

Terapia ocupacional comunitaria: el impacto de la estimulación cognitiva en la calidad de vida y la participación social en adultos mayores institucionalizados.

Chocobar, Agustín Manuel Elías y Metz, Miriam Isabel.

Cita:

Chocobar, Agustín Manuel Elías y Metz, Miriam Isabel (2025). *Terapia ocupacional comunitaria: el impacto de la estimulación cognitiva en la calidad de vida y la participación social en adultos mayores institucionalizados*. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/152>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/tu0>

TERAPIA OCUPACIONAL COMUNITARIA: EL IMPACTO DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA CALIDAD DE VIDA Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL EN ADULTOS MAYORES INSTITUCIONALIZADOS

Chocobar, Agustín Manuel Elías; Metz, Miriam Isabel
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La Terapia Ocupacional Comunitaria (TOC) constituye un enfoque centrado en la promoción del envejecimiento activo y significativo, a partir del reconocimiento de las potencialidades de los adultos mayores, incluso en contextos de institucionalización. Este trabajo se propone indagar el impacto de propuestas de estimulación cognitiva y participación social sobre la calidad de vida de adultos mayores institucionalizados. Desde una perspectiva ocupacional, se parte del supuesto de que el involucramiento en actividades con sentido contribuye al mantenimiento de las funciones cognitivas, favoreciendo la autonomía, la autoestima y la interacción social. La estimulación cognitiva, mediante estrategias lúdicas y educativas, puede incidir positivamente en funciones como la memoria, la atención y la planificación. Por su parte, la participación social se considera clave en la construcción del sentido de pertenencia y el fortalecimiento del lazo comunitario. A partir de experiencias grupales como la creación de espacios verdes o jardines de mariposas, se exploran prácticas posibles en contextos institucionales que promueven el protagonismo, la creatividad y la interacción. Se concluye que la TOC, en tanto abordaje integral y contextualizado, representa una herramienta valiosa para intervenir sobre los determinantes sociales del envejecimiento, fortaleciendo la calidad de vida de esta población.

Palabras clave

Terapia ocupacional - Participación social - Estimulación cognitiva - Adultos mayores

ABSTRACT

COMMUNITY-BASED OCCUPATIONAL THERAPY: THE IMPACT OF COGNITIVE STIMULATION ON QUALITY OF LIFE AND SOCIAL PARTICIPATION IN INSTITUTIONALIZED OLDER ADULTS

Community-based Occupational Therapy (CBOT) is a comprehensive approach aimed at promoting active and meaningful aging, particularly in institutionalized settings. This work explores the impact of cognitive stimulation and social participation strategies on the quality of life of older adults living in long-term care institutions. Grounded in the assumption that engagement in meaningful activities enhances cognitive functioning and social

well-being, CBOT fosters autonomy, self-esteem, and community integration. Cognitive stimulation through playful and educational activities may positively affect memory, attention, and executive functioning. Additionally, social participation is crucial for fostering a sense of belonging and interpersonal connection. Group-based activities, such as the creation of butterfly gardens or native plant projects, are discussed as potential interventions that encourage agency, creativity, and connection in institutional contexts. CBOT is presented as a valuable tool to address social determinants of aging and enhance quality of life through an integrative and context-sensitive perspective.

Keywords

Occupational therapy - Social participation - Cognitive stimulation - Older adults

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se enmarca en la Práctica Profesional I de la carrera de Terapia Ocupacional (Facultad de Psicología, UBA) y fue desarrollado en un Hogar de Personas Mayores ubicado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Dicha institución brinda atención y cuidado integral a adultos mayores en situación de vulnerabilidad social, promoviendo su bienestar general y su calidad de vida desde un enfoque humanizado y comunitario.

La misión del hogar se centra en ofrecer un entorno seguro, digno y acogedor, donde cada residente pueda desarrollar su vida cotidiana con respeto, contención y acompañamiento. Los valores institucionales —el respeto por la autonomía, la compasión, la calidad del cuidado y la promoción de la participación social— atraviesan las prácticas cotidianas y orientan el trabajo interdisciplinario.

