



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

## Programa de Intervención de Estimulación Cognitiva mediante Emociones Positivas para Personas Mayores

Autora

María Hernández Piñeiro

Directora

Alicia Izquierdo Gómez

Grado en Psicología

2021-2022



Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel  
**Universidad** Zaragoza

## Resumen

La estimulación cognitiva es una forma eficaz de combatir el deterioro cognitivo en las personas de edad avanzada y se puede trabajar de diferentes maneras como por ejemplo mediante emociones positivas. Para el presente trabajo, se han planteado una serie de actividades entre las que se encuentran la “tela de araña”, el bingo musical, la descripción de fotografías, la descripción de juegos y el role playing. Todas estas actividades generan emociones positivas que a su vez ayudan a la estimulación cognitiva. Gracias a la realización de las actividades, se observó los resultados esperados, es decir, la mejora del funcionamiento cognitivo de las personas mayores mediante emociones positivas como el humor, la alegría, el amor y la felicidad. Por último, las personas se escogieron mediante un muestreo a propósito y se dividieron en dos grupos de cinco personas, el grupo control que no realizó las actividades propuestas y el grupo experimental que las llevó a cabo.

*Palabras clave:* personas mayores, estimulación cognitiva, y emociones positivas.

## Abstract

Cognitive stimulation is an effective way to combat cognitive decline in elderly people and can be worked on in different ways, for example through positive emotions. For the present work, a series of activities have been planned, among which the "spider screen", musical bingo, the description of photographs, the description of games and role-playing games stand out. All these activities generate positive emotions that in turn help cognitive stimulation. Thanks to the performance of the activities, if we observe the expected results, that is, the improvement of the cognitive stimulation of the main people through positive emotions such as humor, joy, love and happiness. Finally, the people were selected by means of a sample and were divided into groups of five people, the control group that did not carry out the proposed activities and the experimental group that did

*Keywords:* older people, cognitive stimulation, and positive emotions.

## 1. Introducción

Aunque en un pasado no se creía en la relación entre cognición y emoción, hoy en día se conoce que el vínculo entre estos dos constructos está bien definido. Varios procesos cognitivos como el procesamiento de la información, la memoria, los procesos de categorización, la solución de problemas, la toma de decisiones o la conducta interpersonal se relacionan con estados afectivos positivos (Fernández-Abascal, 2009).

El presente trabajo es un programa de intervención con diferentes actividades planteado para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Al igual que todos los programas de intervención se tienen que analizar y diagnosticar situaciones problemáticas y buscar las soluciones más adecuadas. Como se acaba de comentar, las utilidades de estos programas de intervención son diversas, pero mejorar la calidad de vida de las personas es la más importante.

El programa habla de mejorar la calidad de vida de las personas entradas en la vejez. El envejecimiento es la etapa del ciclo vital por la que pasan todas las personas y en ella se produce un declive y deterioro de las aptitudes ya sean habilidades motoras, cognitivas o sociales. Concretamente, si se habla de las pérdidas o ralentización de respuestas cognitivas, estas se producen a causa del deterioro del Sistema Nervioso Central, responsable del procesamiento de la información (Fernández-Ballesteros, 2004).

A lo largo del tiempo se ha investigado y evaluado como paliar el deterioro cognitivo derivado del envejecimiento. Una forma eficaz de hacerle frente es la estimulación mediante emociones positivas (Ramos Linares et al., 2009).

En este trabajo se hablará de la relación positiva que existe entre procesos cognitivos y emoción, así como de varias emociones positivas y sus efectos relacionándolo todo con la estimulación cognitiva. Para este programa se han seleccionado una serie de personas para el grupo control y otras personas para el grupo experimental. Del mismo modo, se han realizado una serie de actividades para este tipo de población que se relacionarán con emociones positivas. Por último, se evaluarán y se repartirá una escala de satisfacción entre los usuarios.

A lo largo de la historia, las emociones y sobre todo las positivas han sido poco estudiadas en comparación con otros procesos psicológicos como la memoria (Vecina Jiménez, 2006).

Pero, ¿qué son las emociones? Se puede decir que las emociones son procesos que se activan cuando se detectan cambios significativos para cada uno de nosotros. Del mismo modo, se puede decir que las emociones son adaptativas al medio y esenciales para la supervivencia; son como un sistema de alarma de nuestro organismo, por una parte, nos avisan cuando algo es peligroso, dañino o aversivo y, por otra parte, también nos atrae o capta nuestra atención cuando algo es agradable o apetitivo (Fernández-Abascal et al, 2010).

### **1.1. Emoción y Cognición**

Según Fernández-Abascal (2011) existe una relación entre procesos cognitivos como el procesamiento de la información, la memoria, los procesos de categorización, la solución de problemas, la adopción de decisiones o la conducta interpersonal con los estados afectivos positivos.

#### ***1.1.1. Procesamiento de la Información y Emociones Positivas***

Las emociones positivas están muy correlacionadas al procesamiento de la información ya que estas evocan soluciones más creativas y espontáneas. Así pues, por ejemplo, las personas felices se basan en experiencias previas para afrontar las situaciones, pero, sin embargo, los individuos tristes realizan un análisis de cada situación (Fernández-Abascal, 2011). Siguiendo esta idea, un estado de ánimo positivo provoca que las personas sean más seguras de sí mismas y perciban una tarea como más sencilla. Esto implica un estilo de procesamiento de la información más flexible, exploratorio y arriesgado (Aranguren, 2013).

