



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

Ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor

AUTOR:

María Sol Macías Osejos

TUTORA:

Lcda. Anny Gabriela Calle Poveda, Mg.

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Terapia Ocupacional

Manta-Manabí-Ecuador

2025

Índice de contenido

CERTIFICACIÓN	IV
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	V
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
CAPITULO I	1
1. INTRODUCCIÓN	1
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
2.1 Adulto Mayor	4
2.1.1 Definición.....	4
2.1.2 Tipología de Adulto Mayor Según su Función	4
2.1.3 Cambios Biológicos en el Adulto Mayor.....	5
2.1.4 Cambios Sociales en el Adulto Mayor.....	5
2.2 Funciones cognitivas.....	5
2.2.1 Orientación	5
2.2.2 Atención	6
2.2.3 Memoria	6
2.2.4 Lenguaje	7
2.3 Deterioro Cognitivo	7
2.3.1 Clasificación de deterioro cognitivo	8
2.4 Terapia Ocupacional en Geriatría	8
2.4.1 Intervención de la Terapia Ocupacional en la Estimulación Cognitiva del Adulto Mayor	8
2.5 Ludoterapia.....	9
2.5.1 Ludoterapia en adulto mayor.....	9
CAPITULO II.....	11
3. METODOLOGÍA	11
3.1 Criterios de Inclusión del Estudio.....	11

3.2	Criterios de Exclusión del Estudio.....	11
3.3	Evaluación de la Validez de los Estudios Primarios.....	11
CAPITULO III.....		13
4.	RESULTADOS	13
4.1	Descripción de contenidos de los artículos seleccionados	13
4.2	Análisis del Objetivo General.....	20
CAPITULO IV		21
5.	DISCUSIÓN.....	21
6.	CONCLUSIONES	23
7.	RECOMENDACIONES	24
8.	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	25
9.	ANEXO.....	29
9.1	Matriz de registro de artículos seleccionados.....	29

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

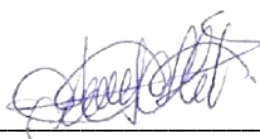
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante, Macías Osejos María Sol, legalmente matriculado/a en la carrera de Terapia Ocupacional, período académico 2025 (2), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es “Ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor”

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 26 de enero de 2026

Lo certifico,



Lcda. Anny Gabriela Calle Poveda

Docente Tutora

Área: Ciencias de la Salud

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **María Sol Macías Osejos**, declaro que el presente proyecto de investigación titulado, **“Ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor”**, es de mi autoría y ha sido desarrollado de manera original, cumpliendo con los principios de ética académica y rigor científico.

De igual manera, certifico que las ideas, datos, resultados y conclusiones expuestos en este trabajo son producto de mi investigación, y que todas las fuentes consultadas han sido debidamente citadas y referenciadas conforme a las normas establecidas. Asimismo, afirmo que este trabajo es presentado a los miembros del tribunal de la facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”, y no ha sido previamente presentada en ninguna otra institución para este mismo fin.

Asumo la responsabilidad total por el contenido de la presente investigación.



María Sol Macías Osejos

C.I. 1314529403

Autor(a)

DEDICATORIA

Dedico la presente investigación a mis padres, Fernando Macías y Yadira Osejos, quienes han sido mi pilar fundamental y valioso de mi vida, aunque ha sido un camino largo y no siempre fue fácil, su apoyo incondicional y esfuerzo constante me dieron fuerza y carácter necesario para afrontar cada desafío en este proceso académico. Gracias por creer en mí, incluso cuando no era capaz de hacerlo, por enseñarme a valorar el esfuerzo, por su paciencia infinita, por cada palabra y abrazo de aliento. Este logro es el reflejo de aquello, no solo representa una meta cumplida, sino que también es mi manera de devolverles lo que día a día hacen por mí. Espero que se sientan tan afortunados de ser mis padres como yo me siento de ser su hija.

A mis hermanas, por estar presentes en cada momento de mi vida, por acompañarme y alentarme a lo largo de esta etapa. Sus consejos y su confianza fueron un impulso para seguir adelante en esos días difíciles, gracias por creer en mí.

A mi sobrino, quien con su sonrisa y alegría fue inspiración y motivación durante este proceso, impulsándome a esforzarme por ser mejor persona. Que, este logro, sea un ejemplo de que, los sueños se cumplen.

A mis abuelos, que a pesar de que no están físicamente, sé que desde el cielo me acompañan y continúan presentes en cada paso que doy. Sus enseñanzas y ejemplo de fortaleza a lo largo de la vida, fueron una guía que contribuyó a la que persona que soy hoy, y mis logros seguirán siendo un intento de honrar su memoria y a los valores que día a día me inculcaron con amor.

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi agradecimiento, en primer lugar, a mi familia, por acompañarme en cada momento de mi vida, por su amor incondicional y por cada esfuerzo que hicieron por mí, para que alcanzaré todas mis metas. Gracias por inspirarme y nunca dejar de creer en mí.

Agradezco de manera especial a mi tutora de tesis, Lcda. Gabriela Calle, por su orientación, paciencia y compromiso durante el desarrollo de la investigación, especialmente sus observaciones y recomendaciones, que han sido fundamentales para mejorar la calidad del estudio, que marcará mi formación profesional. Así mismo, a lo largo del proceso formativo, sus conocimientos, enseñanzas y dedicación hicieron de esta experiencia enriquecedora.

A mis estimados docentes, por compartir sus conocimientos durante este camino académico, y por ser quienes hicieron que entendiera y amaré la terapia ocupacional. Su dedicación y compromiso han dejado una huella en mi vida.

A mis amistades que, en cada momento, nunca faltaron las complicidades y risas; cada instancia compartida, fueron huellas imborrables que siempre llevaré conmigo, que con su compañía hicieron que esta etapa académica fuera más significativa.

RESUMEN

Actualmente el mundo se ve enfrentado a un acontecimiento atroz, en donde la población envejece a una velocidad arrolladora, consecuencia de diversos factores demográficos. Este proceso de envejecimiento trae consigo cambios funcionales a nivel biológicos, psicológicos y sociales; uno de ellos es el deterioro cognitivo, en la cual se destaca la disminución de habilidades en atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas del adulto mayor. Es por ello, que el objetivo de la presente investigación se centró en analizar la efectividad de la ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor. En consecuencia, el estudio se realizó bajo la metodología de revisión sistemática mediante la búsqueda de información en las bases de datos de Google Académico, Dialnet, SciELO y Elsevier. De esta forma, autores demostraron los beneficios de la ludoterapia como estrategia terapéutica en el deterioro cognitivo del adulto mayor, permitiendo trabajar en la ralentización de la pérdida progresiva de la memoria, atención, lenguaje y demás funciones cognitivas, que contribuyen a una mejora en la calidad de vida y a un envejecimiento activo en el adulto mayor.

Palabras claves: adulto mayor, ludoterapia, deterioro cognitivo, estimulación, envejecimiento.

ABSTRACT

In these times, the world faces a daunting reality, the population is aging at an alarming rate, a consequence of various demographic factors. This aging process brings with it functional changes at the biological, psychological and social levels; one of these is cognitive decline, characterized by a decrease in attention, memory, language, and executive functions in older adults. Therefore, the objective of this research was to analyze the effectiveness of play therapy as a cognitive stimulation tool for older adults. Consequently, the study was conducted using a systematic review methodology, searching for information in the database of Google Scholar, Dialnet, SciELO and Elsevier. In this way, the authors demonstrated the benefits of play therapy as therapeutic strategy for cognitive decline in older adults, allowing for work on slowing the progressive loss of memory, attention, language and other cognitive functions, which contribute to an improved quality of life and active aging.

Keywords: elderly, play therapy, cognitive impairment, stimulation, aging.

