresponds to the low adherence of this population to collective workshops, which poses a potential risk of accelerating cognitive decline due to a lack of proper mental exercise.

Based on an exploratory qualitative approach, the project worked with older adults aged between 58 and 99 years through a four-phase methodological design: the administration of semi-structured

life history interviews, the development of personalized cognitive activation materials, the delivery of activities with defined timeframes, and feedback sessions regarding these activities.

Keywords: Cognitive stimulation, older adult, cognitive reserve, cognitive decline prevention, daily environment, individualized intervention.

Caracterización del escenario de pasantía y funciones.

La caracterización del escenario de pasantía en la sede Calle 97 en Bogotá se enmarca en un contexto residencial y terapéutico especializado en la atención integral del adulto mayor. La población atendida cuenta con diferentes tipos de diagnósticos, pero, se conforma principalmente por personas con diagnósticos de enfermedad de Alzheimer y otros trastornos neurocognitivos, en estadios leve, moderado y severo, así como por residentes con demencias frontotemporales, enfermedad de Parkinson, trastornos del estado del ánimo y trastornos de ansiedad. De igual manera, se encuentran algunos residentes sin diagnóstico clínico, pero que requieren acompañamiento preventivo o de estimulación o de estimulación.

Además, este se caracteriza por manejar un abordaje interdisciplinario permanente, con apoyo de enfermería 24 horas, atención médica primaria, terapias físicas y neurocognitivas, además de espacios de estimulación cognitiva, actividades lúdicas y acompañamiento psicosocial. Esto permite que la pasantía se desarrolle en un entorno estructurado, con seguimiento continuo, trabajo en equipo y enfoque centrado en la persona, favoreciendo la observación clínica, la intervención terapéutica y el fortalecimiento de habilidades profesionales en el área gerontológica y neuropsicológica.

Por otra parte, en cuestión a las funciones del pasante dentro de la institución se basan en:

1. Análisis de casos de residentes, generando su PAIIN (Objetivos individuales desde el área psicosocial) y su Genograma correspondiente.

2. Realizar tamizajes a los residentes asignados (MOCA, INECO, FAS, NPI-Q, ESCALA DE TRASTORNOS DE MEMORIA).
3. Realizar informes de adaptación por proceso de ingreso en su sede correspondiente.
4. Realizar capacitaciones de psicoeducación a familiares de residentes sobre diferentes temáticas de interés en el cuidado de sus familiares.
5. Generar ideas para grupos de apoyo hacia las familias de los residentes.
6. Generar espacio de terapias de estimulación tanto cognitiva como física a los residentes en los días asignados en cada sede.
7. Desarrollar herramientas terapéuticas virtuales para la ejecución del programa de “Senior Box”.
8. Implementar registros de comportamiento si lo requiere la sede correspondiente.

Descripción de la organización

Pura Vida es un club residencial y terapéutico especializado en la atención integral de adultos mayores. Cuenta con cuatro sedes residenciales en Colombia: sede Calle 97 en Bogotá, sede Calle 109 en Bogotá, Finca Santa Ana en Chía y Finca La Suiza en Chía. Ofrece servicios hoteleros y de bienestar que incluyen alimentación diaria, supervisión de enfermería 24 horas, control y administración de medicamentos, aseo y mantenimiento, traslado en caso de emergencia, amplias zonas verdes, lavandería, atención médica primaria permanente, terapias físicas, neurocognitivas y alternativas, actividades lúdicas, así como acompañamiento familiar y orientación bioética, entre otros.

Adicionalmente, dispone de un centro terapéutico campestre en el municipio de Chía y ofrece cuatro modalidades de servicio: **Pura Vida Therapy Center** (enfocado en terapias físicas, artísticas y alternativas), **Pura Vida Residence** (plan de vivienda para adultos mayores independientes o en etapas iniciales de trastornos neurocognitivos), **Pura Vida Comfort** (plan

especializado para personas con enfermedad de Alzheimer y otros trastornos neurocognitivos) y **Senior Box** (programa de rutinas y actividades en modalidad virtual).

Características de la población atendida

La población residente en Pura Vida, sede Calle 97 en Bogotá, se encuentra en un rango de edad que oscila entre los 63 y 93 años. Se trata de un grupo heterogéneo que presenta diversos trastornos neurocognitivos, entre los que predominan la enfermedad de Alzheimer, el deterioro cognitivo en diferentes etapas y las demencias frontotemporales. Asimismo, se evidencian casos de trastornos del estado de ánimo, enfermedad de Parkinson y trastornos de ansiedad.