#### ***1.1.2. Memoria y Emociones Positivas***

La aceleración o activación emocional influye en la memoria mediante factores como la atención o elaboración y factores de consolidación. En diversos estudios, se ha comprobado que la amígdala (parte del sistema límbico) se relaciona con la mejora de la memoria (Phelps, 2004). Como se acaba de comentar, las emociones positivas se relacionan con la memoria ya que una persona feliz recuerda más datos de su vida y analiza todo lo que pasa a su alrededor. La memoria tiene un carácter activo, es decir, interpreta y analiza todo lo que sucede en su entorno; por lo tanto, si una persona está alegre es más probable y tiene más facilidad de recordar la información que un individuo deprimido (Fernández-Abascal, 2011).

#### ***1.1.3. Categorización y Emociones Positivas***

Las emociones positivas tienen un doble efecto sobre los procesos de categorización: por un lado, enriquecen y amplían el vocabulario de la categoría (por ejemplo, pueden llegar a decir “camello” dentro de la categoría de “medios de transporte”); y, por otro lado, promueven la flexibilidad cognitiva estableciendo relaciones novedosas entre categorías (por ejemplo, decir que “mono” es un animal, pero también una prenda de vestir) (Fernández-Abascal, 2011). Por otra parte, las personas que experimentan emociones positivas tienden a percibir de forma global en las tareas de categorización. Por ejemplo, ven el bosque antes que los árboles (Vecina Jiménez, 2006).

#### ***1.1.4. Flexibilidad Cognitiva y Emociones Positivas***

Las personas con un afecto positivo tienen la capacidad de generar respuestas creativas ante una determinada situación (Aranguren, 2013). Del mismo modo, la relación entre afecto positivo y pensamiento abierto y flexible se refuerzan mutuamente, es decir, la presencia de emociones positivas provoca un pensamiento más abierto y flexible, pero a su vez un pensamiento más abierto y flexible provoca emociones positivas en el futuro (Vecina Jiménez, 2006).

#### ***1.1.5. Conducta Interpersonal y Emociones Positivas***

Las personas que experimentan emociones positivas como la felicidad son más sociables y empáticas con los demás (Fernández-Abascal, 2011). Siguiendo con esta idea, se puede decir que tanto la empatía como las emociones positivas se encuentran involucradas en la predicción de la conducta prosocial. Las personas están motivadas intrínsecamente para mostrar una conducta prosocial cuando se encuentran en un estado afectivo positivo (Richaud & Mesurado, 2016). Para finalizar este apartado se puede hablar de varias aportaciones: las emociones positivas favorecen la creación de nuevas relaciones sociales y de amistad; experimentar afecto positivo ayuda a cooperar con los demás o ser más generoso con uno mismo; y, por último, existe una relación bidireccional entre afecto positivo y relaciones interpersonales, esto quiere decir que el afecto positivo nos hace comportarnos de una manera más prosocial y a su vez, se actúa de una manera más prosocial cuando se tiene afecto positivo (Fernández-Abascal, 2009).

#### ***1.1.6. Estimulación Cognitiva y Emociones Positivas en la Tercera Edad***

La estimulación cognitiva es el conjunto de actividades destinadas a mantener o mejorar el funcionamiento de habilidades cognitivas. Hoy en día, existe evidencia

científica que afirma que un entrenamiento cognitivo provoca modificaciones en el cerebro mediante un proceso llamado plasticidad neuronal (<https://cuadernosakker.com/>).

Las personas mayores, al contrario que los jóvenes que muestran una mayor atención al procesamiento de los estímulos dependiendo de su intensidad, tienen una tendencia a focalizar su atención en los aspectos positivos, aunque no sean de gran impacto emocional; por lo tanto, a medida que se envejece, se presta una mayor atención a los aspectos positivos (Fuentes et al. 2014).

Según la teoría Selectiva Emocional de Carstensen (1991), se puede hacer dos observaciones, por un lado, las personas de edad avanzada tienen un peor rendimiento en las tareas de memoria episódica y, por otro, estas personas recuerdan mejor la información positiva sobre la negativa (Fuentes et al. 2014).

Investigadores como Carstensen y Mikels (2005), proponen ideas parecidas: las personas de edad avanzada presentan un mayor rendimiento cognitivo para la información emocional frente a la no emocional; las diferencias de edades se evidencian más cuando el contenido emocional es positivo y no negativo; y, estas diferencias pueden explicarse por los cambios en la motivación planteados en la teoría de la selectividad socioemocional.

Según el National Institute for Clinical Excellence la estimulación cognitiva es la terapia no farmacológica de mayor importancia a la hora de afrontar el envejecimiento, el deterioro cognitivo leve y las demencias.

Existen varios métodos de estimulación cognitiva para las personas de la tercera edad como la Terapia de Reminiscencia, los Grupos de Buenos Días, los Grupos de Orientación a la Realidad o los Programas de Psicoestimulación cognitiva (Madrigal, 2007). Todas estas terapias pretenden reforzar diferentes áreas: la atención y la orientación, las funciones ejecutivas frontales (encargadas de mantener una conducta apropiada, una conducta social adaptada y una capacidad de autocuidado), la memoria, el lenguaje, el cálculo y las praxias (capacidad para realizar movimientos en diferentes partes del cuerpo). Del mismo modo, estas y otros métodos de estimulación cognitiva tienen varios objetivos a cumplir como, por ejemplo, aumentar la independencia y autonomía de las personas o mejorar la calidad de vida de los usuarios (Peña, 2010).