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la población adulta mayor ha aumentado de manera considerable, lo que ha generado nuevos retos para la salud pública a nivel global. Este fenómeno ha despertado el interés y la preocupación de diversas organizaciones de salud, ya que constituye una de las transformaciones demográficas más importantes del siglo XXI. Este cambio demográfico constituye un elemento central para el análisis del presente estudio, ya que demanda una respuesta integral orientada a garantizar una atención adecuada y acorde a las necesidades de este grupo etario.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2024) menciona que, en el 2020, las personas mayores de sesenta años superaron en número a los menores de cinco años, y se asegura que entre el 2015 y 2050, habrá un aumento en el porcentaje de adultos mayores, pasando del 12% al 22% de habitantes. Evidenciando el rápido envejecimiento en la población, y el incremento de nuevos desafíos que se deben plantear en el mundo para garantizar una vejez activa y saludable.

En América Latina y el Caribe, la Organización Panamericana de la Salud (2021) reportó un rápido crecimiento en la tasa de envejecimiento en la región. En el 2020, se registró un 9% de adultos mayores en los países latinoamericanos, estimando un aumento en las próximas décadas. Para el año 2030, este porcentaje crecerá a un total de 12%, ascendiendo en el 2050 a un 19% dejando en evidencia que, en 30 años, la población de adulto mayor se duplicará aceleradamente.

Así mismo, conforme al estudio del Ministerio de Inclusión Económica y Social (2013) se registra que, en Ecuador en el 2020, el porcentaje de adulto mayor era de un 7,4%, y se proyecta que para el 2050, se duplique a un 18%, en donde las mujeres tendrán mayor esperanza de vida que los hombres. Demostrando que, el país necesita equiparse para esta realidad, exigiendo acción inmediata en los sistemas de salud.

Como menciona Borrás & Viña (2016) en su estudio, el cerebro en adulto mayor desarrolla cambios a nivel morfológicos, bioquímicos, metabólicos y circulatorios, que son sinónimo de los cambios funcionales que se producen en este tramo de vida, cuyo alcance dependerá del deterioro. Por lo cual, esto genera que se alteren las capacidades cognitivas como la atención o la memoria, y a su vez, pierden la fluidez de las habilidades comprensivas y la formación de recuerdos.

Por ello, estos cambios conllevan al adulto mayor a la aparición de patologías físicas o mentales, que condicionan su calidad de vida y su autonomía. Generalmente el adulto mayor a nivel mental, se ve enfrentado con mayor frecuencia a enfermedades vinculadas con el deterioro cognitivo como la demencia o el Alzheimer, constatando la prevalencia de estas enfermedades.

Como lo mencionan Rodríguez et al. (2021), la estimulación cognitiva es un proceso mediante el cual se desarrollan métodos o técnicas que buscan potenciar, mejorar o mantener las capacidades cognitivas del ser humano como la atención, razonamiento, lenguaje, orientación, entre otros. En consecuencia, en el adulto mayor, se centran en las facultades cognitivas que aún conserva, más no en aquellas que por el desarrollo y progreso de la vejez han sido perdidas.

Dentro de aquello se encuentran las terapias alternativas como la ludoterapia, la cual constituye una estrategia que garantiza en el adulto mayor una vejez al pleno. Con base en el estudio de Sanz (2019), las actividades lúdicas colaboran en el tratamiento de las habilidades cognitivas, emocionales, sociales y físicas, mediante un entorno íntegro y seguro, donde pueda expresarse, y desarrollar relaciones interpersonales y la adquisición de madurez social.

Por las razones antes mencionadas, se evidencia un proceso de envejecimiento poblacional a un ritmo acelerado, lo que es sinónimo de mayor prevalencia de adultos mayor con algún grado de deterioro cognitivo a nivel global, siendo esto comprobado por la Organización Mundial de la Salud, quienes exponen su preocupación debido a que se estima que en los próximos años las cifras sigan aumentando significativamente, a tal punto de triplicarse.

Este deterioro limitará las capacidades del adulto mayor, en la pérdida de memoria, problemas en la resolución, orientación en espacio y tiempo, lenguaje, destrezas sociales, entre otras habilidades fundamentales del ser humano. Esto no solo condicionará la independencia, sino que también involucrará el aislamiento social que perjudicará su bienestar emocional, trayendo consigo una baja y limitada calidad de vida.

En consecuencia, si bien el deterioro cognitivo forma parte de un proceso natural asociado al envejecimiento, continúa representando un desafío relevante, por lo que resulta fundamental intervenir oportunamente para retardar su progresión. A nivel mundial y nacional, existe escasa evidencia sobre el impacto de estas intervenciones, lo que podría contribuir al incremento de los casos de deterioro cognitivo y al consecuente deterioro de la calidad de vida.

Ante esta situación, esta investigación se justifica en la necesidad de realizar una indagación que buscará analizar y promover la ludoterapia como un medio que genere beneficios a nivel de la conservación cognitiva en el adulto mayor, en donde no solo se genere relevancia en el entrenamiento cognitivo, como el trabajar la atención, memoria, razonamiento, toma de decisión o ejecución de tareas; sino que también se busque fomentar un bienestar emocional y social eficaz.

De igual modo, desde la terapia ocupacional, el tener un campo laboral amplio y desde experiencias pasadas con el adulto mayor, se permitirá entender las distintas técnicas de terapia que ayuden a prevenir el deterioro cognitivo, en este caso, la ludoterapia que, aplica el juego como una herramienta que promueve el bienestar del adulto mayor, por medio del mantenimiento de habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales.

Por ello, la presente investigación tendrá como objetivo general analizar la efectividad de la ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor, con el propósito de conocer los posibles efectos que permitan mejorar la calidad de vida y promover el bienestar en el adulto mayor.

Para alcanzar este propósito, se plantea determinar los beneficios de la ludoterapia como medio de estimulación en el deterioro cognitivo del adulto mayor. Así mismo, se pretende conocer los tipos de juegos o actividad lúdica que estimulen las capacidades cognitivas en el adulto mayor. Y finalmente, se aspira identificar el rol de la terapia ocupacional en la conservación cognitiva del adulto mayor, valorando y reconociendo la profesión.

En términos metodológicos, la investigación se llevará a cabo mediante una revisión sistemática a profundidad, para ello se realizará una búsqueda exhaustiva en la base de datos de plataformas de acceso a información científica como Google Académico, Dialnet, SciELO y Elsevier, a partir de publicaciones del año 2015, garantizando resultados fiables y objetivos, que contribuyan al conocimiento del tema.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Adulto Mayor

2.1.1 Definición

Los adultos mayores generalmente son aquellos individuos que se encuentran en un periodo de vida de cambios físicos, mentales y sociales. De acuerdo con (Varela, 2016), en su análisis a los artículos brindados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como adulto mayor a aquella persona que contempla 60 años de edad, alcanzando la edad máxima.

Sin embargo, es una definición que puede variar dependiendo de cada país y contexto en el que se encuentra. En Ecuador, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2024) menciona que en la Constitución de la República se considera adulto mayor a una persona que alcanza los 65 años de edad. Estimando que en el país hay un aproximado de 1.520.590 adultos mayores, representando el 9% de la población del país.

2.1.2 Tipología de Adulto Mayor Según su Función

El proceso de vejez es único y diferente para cada ser humano, desde geriatría es fundamental reconocer los perfiles funcionales del adulto mayor. Por lo tanto, en el estudio de (Esmeraldas et al., 2019) se ha implantado una clasificación según el nivel de funcionalidad, estado de salud y necesidad de cuidado:

Adulto Mayor Sano: Se trata de una persona sin alguna enfermedad o patología, en donde se destaca su independencia y autonomía en la realización de actividades de la vida diaria, así mismo presenta un correcto estado mental y mantiene sus capacidades funcionales correctas.