En algunos residentes no se reporta diagnóstico clínico asociado, aunque pueden requerir acompañamiento preventivo o apoyo en procesos de estimulación.

En cuanto al nivel de apoyo, varios residentes cuentan con enfermera personalizada contratada por sus familiares, quien se encarga del acompañamiento continuo en aspectos como administración de medicamentos, alimentación, higiene, movilización y compañía permanente. Por otro lado, algunos residentes conservan mayor grado de independencia y realizan estas actividades de manera autónoma o con el apoyo del equipo de enfermería institucional de Pura Vida, según sus necesidades y nivel de funcionalidad.

Sector

Ubicación geográfica

La sede Pura Vida Comfort se encuentra ubicada en la Calle 97, al norte de Bogotá, en un sector urbano consolidado y de fácil acceso. Está situada en una zona residencial y comercial, rodeada de

edificaciones habitacionales, parqueaderos, restaurantes y espacios con áreas verdes cercanas, lo que favorece un entorno dinámico y accesible para residentes y familiares.

Descripción de los productos o servicios

Pura Vida cuenta con diferentes planes de adquisición para adultos mayores, entre ellos se encuentran:

- **Pura Vida Senior Campus:** Club para adultos mayores que cuenta con sesiones de terapias físicas, ocupacionales, artísticas, lúdicas y de estimulación cognitiva, complementado con técnicas de medicina alternativa en un ambiente amplio y rodeado de naturaleza.
- **Pura Vida Residence:** Plan de vivienda todo incluido para adultos mayores independientes, o en etapas iniciales de Trastornos Neurocognitivos que necesitan asistencia especial, pero logran mantener un buen nivel de independencia.
- **Pura Vida Comfort:** Plan de vivienda todo incluido especializado en personas mayores con Alzheimer y otros Trastornos Neurocognitivos, donde nuestros miembros reciben todos los cuidados, con atención humanizada, para que disfruten de una vida activa y con sentido de vida.
- **Senior Box:** Actividades online desde la comodidad del hogar, que promueven un estilo de vida feliz, sano y activo para las personas mayores y sus familias.

Misión: Hacer de la vejez, la etapa más feliz de la vida.

Visión: Ser inspiración para resignificar el envejecimiento.

Objetivos:

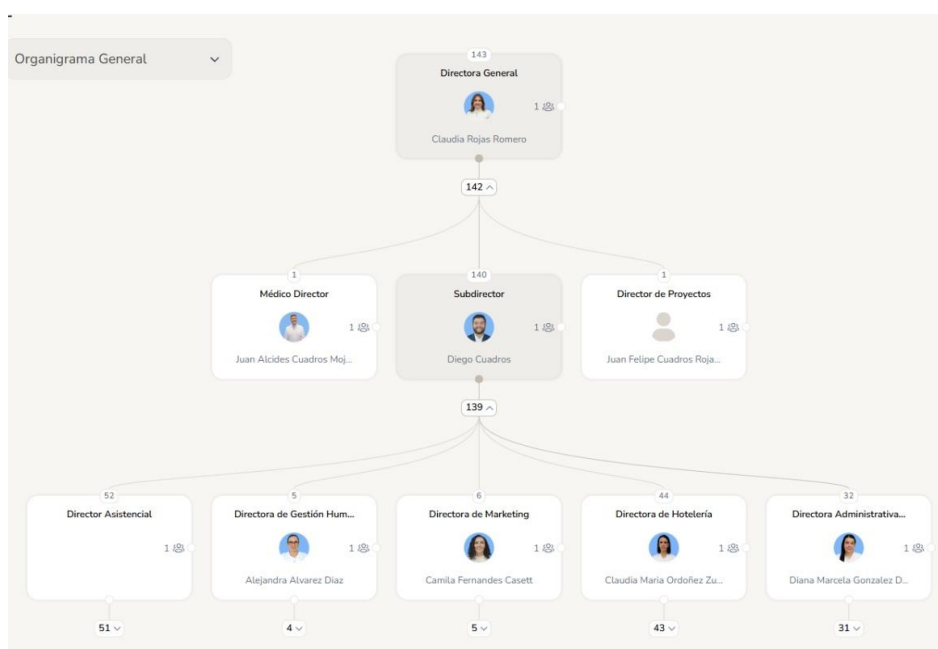
- Retrasar el deterioro
- Brindar calidad de vida
- Mitigar riesgos del día