A continuación, se dará una explicación grosso modo de cada método o teoría.

Por un lado, está la Teoría de la Reminiscencia basada en conservar el pasado y

la identidad de la persona y se tratan temas de experiencias pasadas personales o acontecimientos pasados en general. El objetivo de esta teoría es dar oportunidad a las personas mayores a que se expresen y experimenten experiencias pasadas para así fortalecer su identidad (Madrigal, 2007). Es la aproximación terapéutica más eficaz para las fases leves y moderadas de trastornos neurovegetativos (Peña, 2010).

En los Grupos de los Buenos Días hay dos tipos de usuarios: por un lado, personas mayores cognitivamente sanas y, por otra parte, ancianos con una demencia leves o moderada. En esta terapia, las personas sanas deben estimular a los ancianos con demencias con preguntas como “¿qué tal estás hoy?” o “¿qué hiciste ayer?” (Madrigal, 2007). Este método guarda una estrecha relación con los Grupos de Orientación a la Realidad ya que con estos también se pretende el autoconocimiento reduciendo así la desorientación espacial, temporal y personal dando al paciente información sobre su entorno (Peña, 2010).

Por último, existen los Programas de Psicoestimulación Cognitiva consistentes en una serie de estímulos que buscan incrementar o mantener las diferentes habilidades de la persona para así poder restaurar la autonomía de la persona (Madrigal, 2007).

La metodología que se ha utilizado en este programa consiste en una serie de cuadernos de diferentes colores. Por un lado, se encuentran los cuadernos de color azules del nivel A que están orientados a personas con deterioro cognitivo asociado a la edad (cuadernillos nivel más avanzado); los cuadernos de color verde del nivel B que van dirigidos a personas con deterioro cognitivo leve, (cuadernillos intermedios); y, por último, los cuadernos de color rosa de nivel C para personas con deterioro cognitivo más avanzado (cuadernillos más sencillos). Ver anexo 1.

### ***1.1.7. Emociones Positivas en la Tercera Edad.***

En un estudio de Ostir, Markides, Black y Goodwin (2000) se reafirmó la relación entre el afecto positivo y la salud. Se realizó un seguimiento a 2282 personas de más de 65 años con el fin de afirmar dicha relación. Los resultados mostraron que aquellas personas con un estado de ánimo positivo se protegían más de las causas del envejecimiento que aquellas que experimentaban un afecto negativo.

Actualmente, se conoce la relación entre emociones positivas y estimulación cognitiva que se puede observar en una gran cantidad de test.

Por un lado, está el Emotional Intelligence Inventory. Consta de 20 ítems con 4 alternativas de respuestas en una escala tipo Likert siendo 1 nunca me pasa y 4

siempre me pasa. Además, mide 5 factores los cuales son intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo. El Alpha de Crombach total es de .89 siendo .57 en el factor intrapersonal, .80 en el interpersonal, .68 en el manejo de estrés, .81 en adaptabilidad y .83 en el factor de estado de ánimo (Fuentes et al. 2014).

Por otro lado, se encuentra el programa de estimulación cognitiva e inteligencia emocional para mayores. Consta de diferentes actividades como crear una historia con dibujos, ordenar frases, memorizar el orden de pictogramas o detectar la palabra discordante. En cada una de las actividades de dicho programa se miden variables como por ejemplo la tasa de fallos o de aciertos de cada actividad, las sesiones completadas o el tiempo total de entrenamiento de cada actividad. Este programa se realiza mediante una tablet combinando así técnicas de estimulación cognitiva con recursos para el manejo de las emociones (Fuentes et al. 2014).

Y, por último, en el programa de Sánchez-Cabaco et al. (2019) se evaluó la eficacia de un programa de estimulación de recuerdos emocionales positivos en adultos mayores. En dicho programa se muestra una mejora en el estado emocional provocando un aumento de felicidad y cognición afectiva.

## **1.2. Emociones positivas y efectos en la salud**

A partir de ahora se hablará de las emociones positivas; estas se pueden definir como aquellas que provocan estados agradables o placenteros. La principal emoción agradable es la felicidad o la alegría y los sentimientos asociados a estar satisfecho con la vida de uno. Las emociones positivas dependen del juicio de la persona y de la valoración de esta; por ejemplo, la discapacidad social, una persona puede valorar de manera muy positiva el sentimiento de pertenencia a un grupo, pero otra aprecia más la soledad.

### **1.2.1. Concepto**

Seligman (1998) fue el primer autor en plantear la psicología positiva y, por tanto, en hablar de emociones positivas. Así pues, diferentes autores como Paul Ekman, Bárbara Fredrickson y Randolph Ness han sido destacados por sus diferentes aportaciones.

- a) Paul Ekman.** En primer lugar, Ekman (2003) consideró los placeres sensoriales como emociones positivas: en primer lugar, el táctil ya que el tocar o el ser tocado por alguien querido resulta muy agradable; también el visual y el auditivo puesto que los sonidos o las imágenes del entorno

pueden ser encantadores; y, los placeres gustativos u olfativos específicos de los alimentos.