Adulto Mayor Enfermo: Es una persona con un estado mental y social estable, que presenta ciertas enfermedades que pueden ser asistidas y tratadas en un proceso único de atención médica, por lo que generalmente, no manifiesta patologías importantes que perjudique su calidad de vida.

Adulto Mayor Frágil: Se traduce a un adulto mayor con un equilibrio delicado, que mantiene ciertas dificultades en actividades diarias complejas, sin embargo, cuando esto se altera o hay una enfermedad presente, pierde su independencia y estabilidad.

Paciente Geriátrico: Se presenta a un anciano con una o varias enfermedades crónicas, caracterizado por ser dependiente y presentar alteraciones a nivel mental y social, que afecten su bienestar y calidad de vida.

2.1.3 Cambios Biológicos en el Adulto Mayor

Según la Organización Mundial de la Salud (2024), a nivel biológico, las afecciones más comunes radican en la pérdida auditiva, disminución visual, dolor de espalda y cuello, osteoartritis, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, entre otras afecciones a nivel biológico. En virtud a lo mencionado, estos cambios pueden provocar una disminución a nivel funcional y un bajo bienestar en las personas mayores.

2.1.4 Cambios Sociales en el Adulto Mayor

De igual manera, como mencionan (Esmeraldas et al., 2019) en su estudio, en este tramo de vida los adultos mayores, enfrentan situaciones particulares como pérdida de rol a nivel familiar y social, pérdida del cónyuge, separación de los hijos, la aparición de enfermedad crónica o el retiro laboral que, en consecuencia, se hacen presentes enfermedades y deterioro de sus capacidades, como la depresión, ansiedad, estrés, baja autoestima y problemas de relaciones sociales.

2.2 Funciones cognitivas

Según (Fierro et al., 2018) señala que “las funciones cognitivas son los pre-requisitos básicos de la inteligencia que permiten, desde los procesos cognitivos, interiorizar información y autorregular al organismo para facilitar el aprendizaje significativo” (p.44). Por lo cual, se entiende por aquellos procesos mentales que permiten recibir, procesar, acumular y retener información creando nuevos conocimientos en el individuo para comprender el entorno que lo rodea.

2.2.1 Orientación

De conformidad con el análisis de (Bonilla et al., 2018), la orientación refiere al conocimiento que un sujeto tiene del entorno personal, espacial y temporal en el cual se desenvuelve, en consecuencia, se relaciona con la capacidad de la persona al orientarse y ubicarse de acuerdo a sí misma o a su entorno. En este sentido, los investigadores identifican a la orientación en tres aspectos fundamentales:

Orientación Personal: Se refiere a que la persona tiene la capacidad de reconocer datos a nivel de identidad personal.

Orientación Temporal: Es aquella persona que tiene la capacidad de memorizar información con la hora, día, mes y año de un acontecimiento exacto y específico.

Orientación Espacial: La persona tiene la disposición de reconocer de donde viene o en qué lugar se encuentra.

2.2.2 Atención

La atención según (Vera & Mendoza, 2024) “se describe como la habilidad para elegir y enfocarse en los estímulos que son importantes, es el proceso mental que nos permite procesar la información correspondiente y luego responder de manera adecuada” (p.323). En virtud de lo mencionado, la atención es aquella capacidad de la persona de concentrarse y mantenerse en una actividad o información concreta, ignorando estímulos distractores.

Según la investigación de (Ramos et al., 2016), los tipos de atención se clasifican de la siguiente manera:

Atención Focalizada: Es la atención capaz de responder a estímulos básicos como el reflejo o sonido.

Atención Sostenida: Hace referencia a la concentración en algo fijo durante un tiempo específico.

Atención Selectiva: Es la capacidad de concentrarse en un punto fijo mientras se ignora otros estímulos.

Atención Alternante: Se refiere a la habilidad de pasar de una actividad a otra, y luego volver su atención a la actividad inicial.

Atención Dividida: Es aquella destreza de entender dos estímulos en un tiempo fijo.

2.2.3 Memoria

Según lo establecido por (Bonilla et al., 2018), la memoria es un proceso complejo y sensible del ser humano, que brinda la capacidad de retener información o experiencia de la persona. En concordancia con los autores, este proceso se divide en tres fases, la primera realizará el proceso de codificación, en donde los estímulos ingresan por medio de los órganos, posteriormente, la información pueda estar almacenada durante un periodo de tiempo en la memoria corto plazo, y para que esta información sea retenida a largo plazo, es necesario la repetición y la organización.

Por consiguiente y siguiendo este orden, los autores (Jaime et al., 2022) mencionan que la memoria clasifica y procesa esa información recibida a través de tres vías:

Memoria Semántica: Es la parte que almacena información como palabras, símbolos y significados.

Memoria de Proceso o Procedimental: Conserva automáticamente los procesos que se ejecutan diariamente, como: caminar, hablar, usar el ordenador, etc.

Memoria Esporádica o Episódica: Guarda los eventos específicos como, por ejemplo: recordar momento personal que causo impacto.

2.2.4 Lenguaje

De este modo, los investigadores (Bonilla et al., 2018) señalan que el lenguaje es un proceso comunicativo que permite al ser humano comprender y expresar información o emociones en un plano dialógico, generando efectos recíprocos en la conducta. Estos mismos autores expresan que existen concretamente dos áreas especializadas en el proceso cognitivo del lenguaje:

Área de Broca. Es aquella área del lóbulo frontal, particularmente las áreas de Brodmann n. 44 y 45, que se encarga de que la persona hable de manera fluida, coherente y clara.

Área de Wernicke. Pertenece al lóbulo temporal izquierdo, concretamente a las áreas de Brodmann n. 21, 22, 39 y 42, que permite comprender el lenguaje que retiene y la selección de las palabras que requiera utilizar.

2.3 Deterioro Cognitivo

La cognición es un proceso fundamental para el ser humano, puesto que le permite comprender, resolver problemas y adaptarse a las situaciones que lo rodean. Además, facilita el desarrollo de un lenguaje y aprendizaje adecuados, lo que contribuye a interpretar correctamente la información. No obstante, este proceso puede verse afectado por factores como lesiones o el envejecimiento, lo que puede provocar un deterioro progresivo de estas funciones y, como consecuencia, generar desequilibrio en las actividades significativa

Por lo tanto, en la investigación de Zárate et al. (2023), se define el deterioro cognitivo como un síndrome clínico, en el cual se produce una alteración en los dominios cognitivos de la persona, como en el proceso de la memoria, razonamiento, orientación, lenguaje, conducta, entre otras funciones.

2.3.1 Clasificación de deterioro cognitivo

Varios autores e instituciones de salud como la Organización Mundial de la Salud clasifican el deterioro según la disminución o pérdida de las funciones cognitivas de la persona, lo cual permite identificar, diagnosticar y tratar el nivel de afectación, como es el caso de (Sánchez & Marín, 2016), quienes clasifican el deterioro cognitivo de la siguiente manera:

Deterioro Cognitivo Leve: Se caracteriza por la pérdida leve de algunas funciones cognitivas, puede no impedir la realización de actividades significativas de la persona.

Deterioro Cognitivo Moderado: Se evidencia mayor afectación en la funcionalidad de la persona, por lo que, suele presentar desorientación en tiempo y espacio, incluyendo aspectos personales y de conducta.

Deterioro Cognitivo Severo: Representa los síntomas más avanzados, afectando en la comprensión, orientación, razonamiento, entre otras funciones. Incluyendo un desequilibrio en sus actividades básicas e instrumentales.

Demencia: Hay una pérdida total de las funciones cognitivas de la persona, es dependiente para las actividades y necesita el cuidado de otros.