El espacio residencial está organizado en pabellones mixtos, cada uno con su comedor común, lo cual facilita la interacción entre residentes y favorece la construcción de vínculos. Esta disposición física y organizativa contribuye a generar sentido de comunidad. Asimismo, los pabellones están distribuidos según el índice de Barthel, herramienta que permite clasificar a los residentes según su grado de dependencia en actividades básicas

de la vida diaria, posibilitando una atención más personalizada. Cabe destacar que gran parte de los residentes ingresan al hogar a través del programa Buenos Aires Presente (BAP), destinado a personas en situación de calle, lo cual subraya la dimensión social y el compromiso del hogar con la restitución de derechos y la atención a poblaciones excluidas.

En este contexto, se desarrollan diversas actividades grupales e individuales —talleres de música, lectura, radio, estimulación cognitiva y motora, entre otros— que buscan fomentar la participación activa y significativa de los adultos mayores en su entorno. En articulación con estas propuestas, el abordaje desde la Terapia Ocupacional Comunitaria adquiere especial relevancia al centrarse en promover la autonomía, la autoestima y la participación social de los residentes.

Desde esta perspectiva, el rol del terapeuta ocupacional incluye el diseño e implementación de programas que estimulan las capacidades cognitivas, motoras y sociales de los residentes, teniendo en cuenta sus intereses, trayectorias y contextos vitales. Así, la Terapia Ocupacional se convierte en un dispositivo clave dentro del enfoque integral del hogar, complementando las acciones médicas y de enfermería con una mirada centrada en la ocupación significativa, el vínculo, la participación y el envejecimiento activo.

MARCO TEÓRICO

El envejecimiento es un proceso multifactorial que implica cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden influir en la calidad de vida de las personas mayores. En este contexto, la Terapia Ocupacional Comunitaria (TOC) se posiciona como un abordaje integral orientado a promover el envejecimiento activo, el bienestar y la participación significativa en ocupaciones (Zango Martín, 2010). Esta perspectiva parte de una comprensión amplia de la salud que incorpora no solo la dimensión clínica, sino también los aspectos sociales, culturales y ocupacionales que contribuyen al bienestar subjetivo (Metz et al., 2011).

Uno de los desafíos más frecuentes en adultos mayores institucionalizados es el riesgo de aislamiento social, deterioro cognitivo y pérdida de autonomía. La literatura evidencia que la estimulación cognitiva puede ser una estrategia efectiva para preservar funciones ejecutivas, memoria y atención, especialmente cuando se implementa a través de actividades significativas y adaptadas a los intereses de los residentes (Villalva & Espert, 2014; Katz, 2013). Este tipo de intervenciones, cuando se integran en contextos comunitarios o institucionales, favorecen la plasticidad cerebral y promueven la participación activa, incluso en etapas avanzadas del envejecimiento (Proctor, 2011). El Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional (AOTA, 2020) establece que el dominio de la profesión incluye aspectos como el desempeño ocupacional, los contextos y entornos, y los patrones de participación. Desde esta perspectiva, los terapeutas ocupacionales diseñan intervenciones que fomentan

la autonomía y la autoeficacia, considerando los recursos del entorno institucional y las trayectorias de vida de cada persona. Diversos estudios sostienen que la participación social es un factor protector clave en el envejecimiento, asociado a menores niveles de depresión, mayor autoestima y mejor funcionalidad (Sepúlveda-Loyola et al., 2020). Las actividades grupales que promueven el sentido de comunidad —como talleres de jardinería, música o medios de comunicación internos— pueden transformar el espacio institucional en un entorno que favorezca la identidad, la pertenencia y el propósito (Flores et al., 2020). Además, investigaciones recientes han mostrado que programas estructurados de entrenamiento cognitivo pueden tener efectos positivos no solo en las funciones mentales, sino también en la capacidad funcional general de las personas mayores (Rebok et al., 2014). La integración de estos programas dentro de un modelo comunitario e interdisciplinario resulta fundamental para atender a la población mayor en situación de vulnerabilidad, como es el caso de quienes acceden a hogares a través del Programa Buenos Aires Presente.