Del mismo modo, habló de varias emociones agradables para él como el entretenimiento, refiriéndose a películas humorísticas, chistes o bromas; la satisfacción que aparece cuando se tiene la sensación de que todo está correcto; el alivio, manifestado cuando aparecen consecuencias positivas en lugar de negativas; o la admiración cuando algo es impresionante.

**b) Bárbara Fredrickson.** En 1988 Fredrickson habló de la teoría de la ampliación-creación de las emociones positivas ya que dichas emociones tienen como objetivo crear recursos personales para la supervivencia.

En dicha teoría se presentan cuatro estados emocionales: alegría, interés, satisfacción y amor.

En primer lugar, la alegría se relaciona con los entornos seguros y familiares y con la satisfacción de conseguir las metas deseadas; el interés aparece en el momento de novedad o cambio y fomenta la exploración y el aprendizaje; la satisfacción, surge cuando todo está bien; y, el amor, es la relación existente con varias personas.

**c) Randolph Ness.** Por último, en 2004 Ness afirmó que las emociones positivas se experimentan cuando las metas u objetivos son logrados y en situaciones ventajosas y con oportunidades para el individuo.

Hace una distinción entre los tipos de emociones experimentadas dependiendo del tiempo: por un lado, el deseo que aparece antes de una oportunidad y, por otra parte, el placer que aparece después de obtener la oportunidad.

### **1.2.2. Tipos**

Dentro de las emociones positivas, se habla de diferentes tipos dependiendo del autor. Este trabajo se basará en el libro de “Educación emocional y bienestar” de Bisquerra Alzina & Álvarez (2008) en el que se habla de cuatro emociones positivas: alegría, humor, amor y felicidad.

**a) Alegría.** Esta emoción es la principal y aparece con la existencia de un suceso favorable. Existen diferentes constructos para referirse a esta emoción: placer, satisfacción, gozo, regocijo o alborozo.

Dicha emoción se produce a causa de las relaciones con los amigos, por cumplir con las satisfacciones básicas como el comer, el beber o el sexo y por realizar éxitos. Se pueden considerar emociones positivas y por lo tanto producen alegría: enamorarse,

ir de vacaciones, aprobar un examen, conseguir trabajo, salir con los amigos o ver a la familia.

- b) Humor.** Cuando se habla de humor se hace hincapié en la buena tolerancia de la persona a la hora de realizar cualquier actividad sea o no de su agrado.

El humor aparece ante estímulos divertidos o graciosos y que provocan sonrisas, risas o carcajadas. Ejemplos de estos desencadenantes del humor pueden ser los chistes, las comedias, la música o las historias graciosas.

Cada persona tiene su propio humor y su manera de reaccionar, ante un mismo suceso cada individuo lo afronta a su manera. Las emociones positivas ayudan a los demás a recordar las cosas y palabras agradables; se contagian a los demás y se ven potenciadas por las buenas relaciones sociales.

- c) Amor.** El amor es el afecto que se siente hacia otras personas, animales o cosas. El amor se experimenta cuando se tiene cerca a la persona que quieres, cuando le pasan cosas buenas o cuando sientes lo mismo que ella.

Se pueden distinguir diferentes tipos de amor dependiendo del receptor, por ejemplo, amor maternal, amor fraternal, amor al prójimo, amor a la humanidad o amor erótico. Del mismo modo, existen diferentes constructos dentro de la familia “amor” como afecto, cariño o ternura.

- d) Felicidad.** Esta emoción hace referencia a la valoración de la propia vida, es la percepción de las propias experiencias y depende de varios factores que cambian de una persona a otra. Aunque la familia y el trabajo suelen ser dos factores esenciales para experimentar felicidad, existen otros muchos que intervienen en la felicidad como las relaciones sociales, el tiempo libre, la ausencia de enfermedades, los ingresos económicos o poseer lo que se desea.

La felicidad tiene un componente más estable en el tiempo. Estos estados de felicidad son contagios y por ello, se prefiere estar y rodearse de personas felices y con emociones positivas.

### ***1.2.3. Efectos***

Las emociones positivas tienen muchos efectos beneficiosos tanto para la salud psicosocial, intelectual o física. Estos efectos positivos son tales que permanecen a lo largo del tiempo, incluso después de que las emociones positivas hayan desaparecido.

Dentro del libro “Emociones positivas” (Fernández-Abascal, 2009) se habla de efectos sociales, efectos cognitivo y efectos ante el distress y la salud.

- a) **Efectos Sociales.** Las emociones positivas facilitan las relaciones interpersonales. Según Ekman (1992), el simple hecho de mostrar una sonrisa ayuda a crear y a mantener las relaciones sociales con los demás; además de favorecer la interacción, es capaz de impedir los comportamientos agresivos de los demás. Pero no solo esto, sino que es capaz de crear en la persona nuevos recursos para utilizar más adelante.
- b) **Efectos Cognitivos.** Gracias a las emociones positivas se tiene una estructura cognitiva más flexible, más abierta y más compleja. Así pues, también se tiene una habilidad mayor para captar los diferentes tipos de información.

Y, por último, provocan pensamientos más creativos. Es decir, dependiendo de nuestro estado de ánimo se crean soluciones más innovadoras o menos; si nuestro estado de ánimo es positivo, estaremos más predispuestos a crear soluciones creativas.

- c) **Efectos ante el Distress y la Salud.** Se puede distinguir dos tipos de estrés: estrés debido a experiencias positivas, o lo que es lo mismo, eustress y estrés a causa de sucesos negativos, o distress.