2.4 Terapia Ocupacional en Geriatría

La terapia Ocupacional es una disciplina sociosanitaria que promueve la independencia mediante el análisis y adaptación de las actividades de la vida diaria para mejorar la calidad de vida de las personas. Por lo cual, (Carreño et al., 2016) refiere que la terapia ocupacional en el adulto mayor se convierte en una herramienta fundamental, que fomenta el envejecimiento activo, ayudando a mejorar, mantener y recuperar habilidades y destrezas que se veían perdidas.

Así mismo, (Bowen, 2018) refiere que la terapia ocupacional en la geriatría, también busca prevenir el deterioro a nivel físico, mental y emocional, favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales, y adicionalmente, se propone ser partícipe en la confección de productos de apoyo, educando a los adultos mayores en la utilización y el cuidado que requiere, y así puedan desenvolverse de mejor manera y lograr una calidad de vida eficaz.

2.4.1 Intervención de la Terapia Ocupacional en la Estimulación Cognitiva del Adulto Mayor

Durante el proceso de envejecimiento, el ser humano experimenta cambios en áreas funcionales que provoca afecciones en la calidad de vida. Por lo cual, autores como (Bastidas

et al., 2024) plantean que desde Terapia Ocupacional, se desempeña un rol fundamental en los adultos mayores con deterioro cognitivo, puesto a que no solo se enfoca en enlentecer y mejorar las dificultades cognitivas, sino que también refuerza el sentido de identidad, dignidad y autonomía, potenciando la capacidad de manejar el deterioro de una manera más enriquecedora.

En Terapia Ocupacional se buscan tratamientos que mejoren la calidad de vida y favorezca a la autonomía para trabajar de forma constante en las pérdidas de habilidades. Por lo cual, (Aschiero & Grasso, 2020) indican que desde la estimulación cognitiva se emplean actividades y técnicas que estimulan activamente las funciones cognitivas del adulto mayor, con el objetivo de retrasar el proceso de pérdida de estos dominios.

Por consiguiente, (Ibarra, 2024) expresa que la estimulación cognitiva en adulto mayor es un programa fundamental que se realiza mediante actividades lúdicas como juegos de memoria o de ejercicios mentales, en donde la Terapia Ocupacional se encarga de mejorar y preservar la memoria, orientación, resolución de problemas y atención, además potenciará la salud emocional y el sentido de pertenencia en los adultos mayores.

2.5 Ludoterapia

Según Fullea (2018), la ludoterapia o terapia de juego es una disciplina relativamente nueva que comprende lo lúdico como un recurso significativo para satisfacer las necesidades del desarrollo humano, es una forma de ver la vida mediante la libertad y el disfrute, a través de actividades simbólicas como el juego, la danza o el arte. En razón a ello, la ludoterapia se manifiesta como una expresión del ser humano para favorecer el bienestar a nivel físico, cognitivo, emocional y social.

Tal como mencionan Flores et al. (2020), a través del juego, las personas logran liberar energía y tensión, lo cual actúa como un desahogo físico y emocional, a su vez, facilita y promueve la afectividad, la creatividad y la sociabilidad. De esta manera, las actividades lúdicas permiten al ser humano seguir aprendiendo y desarrollando habilidades que le posibilitan realizar actividades o tareas significativas.

2.5.1 Ludoterapia en adulto mayor

El juego siempre se ha mostrado como una herramienta que fomenta la integración social y la expresión emocional, especialmente en la infancia. Sin embargo, en el adulto mayor, las actividades lúdicas han sido subestimadas, perdiéndose de vista su valor para el bienestar,

debido a prejuicios sociales que asocian la vejez con dependencia o con la pérdida de habilidades para participar en estas actividades.

Tal como indican (Bermejo et al., 2021), los ejercicios lúdicos se asocian a la recreación, ocio y diversión que logra liberar tensiones diarias, sin embargo, en los adultos mayores tiene mayores beneficios que promueven la calidad de vida, entre ellos se mencionan la estimulación de la concentración y agilidad mental, así mismo se mejora el equilibrio y la flexibilidad, y a su vez, se logra estimular la inclusión social con su entorno

Entonces a medida que el ser humano se acerca a la etapa de la vejez, es importante diseñar actividades que estimulen áreas de funcionamiento, así como lo mencionan (Azevedo & Lemos, 2022), clasificándolo en tres áreas, las cuales son:

Juegos de Estimulación Física: Son aquellos juegos en donde el adulto mayor trabaja en la coordinación motora y agilidad física como el baile, recoger objetos, balancearse, entre otras.

Juegos de Estimulación Cognitiva: Representa aquellas actividades que estimulan el razonamiento abstracto, agilidad mental y vocabulario, como recorrer laberintos, encontrar objetos, hacer dibujos, juego de memorización o de mesa.

Juego de Estimulación Constructiva: Se encarga de estimular el razonamiento estratégico y destreza manual como aquellos juegos que requieren de precisión, equilibrio y organización.

CAPITULO II

3. METODOLOGÍA

El presente estudio se centra en conocer a la ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor, mediante una revisión sistemática que resume la información científica, de manera clara y concisa, a través de artículos y fuentes de información, que responden a la interrogante de la investigación, siendo así un proceso fiable que conlleva a una comprensión profunda del tema a estudiar.

Por consiguiente, la investigación realizada utilizó el método de investigación descriptiva fundamentado en un estudio documental, que permitió recopilar y analizar información estructurada en revistas, artículos y bases de datos como en Google Académico, Dialnet, SciELO y Elsevier, por medio de la utilización de palabras claves que sustentan la investigación, empleando evidencias cualitativas y cuantitativas que aborden el tema de estudio.

Por lo cual, esta perspectiva metodológica favoreció al análisis exhaustivo sobre la ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en la vejez, destacando los beneficios del juego como medio terapéutico, y el rol del terapeuta ocupacional en la contribución al deterioro cognitivo del adulto mayor.

3.1 Criterios de Inclusión del Estudio

- **Sujeto de Estudio:** Adultos mayores con deterioro cognitivo leve o moderado.
- **Idioma:** Artículos en español e inglés.
- **Temática:** Investigaciones que exponen la ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor
- **Cronología:** Artículos publicados desde 2016 hasta la actualidad.

3.2 Criterios de Exclusión del Estudio

- **Sujeto de estudio:** Adultos mayores con deterioro avanzado.
- **Temática:** Artículos que no aborden el tema a estudiar.
- **Cronología:** Investigaciones publicadas previas al año 2015.