Desde un enfoque comunitario, la Terapia Ocupacional no se limita a intervenir sobre el individuo, sino que se propone transformar las condiciones estructurales que inciden en su salud y participación. Esta perspectiva crítica y contextualizada impulsa prácticas emancipadoras y colaborativas que promueven la justicia ocupacional (Metz et al., 2011).

En síntesis, el presente trabajo se inscribe en un marco teórico que articula el modelo de la Terapia Ocupacional Comunitaria con los aportes de la neuropsicología del envejecimiento y la evidencia sobre estimulación cognitiva. Se parte del reconocimiento de las ocupaciones significativas como medio y fin de la intervención terapéutica, en el marco de un abordaje centrado en la persona y orientado a promover su calidad de vida y participación social en contextos institucionales.

JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento en contextos institucionales suele ir acompañado de riesgos como el aislamiento social, la pasividad ocupacional y el deterioro cognitivo. En respuesta a estos desafíos, surge la necesidad de generar propuestas terapéuticas que articulen la evidencia científica con los intereses y contextos reales de las personas mayores.

En este sentido, el presente trabajo se desarrolló en el marco de la asignatura Práctica Profesional I de la carrera de Terapia Ocupacional, y se inscribe en una propuesta de intervención situada, articulando el enfoque comunitario de la Terapia Ocupacional con estrategias de estimulación cognitiva basadas en la evidencia. A partir del proyecto impulsado por la ONG Aves Argentinas —“Jardín de Mariposas y Picaflores”—, se detectó una oportunidad de intervención terapéutica centrada en los intereses genuinos de los residentes y en la posibilidad de fomentar aprendizajes significativos y funcionales, dentro de un entorno institucional.

La propuesta de un taller de estimulación cognitiva surge como respuesta a la motivación expresada por los residentes de conocer más sobre la flora nativa y las especies que podrían visitar el jardín. Esta iniciativa permitió trabajar funciones cognitivas como atención, memoria, lenguaje y resolución de problemas, integrando contenidos temáticos del proyecto y promoviendo la participación activa, la creatividad y la construcción de sentido. El trabajo retoma aportes de la neuropsicología y la Terapia Ocupacional para fundamentar las estrategias utilizadas, y propone una forma de intervención que pone en valor la autonomía, la participación social y el derecho al aprendizaje en la vejez.

Objetivo General

- Diseñar e implementar un taller de estimulación cognitiva comunitaria con adultos mayores institucionalizados, en articulación con el proyecto ambiental “Jardín de Mariposas y Picaflores”, con el fin de promover funciones cognitivas, participación social y aprendizajes significativos.

Objetivos Específicos

1. Identificar los intereses, capacidades y necesidades cognitivas de los residentes participantes.
2. Seleccionar y adaptar actividades de estimulación cognitiva basadas en evidencia, pertinentes a los contenidos del proyecto ambiental.
3. Favorecer el desarrollo de funciones cognitivas como atención, memoria, lenguaje y razonamiento a través de propuestas participativas.
4. Evaluar los efectos de la intervención en términos de participación, disfrute, desafío cognitivo y sentido de pertenencia al proyecto.
5. Reflexionar sobre el rol de la Terapia Ocupacional en contextos institucionales desde una perspectiva comunitaria y basada en la evidencia.

METODOLOGÍA

Este trabajo se desarrolló en el marco de la Práctica Profesional I, en un Hogar de Tercera Edad de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, bajo una modalidad de intervención situada. La metodología adoptada fue de tipo cualitativa, con un enfoque participativo y centrado en los intereses de los residentes.