Como se ha empezado diciendo, el objetivo de este programa de intervención es mejorar la calidad de vida de las personas, en este caso de las personas mayores. Las actividades de este programa de intervención han sido creadas con la finalidad de estimular de forma cognitiva a este grupo de personas gracias a una serie de actividades que provocan emociones positivas.

## 2. Metodología

### 2.1. Beneficiarios

Las tareas propuestas van dirigidas en mayor medida a personas mayores a partir de 66 años con deterioro cognitivo leve a causa de la edad o de cualquier otra patología.

En esta etapa de la vida aparecen pérdidas o una ralentización de respuestas cognitivas a causa del deterioro del Sistema Nervioso Central, responsable del procesamiento de la información (Fernández-Ballesteros, 2004).

## **2.2.Participantes**

Para la realización de este programa de intervención se contó con la colaboración y participación de varias personas mayores de entre 68 y 90 años usuarios de los talleres de Cruz Roja Teruel.

Estas personas se seleccionaron mediante un muestreo a propósito ya que los participantes oportunos eran personas de edad avanzada. Se distinguió de forma aleatoria dos grupos:

1. Grupo experimental: cinco personas que participaron y realizaron las actividades pertinentes.
2. Grupo control: otras cinco personas que no participaron ni realizaron las actividades propuestas.

## **2.3. Procedimiento**

En primer lugar, se escogieron a diferentes personas con edades comprendidas entre 68 y 90 años que acudían a los talleres de memoria de Cruz Roja Teruel. Más adelante, a las personas del grupo experimental se les describió detalladamente las actividades que tenían que llevar a cabo. Dicho procedimiento fue realizado en Cruz Roja Teruel con las personas que acudían al taller, pero, de igual manera, es aplicable a diferentes lugares o personas de diferentes edades con deterioro cognitivo.

El procedimiento a seguir fue por muestreo a propósito, es decir, no fue una elección aleatoria ya que se seleccionaron personas con unas características determinadas. En este caso, se optó por personas mayores de edad avanzada puesto que las actividades de este trabajo requerían a este tipo de población.

## **2.4. Sesiones**

Para la realización de este programa se han elegido una serie de actividades, concretamente cinco, gracias a las cuales se podrá ejercitar la estimulación cognitiva mediante una serie de emociones positivas (amor, humor, felicidad y alegría).

Estas actividades se ejecutaron en un periodo de dos meses aproximadamente durante una hora a la semana. El horario fue establecido de esta manera para favorecer la asistencia de los usuarios y de la psicóloga encargada de impartir el taller.

Las sesiones del programa aparecen a continuación en la tabla 1 y se desarrollan de forma más detallada en el apartado de los Anexos.

*Tabla 1. Cronograma de las sesiones.*

<i>Actividades</i>	<i>Sesiones</i>	<i>Duración</i>
Tela araña	1º sesión	20 minutos
Bingo musical	2º sesión	1 hora
Descripción fotografías	3º sesión	30 minutos
Juegos infantiles	4º sesión	30 minutos
Role Playing	5º sesión	1 hora

Muchas de estas actividades se intercalaron con ejercicios de los cuadernos mencionados anteriormente específicos para ejercitar la estimulación cognitiva.

Cada juego de las diferentes sesiones tiene un objetivo concreto, es decir, cada actividad tiene una finalidad específica, aunque todas ellas comparten un objetivo común: mejorar la calidad de vida de las personas de edad avanzada. Como se ha comentado anteriormente, cada actividad ayuda a la estimulación cognitiva mediante emociones positivas como el amor, el humor, la felicidad y la alegría.

En la primera sesión, se realizará el juego de la tela de araña con el objetivo de presentarse y conocerse todos entre sí dando información de cómo se llaman, dónde viven, en qué año nacieron o cuántos hijos tienen. Ver Anexo 2.

Durante la segunda sesión, se llevará a cabo un bingo musical cuyo propósito es ejercitar la memoria, sobre todo autobiográfica, mediante emociones positivas como la alegría o felicidad. Ver Anexo 3.

En una tercera sesión, se trabajará con fotografías o con momentos de su pasado que les generen amor. Con esta actividad se pretende que estas personas de edad avanzada recuerden momentos felices, bonitos o agradables de su vida a través de fotografías. Ver Anexo 4.

Durante una de las últimas actividades, se llevará a cabo la puesta en común de los juegos que utilizaban estas personas. Al igual que la actividad anterior, la finalidad de este juego es la alusión a la infancia a través del recuerdo de juegos. Ver Anexo 5.

Por último, durante la última sesión, se realizará un Role Playing cuyo propósito es ponerse en el lugar del otro, en este caso en el lugar de un profesor. El objetivo es que mediante el humor estas personas realicen actividades o tareas al igual que un profesor. Ver Anexo 6.

Como se ha dicho en varias ocasiones, estas actividades junto a las tareas de los cuadernos las llevará a cabo una psicóloga durante el tiempo mencionado anteriormente.

### **2.5. Recursos**

Por un lado, para la realización de dichas actividades solamente fue necesaria la intervención de la psicóloga que realizaba el taller.