- Fomentar hábitos saludables
- Cuidar a los cuidadores

Principios:

- Coherencia (sentir, pensar, hablar y actuar en una sola dirección).
- Flexibilidad y creatividad

Organigrama:



Justificación de elección del lugar: El centro de práctica Pura Vida constituye un escenario idóneo para el abordaje de problemáticas de alta relevancia en el ámbito cognitivo en adultos mayores, área que despierta un profundo interés personal y académico. Mi motivación no solo radica en comprender las dificultades que enfrentan diariamente las personas con enfermedades neurocognitivas, sino también en brindar un acompañamiento basado en la empatía, la comprensión y el apoyo emocional frente a estos diagnósticos.

Asimismo, considero fundamental reconocer el impacto que estas condiciones generan no solo en quienes las padecen, sino también en sus familias, quienes suelen enfrentar una significativa carga emocional al observar el progresivo deterioro de las habilidades y funciones cognitivas de sus seres queridos. En este sentido, este espacio de práctica me permite fortalecer mi vocación de servicio desde la psicología, orientada al apoyo integral del otro.

Adicionalmente, este escenario favorece mi interés por el campo neuropsicológico y social, al permitirme comprender, desde una perspectiva científica, los procesos neurológicos implicados en diversas patologías, tales como la enfermedad de Alzheimer, las demencias frontotemporales y el deterioro cognitivo. De igual manera, posibilita el acercamiento a otros trastornos mentales, como la esquizofrenia, la depresión y el trastorno afectivo bipolar, analizando su impacto en el funcionamiento neurológico y en la vida del individuo.

En consecuencia, este espacio de práctica representa una oportunidad significativa para integrar conocimientos teóricos con la intervención práctica, consolidando mi formación profesional y reafirmando mi compromiso con el bienestar psicológico y social de esta población.

Planteamiento de la necesidad o problemática a abordar: Pura Vida es un espacio enfocado en el bienestar de los adultos mayores con problemáticas de deterioro y enfermedades cognitivas; pero también apoya la independencia de los adultos mayores que no presentan ningún tipo de deterioro cognitivo, pero desean vivir solos. Una problemática importante que he podido evidenciar de este tipo de población que no presenta ningún tipo de diagnóstico es que muchos de ellos no asisten a espacios de estimulación cognitiva elaborados por Pura Vida, lo que a largo plazo puede contribuir a un deterioro cognitivo en dicha población al no entrenar adecuadamente sus habilidades y funciones cognitivas. Al identificar dicha situación también se encontró motivación y ganas por parte de algunos residentes al entrenar dichas funciones cognitivas desde otros espacios que no

incluyeran asistencia a espacios de estimulación con otros residentes, sino, de manera individualizada con tiempos de entrega.

Objetivos

Objetivo general: Diseñar e implementar estrategias de estimulación cognitiva individualizadas para adultos mayores sin deterioro cognitivo residentes en Pura Vida, que no participan en espacios grupales, con el fin de promover el mantenimiento y fortalecimiento de sus funciones cognitivas desde entornos cotidianos como sus apartamentos o habitaciones.

Objetivos específicos:

- Evaluar las necesidades, intereses y nivel de funcionamiento cognitivo de los residentes, con el fin de orientar el diseño de actividades personalizadas con tiempos de entrega.
- Implementar estrategias y actividades cognitivas adaptadas que favorezcan la adherencia y participación de los residentes.
- Evaluar la efectividad y aceptación de las estrategias implementadas en términos de participación, satisfacción y beneficios percibidos por los residentes.

Justificación

Marco conceptual

El concepto del deterioro cognitivo en el adulto mayor ha sido ampliamente abordado en el campo de la psicología y las neurociencias, definiéndose como la pérdida o alteración de las funciones mentales, tales como la memoria, orientación, lenguaje, reconocimiento visual, conducta, que