3.3 Evaluación de la Validez de los Estudios Primarios

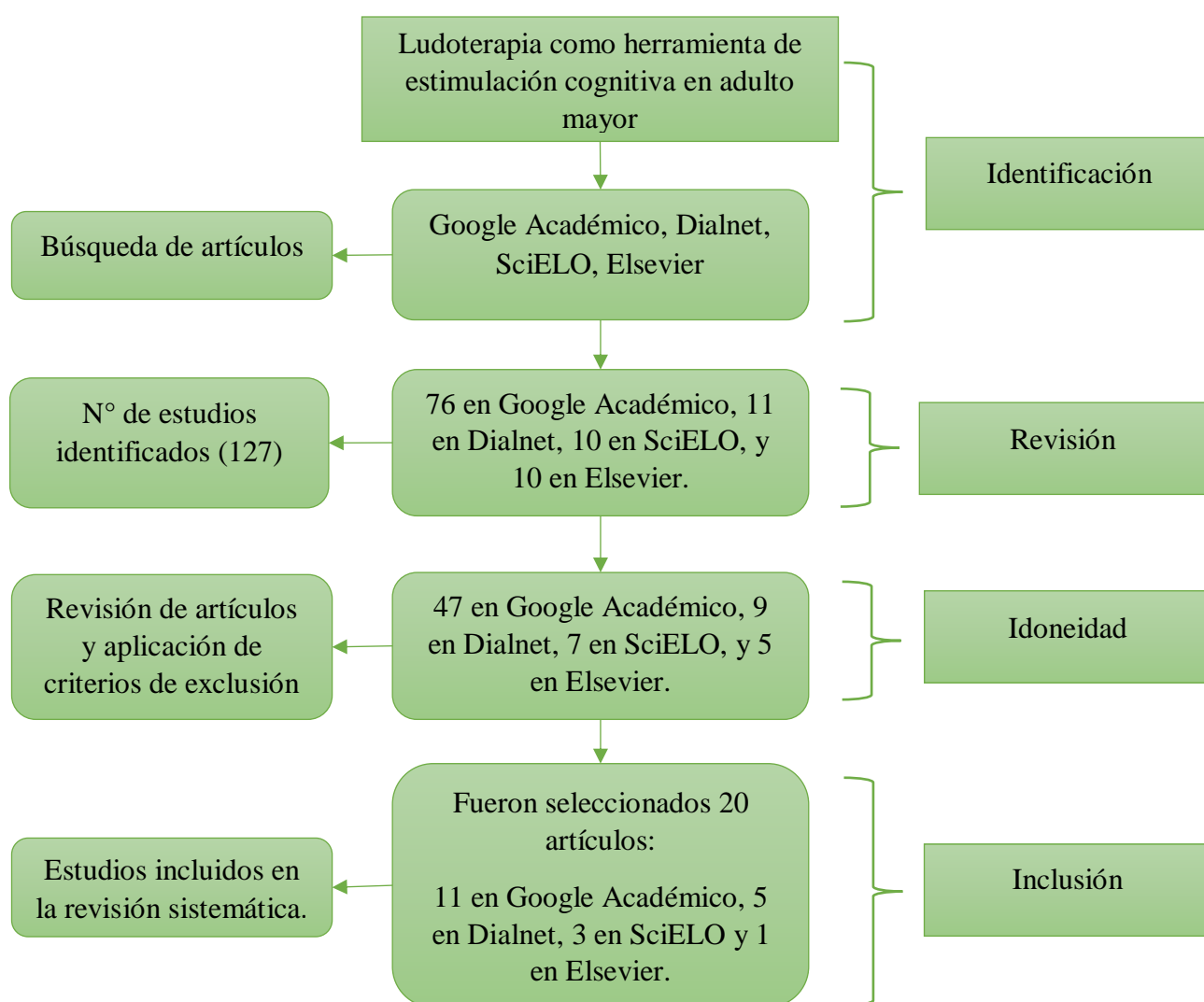
Para la investigación se realizó una indagación profunda en revistas, artículos y bases de datos científicas y académicas, enfocándose en investigaciones relacionadas con la ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor. Por medio de esta

revisión sistemática, se identificaron 127 estudios relevantes, distribuidos de la siguiente manera: 76 en Google Académico, 11 en Dialnet, 10 en SciELO, y 10 en Elsevier.

Posteriormente se llevó a cabo la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión a las indagaciones para mejorar la calidad académica del trabajo, obteniendo publicaciones claves para la investigación. Por lo cual, se extrajo 20 estudios que brindan información relevante y actualizada sobre el tema a estudiar, clasificándolos en: 11 en Google Académico, 5 en Dialnet, 3 en SciELO y 1 en Elsevier, tal como se detalla en la Figura 1:

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios.



Nota. La figura evidencia el proceso de selección de artículos para conseguir resultados verídicos y confiables sobre el tema estudiado. Elaborado por la autora de la investigación.

CAPITULO III

4. RESULTADOS

4.1 Descripción de contenidos de los artículos seleccionados

Para la realización de la investigación se ejecutó la revisión y la selección de los artículos relacionados al tema de estudios, que permitió estudiar los aportes de los diferentes autores y de esta manera obtener resultados más integrales y precisos para analizar la efectividad de la ludoterapia como herramienta de estimulación cognitiva en el adulto mayor.

En relación con lo expuesto, en la **Tabla 1** se presenta el análisis de los aportes de los artículos científicos en función del primer objetivo específico del estudio:

Tabla 1

Estudios seleccionados para el cumplimiento del Objetivo específico 1: Determinar los beneficios de la ludoterapia como medio de estimulación en el deterioro cognitivo del adulto mayor.

N°	Título del Artículo Científico	Autor y año de publicación	Aporte al objetivo
1	El juego como vehículo de sensaciones placenteras en el adulto mayor.	(Chiodi et al., 2019)	La investigación señala que las actividades lúdicas generan sensaciones de relajación en el adulto mayor, destacando que pueden fortalecer las funciones cognitivas y físicas, igualmente, favorecer la autoestima y la socialización de los adultos mayores.
2	Beneficios de la ludoterapia en el deterioro cognitivo de adultos mayores en una casa de reposo de Aguascalientes	(Flores et al., 2020)	Los hallazgos más importantes que se mencionan, son que las actividades lúdicas permiten enlentecer el deterioro cognitivo y favorecer el rendimiento cognitivo en los adultos mayores en una casa de reposo.

3	Estrategias lúdicas en la gestión de la enseñanza-aprendizaje del adulto mayor	(Cayo & Sigcha, 2024)	En el estudio se indica que los adultos mayores disfrutaban de actividades lúdicas que desafían la mente, viéndolo como un medio terapéutico-pedagógico que contribuye a mejorar las funciones cognitivas, motivándolos a participar activamente en actividades recreacionales.
	Efectividad de un programa recreativo en el desarrollo de la psicomotricidad en adultos mayores.	(Bayas, 2023)	Se enfoca en que los programas de actividades lúdicas recreativas no solo se presentan como actividades de entretenimiento, sino que también logra estimular las funciones a nivel cognitivo, motor, social y emocional.
5	Programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional del adulto mayor mediante la lúdica.	(Encalada & Varguillas, 2019)	La ludoterapia se convierte en un medio que integra socialmente al adulto mayor permitiendo impulsar las funciones ejecutivas al responder o esperar turnos, así mismo favorecer en la atención, memoria y lenguaje.
6	El juego como recurso terapéutico en la intervención comunitaria con personas mayores.	(Muñoz, 2016)	El estudio fundamenta que lo lúdico no solo debe verse como algo recreacional, sino también como un medio terapéutico, que logra mejora la memoria, concentración, atención y la resolución de problemas, y del mismo modo, reduce el riesgo de depresión o ansiedad, siendo así una estrategia que favorece al bienestar del adulto mayor en la comunidad.
7	Entrenamiento cerebral basado en juegos para mejorar la función	(Wang et al., 2020)	La investigación demuestra que los juegos como entrenamiento cerebral son herramientas adicionales que reúne

cognitiva en adultos mayores que viven en la comunidad: Una revisión sistemática y metarregresión.

beneficios en el proceso de envejecimiento, permitiendo mantener activamente áreas como la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento y las funciones ejecutivas, que favorecen a enlentecer el deterioro cognitivo.

Nota. Se puede observar los resultados obtenidos para determinar los beneficios de la ludoterapia como medio de estimulación en el deterioro cognitivo del adulto mayor.

En la tabla 1, autores como (Flores et al., 2020), (Chiodi et al., 2019) y (Cayo & Sigcha, 2024) expresan que la ludoterapia constituye una estrategia terapéutica, activando los procesos cognitivos y fortaleciendo las capacidades del adulto mayor, enfatizando en la promoción de un envejecimiento activo. De manera similar, estudios como el de (Bayas, 2023), (Encalada & Varguillas, 2019) y (Muñoz, 2016), que no solo se centran en lo cognitivo, sino que también demuestran que la interacción social, la recreación y la psicomotricidad fortalece la mente y, se convierten en factores aliados que retrasan el deterioro cognitivo y mejoran la calidad de vida.