Por otro lado, se utilizaron varios materiales para realizar las distintas actividades propuestas. Para la primera actividad de toma de contacto, el único material a utilizar fue el ovillo de lana rojo; para la tarea del bingo musical se utilizaron varios materiales como una cartulina DIN A3 donde se encontraban las canciones con sus cantantes y un altavoz para reproducir la música; para la descripción de las fotografías solamente fueron necesarias las fotografías de los participantes; del mismo modo, en la tarea de descripción de juegos de la época se utilizaron los juegos llevados por las personas mayores; y, en la última actividad del role playing se usaron los materiales necesarios como por ejemplo una pizarra con su rotulador.

### **2.6. Evaluación de la intervención**

Se realizó una evaluación antes de llevar a cabo las actividades con el fin de valorar el funcionamiento cognitivo de cada persona y otra al acabar las sesiones con el propósito de determinar las diferencias una vez realizado el programa. Para todo ello, se distribuyó el famoso MEC (Mini-examen cognoscitivo) de Lobo et al. de 1979, la versión adaptada y validada en España del MMSE (Mini-Mental Examination) de Folstein. El objetivo de este examen es evaluar las demencias de las personas entradas en la vejez. Dicho test evalúa cinco áreas diferentes: orientación, fijación, concentración y cálculo, memoria y lenguaje y construcción (Fernández de la Cruz, 2019).

En primer lugar, dentro de la orientación, se le pedía a la persona que apuntase la fecha o el lugar en el que estaba en ese momento; dentro de la fijación, se le pedía actividades como repetir una serie de palabras para recordarlas y posteriormente repetir las sin mirar; los ejercicios que se pueden observar en el área de concentración y

cálculo son realizar operaciones con un lenguaje más sencillo (por ejemplo, si tengo 30 pesetas y te quito 3 ¿Cuántas te quedan?) o repetir una serie de números lentamente para que se los aprendan y luego los digan al revés; dentro de la memoria, se pueden encontrar actividades como decir palabras para que las recuerde después de un tiempo; y, por último, en el área de lenguaje y construcción existen tres tipos de pruebas: semejanzas que consiste en decir aquello que sea igual (por ejemplo, el rojo y el verde ¿qué son?); lectura, escritura y dibujo donde se tiene que hacer lo que está escrito (por ejemplo, cierra los ojos y dibuja un perro); escribir una frase con sujeto, verbo y complemento (el sujeto no puede ser su nombre); y, por último, la prueba de la figura que consiste en copiar la figura o el dibujo. Ver anexo 7.

Por último, la encargada de valorar estos test será la encargada de realizar el taller.

Una vez realizadas las actividades del programa, se distribuyó entre los participantes del programa una hoja con una escala de satisfacción para evaluar si dicho programa ha sido de su agrado. Esta escala de satisfacción era tipo Likert donde 1 era “muy de acuerdo”, 2 “de acuerdo”, 3 “indiferente”, 4 “en desacuerdo” y 5 era “muy en desacuerdo”. Ver anexo 8.

### **3. Resultados**

Primero decir que al haber podido llevar a cabo las actividades de dicho programa, los resultados han sido los esperados; cada actividad tenía un propósito específico que se ha cumplido eficazmente. Aunque, hay que decir que el principal objetivo de todas estas actividades era aumentar la estimulación cognitiva mediante las emociones positivas.

Con la primera actividad, el ovillo, lo que se pretendía era una toma de contacto para que todas se conociesen entre sí.

Una vez presentadas, al realizar la actividad del bingo musical se potencia y se ayuda a mejorar el funcionamiento cognitivo mediante la alegría. Esta emoción es una de las emociones primarias y aparece cuando ante nosotros se presentan sucesos favorables y agradables. En esta actividad, al escuchar este tipo de canciones, se fortalecen procesos psicológicos como la atención o la memoria autobiográfica ya que la música se asocia a recuerdos del pasado.

Mediante la actividad de las fotografías se produce un aumento en la estimulación cognitiva a través del amor o de sus variantes como la ternura. Como se ha dicho anteriormente, el amor aparece cuando se tiene cerca o se recuerda a una persona

importante para ti. Por esta razón, en esta actividad y gracias a las fotografías se han podido recordar momentos o personas importantes para cada persona.

Del mismo modo, a través de la descripción de los juegos infantiles, se reforzó la estimulación cognitiva con ayuda de la felicidad. Como se ha podido leer anteriormente, la felicidad es una emoción positiva que aparece como valoración de la vida o de algún momento significativo en particular. Con esta actividad, se valora de forma positiva el momento de la infancia, un momento significativo, agradable y feliz. Al igual que la actividad anterior, la descripción de fotografías, esta actividad también ayuda a procesos psicológicos como la memoria o los recuerdos autobiográficos.

Por último, para acabar, la estimulación cognitiva se fortalece con la actividad del role playing con ayuda del humor. Esta emoción básica aparece en el momento en el que la otra persona se enfrenta a diferentes circunstancias, sean o no de su agrado. Concretamente, en esta actividad, la persona tiene que enfrentarse y ponerse en el lugar de un profesor/a y desarrollar los recursos pertinentes. En dicha actividad, las personas mayores deben pensar y recordar actividades que hacían de pequeños con sus profesores.

Se observó cómo las personas mayores disfrutaban realizando este tipo de actividades ya que se recuperan recuerdos autobiográficos que con otras tareas o juegos no se pueden llegar a conseguir.

Por último, como ya se ha visto, los resultados tras la realización de las actividades del programa fueron los esperados.