Se diseñó un taller de estimulación cognitiva con una frecuencia semanal durante el período de intervención. Las actividades incluyeron juegos de palabras, asociación de imágenes, rompecabezas, identificación de plantas y animales, ejercicios de atención y memoria vinculados al proyecto ambiental. Las propuestas fueron adaptadas a los niveles funcionales y cognitivos de los residentes, procurando un “desafío justo” (just right challenge) para evitar frustraciones y maximizar la participación.

Se utilizó como criterio de inclusión a los residentes que expresaron interés en el proyecto del jardín y que presentaban

un nivel cognitivo suficiente para participar activamente en actividades grupales con moderado nivel de complejidad. Se llevaron a cabo observaciones directas, registros narrativos de cada sesión, y entrevistas informales a participantes y profesionales del equipo.

El análisis de la intervención se basó en el seguimiento de la participación, el desempeño observado y las devoluciones subjetivas de los participantes, considerando aspectos como el disfrute, la atención sostenida, la interacción grupal y el vínculo con el contenido temático.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La implementación del taller de estimulación cognitiva, en articulación con el proyecto “Jardín de Mariposas y Picaflores”, permitió observar una serie de efectos positivos tanto a nivel individual como grupal. A lo largo de las sesiones, se registraron mejoras en la participación, en la disposición afectiva hacia las actividades y en el nivel de involucramiento cognitivo de los residentes.

Participación y motivación

Desde el inicio del taller, se evidenció una alta convocatoria espontánea por parte de los residentes, motivada por el interés genuino en el proyecto ambiental. La elección de un tema significativo y con anclaje en la realidad institucional favoreció la apropiación del espacio grupal. La posibilidad de que los residentes se sintieran parte de una iniciativa que trascendía lo recreativo —por tratarse de un proyecto real, visible y colectivo— resultó fundamental para sostener la asistencia y el compromiso en el tiempo.

La motivación intrínseca fue un motor clave, y coincide con lo que señalan Villalva y Espert (2014), quienes destacan que la estimulación cognitiva es más efectiva cuando las actividades se integran con intereses personales y contextos significativos. Además, la perspectiva comunitaria de la Terapia Ocupacional potencia el sentido de agencia y pertenencia, valores esenciales en la vejez institucionalizada (Zango Martín, 2010; Metz et al., 2011).

Funciones cognitivas estimuladas

Las actividades propuestas permitieron trabajar distintas funciones cognitivas:

- Memoria: A través del reconocimiento de especies, la repetición de nombres, la evocación de información vista en sesiones anteriores.
- Atención sostenida y selectiva: Mediante actividades visuales y verbales que requerían concentración, como juegos de asociación o categorización.
- Lenguaje y expresión verbal: Se estimuló al invitar a los participantes a nombrar, describir, preguntar y compartir conocimientos previos.

- Resolución de problemas y razonamiento: Algunas propuestas implicaron clasificar imágenes, relacionar funciones de las plantas o anticipar qué especies podrían atraer ciertas flores.

Estas observaciones se corresponden con lo expresado por Katz (2013) y Rebok et al. (2014), quienes sostienen que ejercicios como los juegos de palabras, rompecabezas y estrategias de razonamiento tienen efectos positivos sobre la función cognitiva en adultos mayores, incluso en contextos de deterioro leve o moderado.

Aspectos afectivos y vinculares

Otro de los hallazgos relevantes fue la mejora en la interacción social y en el clima emocional del grupo. Se generaron espacios de diálogo, humor y colaboración espontánea. Los residentes compartieron recuerdos relacionados con plantas, jardines y experiencias de la infancia, lo cual activó procesos mnémicos autobiográficos y fortaleció la identidad. Este tipo de vinculación también se vincula con el bienestar percibido, tal como señalan Sepúlveda-Loyola et al. (2020), quienes destacan la participación social como factor protector en la vejez.