Por consiguiente, autores como (Wang et al., 2020) plantean la utilización de las nuevas tecnologías como herramientas terapéuticas que entrenan al cerebro y, así mantener las capacidades cognitivas, y favorecer al bienestar mental, la autonomía y la participación activa del adulto mayor, consolidándose como una estrategia moderna y efectiva para prevenir o enlentecer el deterioro.

De igual manera, en correspondencia con el segundo objetivo específico del estudio, en la **Tabla 2** se expone el análisis de los principales hallazgos derivados de los estudios seleccionados:

Tabla 2

Estudios seleccionados para el cumplimiento del Objetivo específico 2: Conocer los tipos de juegos que estimulen las capacidades cognitivas en el adulto mayor

N°	Título del Artículo Científico	Autor y año de publicación	Aporte al objetivo
1	La estimulación física, funcional y cognitiva en adulto mayor, a partir de la actividad lúdica	(Bermejo et al., 2021)	El artículo describe detalladamente actividades lúdicas que mejoran aspectos físicos, cognitivos y emocionales, como el juego de palabras, que contribuyen a la estimulación de las funciones cognitivas como el razonamiento lógico, lenguaje o memoria.
2	Juegos recreativos para el adulto mayor	(Jarque et al., 2022)	La investigación demuestra múltiples juegos tradicionales como “¿Quién tiene la prenda?” o “la pelota inquieta” que no solo beneficia las capacidades cognitivas sino también estimula las físicas y emocionales en el adulto mayor.
3	Programa de estimulación cognitiva en personas mayores a través de juegos de mesa.	(Rodríguez et al., 2021)	El estudio presenta diferentes juegos de mesa como cartas, que estimulan los procesos como memoria, resolución de problemas o la atención, además de potenciar la neuroplasticidad.
4	Ancianos activos, días divertidos. Diseño de juegos para personas mayores	(Azevedo & Lemos, 2022)	La investigación analiza una variedad de juegos para el adulto mayor como “STOP” o “juegos de dados” que se vinculan con las capacidades cognitivas, motrices y constructivas, así mismo, se presenta diseños

		inclusivos del juego que permite la socialización y participación activa de los adultos mayores.
5	Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas el deterioro cognitivo. (Arias et al., 2022)	El estudio demuestra que las actividades lúdicas ayudan a retrasar el deterioro cognitivo mediante juegos de mesa como; el dominó o bingo cognitivo, direccionándolos a tipos de juegos que estimulan la mente, atención, coordinación y razonamiento en el adulto mayor.
6	Actividad física recreativa con adultas mayores: estimulando la condición física-psicológica más allá de la edad (Bringues et al., 2024)	Investigadores diseñan y aplican diversos juegos físicos-recreativos como crucigramas o adivinanzas que responden a las necesidades cognitivas y de resistencia para mejorar la calidad de vida.
7	Actividades tradicionales: una mirada a las actividades diarias del adulto mayor (Contreras & Guillen, 2016)	El estudio reconoce actividades lúdicas tradicionales realizadas para los adultos mayores que, favorecen a sus capacidades cognitivas y motoras como dominó, ajedrez o danzas.

Nota. Se puede observar los resultados obtenidos para conocer los tipos de juegos que estimulen las capacidades cognitivas en el adulto mayor

En concordancia con la tabla 2, se dan a conocer tipos de juegos que permiten estimular y mantener las funciones cognitivas en la vejez. Autores como (Bringues et al., 2024), (Arias et al., 2022) y (Rodríguez et al., 2021) mencionan diferentes juegos para estimular dimensiones cognitivas, motoras y emocionales, como juegos de desplazamiento o de mesa, entre ellas “bingo” o “búsqueda de objetos”. Así mismo, estudios de (Bermejo et al., 2021) y (Azevedo & Lemos, 2022) que mencionan juegos de palabras como “crucigramas” o “STOP”, o juegos de tablero como “Oca”, que también fortalecen los procesos de lenguaje y razonamiento.

Por consiguiente, se mencionan actividades tradicionales, en las investigaciones de (Contreras & Guillen, 2016) y (Jarque et al., 2022) expresan que estas actividades como “el

huevo y la cuchara”, “la danza” o “ajedrez”, no solo estimulan los recuerdo y la identidad personal, sino que también contribuyen a enlentecer el deterioro cognitivo y físico, para promover una calidad de vida digna para el adulto mayor.

De la misma forma, en la **Tabla 3**, se demuestra el análisis del aporte de los artículos seleccionados al tercer objetivo específico:

Tabla 3

Estudios seleccionados para el cumplimiento del Objetivo Específico 3: Identificar el rol de la terapia ocupacional en la conservación cognitiva del adulto mayor.

N°	Título del Artículo Científico	Autor y año de publicación	Aporte al objetivo
1	Vitalidad en la vejez: Cómo la Terapia Ocupacional enriquece el ocio de los adultos mayores	(Ibarra, 2024)	El artículo menciona el terapeuta ocupacional estimula activamente las funciones cognitivas, evaluando, diseñando y adaptando actividades que ayudan a prevenir el deterioro y mejorar su calidad de vida.
2	Enriqueciendo la vida: el papel de la Terapia Ocupacional en el ocio de adultos y mayores	(Ibarra & Jurado, 2024)	Los terapeutas ocupacionales son un medio integral que permite personalizar las actividades según el intereses y la necesidad del adulto mayor, que permitan trabajar las funciones cognitivas, manteniéndolos activos y con una correcta calidad de vida.
3	Terapia ocupacional en la intervención de deterioro cognitivo en adultos mayores.	(Bastidas et al., 2024)	La investigación expone que desde la terapia ocupacional se evalúa las capacidades de los adultos mayores, se plantea intervenciones personalizadas, se adapta el entorno e incorpora medios tecnológicos que ayuden a prevenir el deterioro cognitivo.

4	<p>La práctica de terapia ocupacional en la realización de actividades de estimulación cognitiva desde un enfoque comunitario en grupos de personas de 60 años y más pertenecientes al programa más adultos mayores autovalentes</p>	(Díaz, 2019)	<p>En este estudio muestra al terapeuta ocupacional como un facilitador de espacios comunitario que promueve la participación y envejecimiento activa mediante evaluaciones para identificar necesidades, y planificar actividades, que hacen frente a la salud mental y a enlentecer el deterioro cognitivo .</p>
5	<p>El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos</p>	(Carreño et al., 2016)	<p>La investigación expone el terapeuta ocupacional interviene en diferentes contextos permitiendo evaluar las capacidades del adulto mayor para abordar las funciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales, mediante actividades terapéuticas-recreativas que refuerzan la estimulación de las necesidades del adulto mayor.</p>
6	<p>Conociendo la terapia ocupacional enfocada al adulto mayor</p>	(Bowen, 2018)	<p>Se reconoce a la terapia ocupacional como promotora de la autonomía en contexto geriátrico, así mismo, presenta al terapeuta ocupacional como conservador cognitivo mediante evaluaciones, intervenciones terapéuticas y adaptaciones en el entorno y en las actividades diarias, que beneficie al adulto mayor.</p>

Nota. Se puede observar los resultados obtenidos para identificar el rol de la terapia ocupacional en la conservación cognitiva del adulto mayor.

De acuerdo a la tabla 3, autores como (Bastidas et al., 2024) y (Ibarra, 2024) muestran el rol del terapeuta ocupacional desde un enfoque rehabilitador e integral, centrado en evaluar funciones cognitivas, diseñar intervenciones personalizadas y adaptaciones en el entorno y en las actividades, dejando al terapeuta ocupacional como un agente que favorece la autonomía del adulto mayor. Así mismo, (Carreño et al., 2016) añaden estrategias que complementan la intervención terapéutica como son entrenamientos diarios y grupales, además de adaptaciones tecnológicas.