#### **4. Discusión**

Las personas mayores han sido descuidadas desde hace muchos años y poco se ha investigado sobre el proceso de la vejez. Como se ha comentado anteriormente, el envejecimiento es una de las etapas del ciclo vital por la que pasamos todas las personas. En esta etapa se produce un deterioro de las aptitudes físicas, cognitivas y sociales; se produce un declive en actividades como andar, ir hacer la compra, vestirse, mantener la atención o expresarse.

Este trabajo se ha centrado concretamente en el deterioro cognitivo. A lo largo del tiempo se ha investigado y evaluado cómo hacer frente a este deterioro cognitivo derivado del envejecimiento; las personas con este deterioro pueden tener dificultades a la hora de acordarse de nombres, realizar operaciones matemáticas, recordar sucesos autobiográficos o simplemente a la hora de cocinar. Este deterioro se puede trabajar de

una forma eficaz mediante estimulación cognitiva con ejercicios de memoria o de identificación de emociones. Aunque en el pasado no se creía en la relación entre cognición y emoción, hoy en día se observa que una de las maneras más eficaces para estimular cognitivamente a las personas es mediante emociones positivas. Por esta razón, se ha realizado este programa de intervención y así mejorar la calidad de vida de las personas.

El presente trabajo ha sido diseñado por una psicóloga para personas de edad avanzada con cierto deterioro cognitivo ya sea a causa de la edad o como consecuencia de alguna otra patología. Es fundamental realizar diferentes ejercicios, juegos, actividades o tareas con este colectivo para que puedan ejercitar sus distintas capacidades y no se deterioren.

Gracias a la puesta en marcha de las actividades del programa se han podido apreciar diferentes beneficios de este como evaluar, valorar o mejorar el funcionamiento cognitivo de las personas de edad avanzada. Así pues, se ha podido observar uno de los beneficios más importante: mejorar la calidad de vida de las personas de este colectivo.

Para acabar, se puede decir que el presente trabajo abre puertas a diferentes líneas de investigación que tengan como objetivo estudiar la estimulación cognitiva y conocer diferentes emociones positivas básicas como son el amor, la felicidad, la alegría o, el humor.

En relación a las limitaciones se puede decir que en varias sesiones se observó alguna dificultad que se pudo solventar de la mejor forma posible. Por ejemplo, en la actividad de descripción de fotografías, varias personas no tenían ya que las habían extraviado, pero para solventar esto se propuso que recordasen momentos felices o de alegría del pasado sin que se tuviesen que apoyarse en fotografías; del mismo modo, a la hora de la actividad de describir juegos infantiles, no llevaron ningún juguete con el que jugaran en la infancia, pero sí lo pudieron recordar y describir detalladamente; por último, se presentó la dificultad de entender el juego del role paying ya que las personas mayores no entendían lo que había que hacer o no sabían que hacer, pero con la ayuda de todas se pudo llevar a cabo la finalidad de la actividad.

## 5. Referencias

- Aparicio, B. E. (2020). *Del miedo al amor, a través de la psicología positiva*. Belén Esteban Aparicio.
- Aranguren, M. (2013). Emoción y creatividad: una relación compleja. *Suma psicológica*, 20(2), 217-230.)
- Bisquerra Alzina, R., & Álvarez, M. (2008). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- Carstensen, LL y Mikels, JA (2005). En la intersección de la emoción y la cognición: el envejecimiento y el efecto de positividad. *Direcciones actuales en ciencia psicológica*, 14 (3), 117–121. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x>
- Dunn, J. (2003). Emotional development in early childhood: A social relationship perspective.
- Fernández-Abascal, E. G., & Montañés, M. C. (2001). Expresión facial de la emoción. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Fernández-Abascal, E. G. (2009). Emociones positivas, psicología positiva bienestar. *Emociones positivas*, 27-46.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). La psicología de la vejez. *Encuentros multidisciplinares*.
- Fernández-Ballesteros, R. (2007). Psicogerontología: su importancia como ámbito aplicado. *Infocop*, 34, 3-6.
- Fernández de la Cruz, J. Y. (2019). Relación entre el ejercicio físico y la función cognitiva en el adulto mayor.
- Fuentes, M. D. C. P., Jurado, M. D. M. M., Cámara, M. J. O., & Rubio, I. M. (2014). Propuesta de intervención cognitiva en personas mayores: Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para Mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 477-487.
- Gilboa, E., & Revelle, W. (1994). Personality and the structure of affective responses. *Emotions: Essays on emotion theory*, 135-159.
- Larsen, R. J., Buss, D. M., Maqueo, E. L. G., Cervantes, Q. H., & Arellano, J. A. V. (2005). *Psicología de la personalidad: dominios de conocimiento sobre la naturaleza humana*. McGraw Hill.
- Madrigal, L. M. J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista cúpula*, 4-14.
- Melamed, A. F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente.
- National Institute for Health and Care Excellence – NICE

- Peña, A. S. (2010). Estimulación cognitiva para adultos. *Recuperado de tallerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf*.
- Phelps, E. A. (2004). Human emotion and memory: interactions of the amygdala and hippocampal complex. *Current opinion in neurobiology*, 14(2), 198-202.
- Ramos Linares, V., Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el tratamiento. *Terapia psicológica*, 27(2), 227-237.
- Richaud, M. C., & Mesurado, B. (2016). Las emociones positivas y la empatía como promotores de las conductas prosociales e inhibidores de las conductas agresivas. *Acción psicológica*, 13(2), 31-42.
- Ruch, W. (1993). Emoción y humor. *Manual de emociones*, 1, 605-616.
- Sánchez-Cabaco, A., Fernández-Mateos, L. M., Crespo-León, A., & Schade, N. (2019). Eficacia de un programa de estimulación de recuerdos emocionales positivos en adultos mayores del medio rural. *CienciAmérica*, 8(1), 20-35.