Dificultades y ajustes

Durante el desarrollo del taller surgieron algunas dificultades que motivaron ajustes. Por ejemplo, hubo sesiones en las que ciertos residentes no lograban sostener la atención por mucho tiempo o se frustraban ante propuestas percibidas como demasiado complejas. Ante estas situaciones, se optó por modular la dificultad de las consignas, ofrecer apoyos visuales y permitir diferentes formas de participación (verbal, gestual, visual), promoviendo así un “desafío justo”.

Este criterio se alinea con los principios del enfoque centrado en la persona y la necesidad de respetar la variabilidad funcional y emocional del adulto mayor. La flexibilidad del rol del terapeuta ocupacional fue clave para responder a estas diferencias, ajustando en tiempo real las consignas y ofreciendo contención emocional ante posibles frustraciones.

CONCLUSIÓN

El taller de estimulación cognitiva implementado en el marco del proyecto “Jardín de Mariposas y Picaflores” demostró ser una intervención efectiva para mejorar la función cognitiva y promover la participación social en adultos mayores institucionalizados. La articulación entre la estimulación cognitiva y la actividad comunitaria generó un impacto positivo en la motivación, el compromiso y el bienestar emocional de los residentes, favoreciendo un envejecimiento más activo y significativo.

El enfoque integral de la Terapia Ocupacional Comunitaria, que considera las dimensiones cognitivas, afectivas y sociales, resultó fundamental para abordar las necesidades de esta población vulnerable. Asimismo, la personalización de las actividades

y la flexibilidad en la intervención permitieron responder adecuadamente a las capacidades individuales, potenciando la autonomía y la autoestima.

Este trabajo aporta evidencia sobre la importancia de diseñar programas participativos, contextualizados y basados en la evidencia, que promuevan la inclusión y la calidad de vida en hogares de adultos mayores. Se recomienda la continuidad y expansión de estas intervenciones, así como investigaciones futuras que profundicen en sus efectos a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Amorós Fernández, M. B. (2016). Revisión exhaustiva sobre la estimulación cognitiva en ancianos con demencia tipo Alzheimer (Trabajo de Fin de Grado). Universidad Miguel Hernández, Facultad de Medicina.
- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). Marco de trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y proceso (4.ª ed.). AOTA Press.
- Flores, W. S. N., Jiménez-González, M. J., Moreno-Pérez, N. E., & Guerrero-Castañeda, R. F. (2020). Meaning of well-being of older institutionalized persons in abandonment situation. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Suppl 3). e20200123. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0123>
- Katz, D. (2013). The impact of cognitive training on cognitive function in older adults: A systematic review. *Journal of Applied Gerontology*, 32(5). 551-571. <https://doi.org/10.1177/0733464812446023>
- Lefrançois, R. (2001). El ciclo de la vida (6.ª ed.). Editorial Thomson.
- Metz, M., Perretti, G., Reynoso, G., Giardulli, C., Castelli, B., Botaro, P., Jorquera, R., & Pérez, F. (2011). Reflexiones en la conceptualización de la intervención comunitaria desde la perspectiva de Terapia Ocupacional. En M. Perretti (Comp.). *Terapia Ocupacional Comunitaria: Construyendo prácticas emancipadoras* (pp. 13-36). Lugar Editorial.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Proctor, R. W. (2011). The role of creativity in cognitive development and aging. En R. W. Proctor & A. B. Elliott (Eds.), *Cognitive aging: Research and implications* (pp. 217-234). Oxford University Press.
- Rebok, G. W., Li, F., & Anthony, J. C. (2014). Effects of cognitive training on functional ability in older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 69(5), 571-581. <https://doi.org/10.1093/gerona/glu003>
- Sepúlveda-Loyola, W., Dos Santos Lopes, R., Pires Tricânico Maciel, R., & Probst, V. S. (2020). Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: Una revisión narrativa. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55(4), 232-239. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.02.006>
- Villalva, S., & Espert, R. (2014). Estimulación cognitiva: Una revisión neuropsicológica. *Therapeia*, 6, 26-37.
- Zango Martín, I. (2010). *Terapia Ocupacional Comunitaria*. Ediciones Síntesis.