De igual forma, investigadores como (Bowen, 2018), (Diaz, 2019) y (Ibarra & Jurado, 2024), reflejan que desde la terapia ocupacional, se personalizan sus intervenciones según los intereses y capacidades de cada persona, enfatizan al terapeuta ocupacional como un guía o facilitador que adapta sus actividades según las capacidades del adulto mayor para conservar sus funciones cognitivas.

4.2 Análisis del Objetivo General

A partir de los estudios analizados para esta investigación coinciden que la ludoterapia es un medio eficaz que logra estimular cognitivamente al adulto mayor, favoreciendo la activación de los procesos mentales como la atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas, así mismo generando sensaciones de bienestar emocional que logra potenciar la estimulación cognitiva en el adulto mayor. Por medio de juegos como los de mesa, memoria o expresión creativa, resultan parte eficaz para promover el fortalecimiento cognitivo y la integración social del adulto mayor.

CAPITULO IV

5. DISCUSIÓN

Una vez finalizado el análisis de los estudios, se pudo determinar puntos esenciales que aportan a la investigación. En relación con el primer objetivo, la ludoterapia se maneja como una herramienta terapéutica que beneficia la salud integral del adulto mayor, optimizando aspectos fundamentales como la atención o la memorización de la información, para fortalecer la capacidad de realizar actividades cotidianas con más eficiencia. Al mismo tiempo, el juego al estimular los procesos cognitivos permite favorecer la coordinación, equilibrio y esquema corporal, y a su vez, ayuda a reducir el estrés, promoviendo un ambiente de disfrute y ocio.

De acuerdo a los hallazgos de (Flores et al., 2020) y (Chiodi et al., 2019), demuestran que la ludoterapia en la vejez activa los procesos cognitivos, mejorando la atención, resolución de problemas, memoria y lenguaje, permitiendo que se desenvuelvan con mayor independencia al optimizar la capacidad de retener información, adaptarse a nuevas situaciones o conservar la capacidad de toma de decisión en actividades diarias, tal así que (Encalada & Varguillas, 2019), declaran que la ludoterapia también favorece la interacción afectiva, el fortalecimiento de autoestima y la inclusión intergeneracional, exhibiendo de esta forma, que la terapia de juego favorece en la descarga de energía y tensión, factor que influye en el enlentecimiento cognitivo.

Por su parte, (Bayas, 2023) valora que el juego estimula tanto el cuerpo como la mente, considerando que las actividades lúdicas estimulan la psicomotricidad, lo que repercute significativamente en los procesos cognitivos básicos, brindándoles la posibilidad de un envejecimiento activo. De forma equivalente, al contrastar los hallazgos con otros estudios, se constata que, sin importar las diferentes culturas, métodos o tecnologías, la ludoterapia se mantiene como una herramienta eficaz que facilita la funcionalidad de la vida del adulto mayor, como es la investigación de (Wang et al., 2020), quienes muestran que el entrenamiento cognitivo basado en programas de juegos virtuales mejoran las capacidades cognitivas como la velocidad de procesamiento, atención y memoria, lo que contribuye a una mejora en su calidad de vida.

En cuanto al segundo objetivo específico, existe una variedad de juegos que repercutan en el bienestar del adulto mayor; a nivel cognitivo, los juegos de mesa, los juegos de asociación o los juegos de palabras son los que mayor prevalencia tienen para estimular y mantener activamente la cognición en el adulto mayor. Así como lo muestran (Bermejo et al., 2021) y

(Azevedo & Lemos, 2022), quienes identificaron juegos altamente efectivos para estimular áreas cognitivas como la atención, memoria, razonamiento y lenguaje, a través de sopas de letras, dominó, crucigramas, rompecabezas, juego de tablero o el juego “Stop”, así mismo, mencionan juegos físicos como “La virola activo” o “Tejo de conocimiento”, que además de beneficiar aspectos motores, también se involucra activamente en procesos cognitivos como de atención y razonamiento, favoreciendo un bienestar general en la salud del adulto mayor.

De manera complementaria, los juegos tradicionales tienen un valor especial, que mezcla la estimulación cognitiva con aspectos sociales y emocionales, como lo mencionan (Contreras & Guillen, 2016) y (Jarque et.al., 2022), que incluye “la cuchara y el huevo”, “la pelota inquieta” y “juegos de rondas musicales”, como actividades que benefician la memoria, atención, concentración, lenguaje, coordinación y el equilibrio, dándole a su vez un valor emocional y un refuerzo a la identidad del adulto mayor.

Otro de los objetivos que se analizaron fue el rol del terapeuta ocupacional en la conservación cognitiva en el adulto mayor, donde se lo presenta como mediador entre las actividades terapéuticas y las necesidades del adulto mayor, aplicando estrategias que contribuyan a un tratamiento significativo en el adulto mayor. Por ello, en los estudios de (Bastidas et.al., 2024) e (Ibarra, 2024), muestran al terapeuta ocupacional como evaluador de las limitaciones y necesidades del usuario, que lo impulsan a implementar intervenciones individualizadas para mantener las capacidades cognitivas, y así mismo, prevenir riesgos de afectación en las mismas.

A su vez, estos autores no solo reafirman al terapeuta ocupacional como evaluador y diseñador de actividades que prevengan el deterioro acelerado, sino que además busca apoyarse en ciertos métodos como en la adaptación del entorno o el ajuste de ciertas actividades de la vida diaria que se han visto afectadas, de igual forma, en la implementación de tecnología de alto nivel como el uso de la realidad virtual, a modo que favorezca la independencia y participación en la vida diaria del adulto mayor.

6. CONCLUSIONES

Como parte del cumplimiento de los objetivos, se efectúan las siguientes conclusiones al estudio, permitiendo observar que la ludoterapia es un recurso terapéutico con resultados significativos, que permite estimular, favorecer y conservar las capacidades cognitivas en los adultos mayores. Más allá de la visión del juego como una actividad infantil, se reconoce como un medio que moviliza múltiples procesos mentales, como memoria, atención, lenguaje, razonamiento y funciones ejecutivas, generando un impacto positivo en el desempeño cognitivo, orientado a un envejecimiento activo y con mejor calidad de vida.

En conjunto, los hallazgos afirman que la ludoterapia es una herramienta integral que ayuda a conservar las funciones cognitivas en el adulto mayor, beneficiándose en la activación mental, en la resolución de problemas y la organización temporal. Sus beneficios no se limitan únicamente a la parte cognitiva, sino que abarcan dimensiones deterioradas, producto de la vejez, como a nivel motor, emocional y social, mejorando el bienestar general del adulto mayor.

En cuanto a los tipos de juegos que estimulan cognitivamente al adulto mayor, los estudios evidencian actividades lúdicas tanto estructuradas como tradicionales, que van desde juegos de mesas hasta actividades simbólicas, activando el funcionamiento cognitivo en el adulto mayor, como la memoria, atención, razonamiento lógico o el lenguaje, y junto a ello, se promueve la reminiscencia y la autonomía.

En relación a la aportación de Terapia Ocupacional dentro de la conservación de habilidades cognitivas en el adulto mayor, se muestra como un medio holístico que se centra en la persona y sus necesidades, mediante la ejecución de evaluaciones, la planificación de intervenciones, y así mismo, el uso de estrategias como adaptaciones o tecnologías que mantienen las capacidades cognitivas funcionales. Además, se involucra en procesos emocionales y sociales que influyen positivamente en la dimensión cognitiva. Por lo cual, no solo previene el deterioro cognitivo, sino que sumado a ello busca mejorar la calidad de vida.