## 6. Anexos

### *Anexo 1. Cuadernos AKKER.*



Estos cuadernos se utilizan para ejercitar la estimulación cognitiva en personas con deterioro cognitivo. Son una serie de cuadernillos divididos en diferentes colores dependiendo del grado del deterioro de la persona y que incluyen actividades de dificultad modulada.

*Anexo 2. Tela de araña.*



Esta actividad denominada “tela de araña” consiste en coger un ovillo de lana y pasárselo a la persona de enfrente o de al lado para que se presente diciendo diferentes aspectos suyos como su nombre, sus gustos, sus aficiones o cuál es su comida favorita. El objetivo de esta actividad es conocerse todos entre sí.

*Anexo 3. Bingo musical.*



Este bingo musical consiste en adivinar la canción que se escucha. Aquí, como en el bingo normal de números, primero se reparte una cartulina o una hoja grande DIN A3 con diferentes canciones de la época y sus respectivos cantantes; una vez con la DIN A3 se reparten papeles pequeños para que se puedan tapar las canciones si se tienen; y, por último, se programan las canciones para que se escuchen durante unos 30 segundos aproximadamente mediante un altavoz. La persona tiene que descubrir la canción de la que se trata y taparla con el papel si la tienen en su DIN A3.

*Anexo 4. Descripción fotografías.*



Esta actividad consiste en describir fotografías o momentos felices y bonitos para las personas mayores. En este ejercicio se deben recuperar dos o tres fotografías antiguas personales en las que se vean a ellos mismos con sus amigos o con sus familiares para su posterior puesta en común.

*Anexo 5. Juegos populares.*



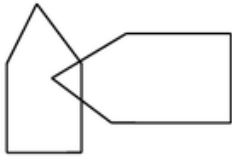
Al igual que la actividad anterior de las fotografías antiguas, esta consiste en la explicación y descripción de juegos tradicionales. Se le pidió a cada participante explicar un juego de la infancia con el que jugaban de pequeños. Muchos de ellos coincidieron en el juego que se puede ver en esta imagen: las tabas.

*Anexo 6. Role Playing.*



Una última actividad fue el conocido “Role Playing” donde uno se pone en el lugar del otro. En un primero momento, se le explicó a la persona qué es eso del “Role Playing” para posteriormente llevar a cabo esta tarea. En este caso ejercicio, se le pidió a la persona que haga el papel de profesor/a.

Anexo 7. Mini-examen cognoscitivo o MEC.

Paciente.....	Edad.....
Ocupación.....	Escolaridad.....
Examinado por.....	Fecha.....
<b>ORIENTACIÓN</b>	
• Dígame el día..... fecha ..... Mes..... Estación..... Año.....	___5
• Dígame el hospital (o lugar).....	
planta..... ciudad..... Provincia..... Nación.....	___5
<b>FIJACIÓN</b>	
• Repita estas tres palabras ; peseta, caballo, manzana (hasta que se las aprenda)	___3
<b>CONCENTRACIÓN Y CÁLCULO</b>	
• Si tiene 30 ptas. y me dando de tres en tres ¿cuantas le van quedando ?	___5
• Repita estos tres números : 5,9,2 (hasta que los aprenda) .Ahora hacia atrás	___3
<b>MEMORIA</b>	
• ¿Recuerda las tres palabras de antes ?	___3
<b>LENGUAJE Y CONSTRUCCIÓN</b>	
• Mostrar un bolígrafo. ¿Qué es esto ?, repetirlo con un reloj	___2
• Repita esta frase : En un trigal había cinco perros	___1
• Una manzana y una pera ,son frutas ¿verdad ? ¿qué son el rojo y el verde ?	___2
• ¿Que son un perro y un gato ?	___3
• Coja este papel con la mano derecha dóblelo y póngalo encima de la mesa	___1
• Lea esto y haga lo que dice : CIERRE LOS OJOS	___1
• Escriba una frase	___1
• Copie este dibujo ___1	
	
<p><b>Puntuación máxima 35.</b>  <b>Punto de corte Adulto no geriátricos 24</b>  <b>Adulto geriátrico 20</b></p>	

Este examen cognoscitivo o MEC sirve para evaluar el funcionamiento cognitivo de las personas de edad avanzada mediante preguntas de orientación espacial o temporal, por ejemplo.

*Anexo 8. Escala de satisfacción.*

1 → Muy de acuerdo

2 → De acuerdo

3 → Indiferente

4 → En desacuerdo

5 → Muy en desacuerdo

Preguntas:

- ¿Te ha resultado interesante el programa? .....
- ¿Lo usarías con otras personas? .....
- ¿Te ha servido para ejercitar la memoria? .....
- ¿Lo recomendarías? .....

Esta pequeña escala de satisfacción se utiliza con la finalidad de conocer la opinión de los participantes sobre las actividades llevadas a cabo durante las sesiones del programa. En primer lugar, se les explicaba el concepto de escala Likert para que posteriormente respondiesen a las preguntas.