interfieren con la actividad e interacción social de la persona afectada (Fustinoni Osvaldo, 2002). Sin embargo, este proceso no ocurre de la misma manera en todas las personas, ya que factores como la reserva cognitiva pueden influir en la forma en la que se manifiesta, desde los recursos aprendidos a lo largo de la vida del individuo (experiencias) tales como una buena educación, profesión o inteligencia pre mórbida; esto les permite a muchas personas tolerar mejor que a otras los cambios patológicos del cerebro. (Rodríguez & Sánchez, 2004) En este sentido, la prevención cobra un papel clave, ya que a través de estrategias como la estimulación cognitiva es posible favorecer las capacidades mentales, retrasar el deterioro y promover una mejor calidad de vida en la vejez. A nivel científico, se ha evidenciado la eficacia de diversas intervenciones no farmacológicas y no invasivas orientadas a mejorar los síntomas emocionales, conductuales y cognitivos asociados al deterioro cognitivo y la demencia. Estas intervenciones, denominadas tratamientos orientados a la cognición (TOC), incluyen principalmente la estimulación cognitiva (EC), el entrenamiento cognitivo (EC) y la rehabilitación cognitiva (RC). Dentro de estas estrategias, la Terapia Cognitiva busca promover la participación de las personas en diversas actividades y discusiones estructuradas, con el propósito de favorecer el funcionamiento cognitivo y la interacción social. Esta puede desarrollarse de manera individual o grupal, siendo esta última la modalidad más frecuente. (Paggetti A., et al, 2024)

Marco referencial

El deterioro cognitivo constituye uno de los principales síndromes geriátricos y se caracteriza por una disminución en diversas funciones cognitivas, especialmente en la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento de la información. Este proceso está influenciado tanto por factores fisiológicos como ambientales, y presenta una alta variabilidad entre individuos. En la mayoría de los casos, también se observan alteraciones en el control emocional, el comportamiento social y la

motivación (Caserta et al., 2009; Villalba & Espert, 2014). La reserva cognitiva (RC) se define como un mecanismo del cerebro que actúa como protección frente al deterioro o las afectaciones derivadas de condiciones como la demencia, el daño cerebral o el envejecimiento. Esta capacidad está conformada tanto por factores innatos, como la genética o el sexo, como por factores contextuales, entre los que se incluyen el nivel educativo, la ocupación, las actividades de ocio y la actividad física, entre otros (Mora & Calvario, 2023). Este funciona como un mecanismo de protección que contribuye a reducir el deterioro asociado tanto al envejecimiento como a la presencia de enfermedades neurológicas. En este contexto, la estimulación cognitiva adquiere un papel fundamental en la adultez mayor, ya que se entiende como un conjunto de técnicas y estrategias orientadas a optimizar el rendimiento de diversas capacidades cognitivas, como la percepción, la atención, el razonamiento, la abstracción, la memoria, el lenguaje, los procesos de adaptación y las praxias. Estas intervenciones se desarrollan mediante actividades específicas que consideran dimensiones afectivas, conductuales, sociales, familiares y biológicas, con el propósito de abordar de manera integral a la persona mayor (Ginarte-Arias, 2002). Por ejemplo, en un estudio realizado en Colombia sobre la efectividad de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores sin diagnóstico neurocognitivo, se evidenció que los resultados obtenidos favorecieron significativamente distintas áreas. Entre ellas, se destacan la mejora en las condiciones sociales, la motivación, la memoria, la atención, la percepción y la autoestima, especialmente durante la realización de actividades orientadas al fortalecimiento cognitivo. (Duque et al., 2022) En este sentido, desde el enfoque poblacional de Pura Vida se reconoce que, si bien la mayoría de sus residentes son adultos mayores con deterioro cognitivo y diagnósticos neurocognitivos que afectan tanto sus habilidades cognitivas como su funcionalidad general, también existen casos de adultos que no presentan este tipo de problemáticas. En estos últimos, resulta fundamental implementar

acciones preventivas orientadas a evitar el deterioro cognitivo, mediante estrategias como la estimulación cognitiva basada en dinámicas interactivas y acordes a sus gustos personales.

Metodología

Enfoque

El estudio se desarrollará desde un enfoque cualitativo de tipo exploratorio, ya que busca comprender en profundidad cómo las actividades de estimulación cognitiva diseñadas de manera individual y ajustadas a los intereses de cada adulto mayor, pueden influir en la prevención del deterioro cognitivo. Este enfoque resulta pertinente pues, permite conocer las experiencias, percepciones y cambios que los participantes experimentan durante el proceso.

Asimismo, el carácter exploratorio es adecuado debido a que permite aproximarse al fenómeno sin partir de hipótesis rígidas, facilitando la identificación de aspectos relevantes que puedan surgir a partir de la implementación de las actividades. De esta manera, el enfoque seleccionado responde tanto al problema planteado como a los objetivos del estudio, al centrarse en comprender la eficacia de la estimulación cognitiva desde una perspectiva más integral y contextualizada.

Población

Esta investigación se llevará a cabo mediante un muestreo por conveniencia conformado por adultos mayores entre 58 y 99 años, residentes de la institución Pura Vida Senior Living que no presenten diagnóstico neurocognitivo ni evidencia de deterioro cognitivo significativo.

Técnicas y estrategias de evaluación

Las técnicas que se emplearán en esta investigación se basan en la implementación de estrategias lúdicas y actividades de estimulación cognitiva, tales como la resolución de sudokus, sopas de

letras, ejercicios de cálculo, coloreado por operaciones matemáticas y actividades de estimulación sensorial. Asimismo, se incluirán técnicas de reminiscencia y el uso de materiales diseñados según los intereses individuales de los participantes, como la música, el arte, la lectura y las manualidades.

Se opta por este tipo de técnicas debido a que son de fácil acceso, dinámicas y atractivas para esta población. Además, no solo favorece el fortalecimiento de las funciones cognitivas, sino que también promueven el bienestar emocional y el disfrute durante el desarrollo de cada actividad.

Procedimiento

Se planea diseñar material de estimulación cognitiva de manera individual para cada residente de Pura Vida que cumpla con los criterios de inclusión del estudio. Para ello, inicialmente se realizará una breve entrevista semiestructurada orientada a identificar sus gustos, intereses y actividades preferidas, a partir de una pregunta guiada como “Habláme de tus gustos, ¿qué te gusta hacer?”.

Con base en la información recolectada, se elaborará material personalizado y ajustado a las preferencias de cada participante, este podrá incluir, por ejemplo, plantillas de dibujos para colorear o pintar, lecturas de interés (como novelas) acompañadas de preguntas referentes a la misma, ejercicios de cálculo matemático, manualidades, entre otras actividades.

Una vez diseñado el material, este será entregado a cada participante en su apartamento o habitación, brindándole la posibilidad de desarrollarlo a su propio ritmo y sin presión. No obstante, se establecerán tiempos y fechas de entrega para cada actividad, con el fin de fomentar la creación de una rutina y el compromiso con el proceso.

Finalmente, se recogerá el material desarrollado por cada residente y se realizará una evaluación de su desempeño, experiencia, percepciones y sugerencias.

Recursos

Los recursos a utilizar dependerán de la intervención individual realizada con cada residente, teniendo en cuenta sus gustos e intereses personales. No obstante, se pueden proponer algunas opciones basadas en recursos que ya han sido utilizados en espacios de estimulación cognitiva grupal, tales como:

- Plantillas de dibujos para colorear
- Colores
- Plantillas de sudokus
- Lápices
- Plantillas de sopas de letras
- Plantillas de operaciones matemáticas
- Lana para manualidades
- Cartas de memoria

Cronograma

Actividad	Tiempo	Recursos
Aplicación de una entrevista semiestructurada orientada a la identificación de los gustos e intereses de los residentes.	De 1 semana a 3 semanas	Formato de preguntas estructuradas.
Planificación de actividades de estimulación cognitiva de forma individual, ajustadas a	De 1 semana a 3 semanas	Los materiales necesarios para la elaboración de estos

los gustos e intereses de cada residente.		recursos se definirán según las necesidades de cada caso.
Ejecución de espacios de estimulación cognitiva de manera individual con cada residente.	Plazo de entrega de 3 o 4 días aproximadamente (varía según la disponibilidad del residente).	Material para el espacio de estimulación, ejemplo: hojas, colores, plantillas, lápices, etc.
Recolección de las tareas realizadas por los residentes y realización de un espacio de diálogo sobre su experiencia frente a la estimulación aplicada.	1 día.	N/A.

Resultados

Se evidencia una mayor motivación hacia las actividades realizadas de acuerdo con las preferencias del residente. Asimismo, se logró identificar una emocionalidad positiva mediante la implementación de técnicas de reminiscencia relacionadas con sus experiencias personales y recuerdos significativos, tales como la música, la cual evocó recuerdos importantes, así como el abordaje de historias de vida a través de imágenes y preguntas orientadas a situaciones específicas, por ejemplo: “Cuéntame sobre tu primer amor”, “Cuéntame sobre el nacimiento de tus hijos” o “¿Cómo fue el día de tu matrimonio?”.

Además, teniendo en cuenta las diferentes intervenciones orientadas a la lectura, el cálculo matemático y el rastreo visual, se identificó que a varios residentes se les dificultaba realizar dichas actividades, pese a no presentar un deterioro cognitivo. No obstante, las tareas podían ejecutarse de manera adecuada mediante apoyo, acompañamiento y explicaciones claras durante el desarrollo de estas.

Por último, se observa que la implementación de estas intervenciones individuales ha favorecido una mayor participación de esta población específica en espacios de estimulación grupal, donde han logrado fortalecer la socialización con otros residentes y promover un bienestar positivo en su estado emocional.

Conclusiones

- Las intervenciones individuales generan un impacto positivo en el bienestar emocional y cognitivo de los residentes de Pura Vida, evidenciándose expresiones de gratitud y receptividad frente a estos espacios, así como el reconocimiento de la importancia de la estimulación cognitiva en diferentes contextos de la vida diaria.
- Dar a conocer actividades de estimulación cognitiva a nivel individual en residentes cuya participación en espacios grupales era nula o limitada, ha favorecido un aumento progresivo en su vinculación a actividades grupales, fortaleciendo también los procesos de socialización a nivel institucional.
- El acompañamiento y las intervenciones individuales promueven el ejercicio de las funciones cognitivas y contribuyen al bienestar emocional de aquellos residentes que presentan escasa interacción social o dificultades para relacionarse constantemente con otras personas.

Recomendaciones

Se recomienda a la institución dar continuidad al planteamiento del proyecto y a los procesos de estimulación cognitiva individual dirigidos a los residentes, comprendiendo que estas intervenciones constituyen una estrategia importante para la prevención del deterioro cognitivo en la población objetivo, así como para el fortalecimiento del bienestar emocional y la motivación hacia la participación en espacios de integración con otros residentes.

Por otro lado, se sugiere implementar técnicas de musicoterapia con el propósito de estimular procesos como la memoria, el lenguaje y la evocación de recuerdos significativos, además de favorecer el fortalecimiento de la memoria autobiográfica y la estimulación motora y sensorial en los residentes.

Asimismo, se recomienda la creación de un club de lectura orientado especialmente a aquellos residentes que muestran mayor interés por actividades relacionadas con la literatura y menor participación en otros espacios de estimulación cognitiva. Esto permitiría promover el respeto por sus gustos e intereses personales, al tiempo que se fortalecen los espacios de interacción e integración social.

Referencias

- Álvarez, M. R., & Rodríguez, J. L. S. (2004). Reserva cognitiva y demencia. *anales de psicología*, 20(2), 175-186.
- Duque, P. A., Ramírez, D. H., & Trujillo, O. M. H. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitivas en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores: estimulación cognitiva en adultos mayores. *Archivos de Medicina*, 22(1).
- Fustinoni, O. (2002). Deterioro cognitivo y demencia. *Cuadernos de Medicina Forense*, 1(1), 39-44.

- Mora, Á. R., & Calvario, C. (2023). Revisión sistemática sobre la influencia de la reserva cognitiva en la demencia y en la eficacia de la terapia de estimulación cognitiva. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 251-264.
- Olivera-Pueyo, J., & Pelegrín-Valero, C. (2015). Prevención y tratamiento del deterioro cognitivo leve. *Psicogeriatría*, 5(2), 45-55.
- Paggetti A, Druda Y, Sciancalepore F, Della Gatta F, Ancidoni A, Locuratolo N, Piscopo P, Vignatelli L, Sagliocca L, Guaita A, Secreto P, Stracciari A, Caffarra P, Vanacore N, Fabrizi E, Lacorte E; Italian Dementia Guideline Working Group. The efficacy of cognitive stimulation, cognitive training, and cognitive rehabilitation for people living with dementia: a systematic review and meta-analysis. *Geroscience*. 2025 Feb;47(1):409-444. doi: 10.1007/s11357-024-01400-z. Epub 2024 Nov 1. Erratum in: *Geroscience*. 2025 Aug;47(4):6111. doi: 10.1007/s11357-025-01551-7. PMID: 39485657; PMCID: PMC11872969.
- Rodríguez Román, F. J., Salazar Jiménez, M. C., & Carrera García, K. J. (2023). Manual de estimulación cognitiva para personas adultas mayores. *Ciudad de México: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores*.

Anexos

Anexo A. Evidencia Fotográfica