7. RECOMENDACIONES

- Transformar la visión del juego como una práctica propia de la infancia, y reconocer el valor de la ludoterapia como herramienta terapéutica en las intervenciones con adultos mayores, puesto a que diversas investigaciones muestran que la terapia de juego estimula las capacidades cognitivas, físicas y emocionales.
- Integrar actividades lúdicas en los programas de intervención con adultos mayores, siguiendo las evidencias de los estudios, que marcan beneficios en las funciones cognitivas, así mismo, fortalece la regulación emocional y favorece un envejecimiento activo.
- Explorar conocimientos sobre distintas modalidades de juego para seleccionar actividades que potencien el bienestar cognitivo en el adulto mayor, así como lo muestran los estudios, el tener diversidad de conocimientos, permite enriquecer la práctica profesional y potencia los beneficios que se generan, brindando una intervención más inclusiva, creativa y adaptativa.
- Fortalecer el rol del terapeuta ocupacional como diseñador y facilitador de actividades lúdicas que promuevan el mantenimiento cognitivo del adulto mayor, debido a que los investigadores han demostrado que es fundamental ya que comprende como las actividades se convierten en herramientas que garantizan intervenciones adecuadas y centradas en la persona.

8. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Arias, C., Altamirano, D., & Cabeza, E. (2022). *Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas el deterioro cognitivo*. Revista Polo Conocimiento, pág 708-726. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i9>
- Aschiero, M., & Grasso, L. (2020). *Estimulación cognitiva en adultos mayores con deterioro cognitivo leve: un estudio bibliométrico*. Revista Trabajo Libre, pág 15.
- Azevedo, M., & Lemos, J. (2022). *Ancianos activos, días divertidos. Diseño de juegos para personas mayores*. Revista Bienal Iberoamericana de Diseño, pág 124-136. <https://doi.org/https://doi.org/10.32870/zcr.v6iEspecial BID.167>
- Bastidas, L., Cabrera, S., & Serrato, M. (2024). *Terapia ocupacional en la intervención de deterioro cognitivo en adultos mayores*. Revista CEI, pág 67.
- Bayas, A. (2023). *Efectividad de un programa recreativo en el desarrollo de la psicomotricidad en adultos mayores*. Revista Ciencia de la Educación y el Deporte, pág 15-30. <https://doi.org/10.70262/rced.v1i2.2023.54>
- Bermejo, E., López, M., Santana, J., Macías, A., Rodríguez, Y., & González, E. (2021). *La estimulación física, funcional y cognitiva en adulto mayor, a partir dela actividad lúdica*. Revista Conrado, pág 120-128.
- Bonilla, J., González, A., Ríos, Á., & Arroyo, L. (2018). *Neurociencia cognitiva*. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. <https://doi.org/https://doi.org/10.16925/9789587600803>
- Borrás, C., & Viña, J. (2016). *Neurofisiología y envejecimiento. Concepto y bases fisiopatológicas del deterioro cognitivo*. Revista Española de Geriatría y Gerontología, pág 3-6. [https://doi.org/10.1016/S0211-139X\(16\)30136-6](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(16)30136-6)
- Bowen, K. (2018). *Conociendo la terapia ocupacional enfocada al adulto mayor*. Revista Científica SAPIENTIAE, pág 3-4.
- Bringues, A., Coca, A., & Gonzáles, Á. (2024). *Actividad física recreativa con adultas mayores: estimulando la condición física-psicológica más allá de la edad*. Revista Científica GADE, pág 327-335. <https://doi.org/https://doi.org/10.63549/rg.v4i1.393>

- Carreño, M., Cañarte, S., & Delgado, W. (2016). *El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos*. Revista científica Dominio de Ciencias, pág 64. <https://doi.org/http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index>
- Cayo, L., & Sigcha, E. (2024). *Estrategias lúdicas en la gestión de la enseñanza-aprendizaje del adulto mayor*. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, pág 393-405. [https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/8.\(especial\).octubre.2024.393-405](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/8.(especial).octubre.2024.393-405)
- Censos, I. N. (2024). *Desafíos y oportunidades para el Ecuador ante el envejecimiento poblacional: INEC destaca datos claves en el día mundial de la población*. Gobierno de la República del Ecuador.
- Chiodi, S., Galizia, P., Cravero, A., Ormello, C., & Pegoraro, M. (2019). *El juego como vehículo de sensaciones placenteras en el adulto mayor*. Revista de Salud Pública, pág 86-93.
- Contreras, M., & Guillen, A. (2016). *Actividades tradicionales: una mirada a las actividades diarias del adulto mayor*. Revista Cuidado y Ocupación Humana, pág 2-11.
- Díaz, K. (2019). *La práctica de terapia ocupacional en la realización de actividades de estimulación cognitiva desde un enfoque comunitario en grupos de personas de 60 años y más pertenecientes al programa más adultos mayores autovalentes*. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, pág 61-67.
- Encalada, M., & Varguillas, C. (2019). *Programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional del adulto mayor mediante la lúdica*. Revista Prometeo Conocimiento Científico, pág 2-19.
- Esmeraldas, E., Falcones, M., Vásquez, M., & Solórzano, J. (2019). *El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características*. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 58-74. <https://doi.org/58-74>
- Fierro, M., Aguinaga, L., Fierro, S., & Ramos, C. (2018). *Evaluación Neuropsicológica de Funciones Cognitivas en Adolescentes Indígenas Escolarizada*. Revista de Investigación Talentos, 44.

- Flores, D., Ortega, M., Martínez, J., Rodríguez, M., & Gómez, J. (2020). *Beneficios de la ludoterapia en el deterioro cognitivo de adultos mayores en una casa de reposo de Aguascalientes*. *Revista de Enfermería Neurológica*, pág 25-31.
- Fullea, P. (2018). *El poder soy yo: Introducción a la ludología*. Independently published, pág 174-175.
- Ibarra, L. (2024). *Vitalidad en la vejez: Cómo la Terapia Ocupacional enriquece el ocio de los adultos mayores*. *Revista CEI*, pág 147.
- Ibarra, L., & Jurado, O. (2024). *Enriqueciendo la vida: el papel de la Terapia Ocupacional en el ocio de adultos y mayores*. *Revista CEI*, pág 80-81.
- Jaime, K., López, I., & Agrela, F. (2022). *Proceso de memoria, toma de decisiones y atención*. *Revista Multidisciplinar*, 2914-2915.
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2061
- Jarque, A., Gómez, E., & Aguilar, L. (2022). *Juegos recreativos para el adulto mayor*. *Revista Ciencia y Deporte*, pág 89-102.
- Muñoz, C. (2016). *El juego como recurso terapéutico en la intervención comunitaria con personas mayores*. *Revistas Humanidades Médicas*, pág 84-97.
- Ramos, C., Paredes, L., Andrade, S., Santillan, W., & González, L. (2016). *Sistemas de Atención Focalizada, Sostenida y Selectiva en Universitarios de Quito-Ecuador*. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 35.
- Rodríguez, J., Rodrpiguez, M., Fernández, J., Molina, L., Manzano, A., Méndez, C., . . . Collado, R. (2021). *Programa de estimulación cognitiva en personas mayores a través de juegos de mesa*. *Revista Avances de Investigación en Salud a lo largo del ciclo vital*, pág 63-73.
- Salud, O. M. (2024). *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Salud, O. P. (2021). *Repertorio: Envejecimiento*. Organización Panamericana de la Salud.
<https://www.paho.org/es/reporte-observatorio#:~:text=Este%20aumento%20de%20la%20poblaci%C3%B3n,2030%20y%2019%25%20en%202050>.

- Sánchez, L., & Marín, A. (2016). *Deterioro cognitivo en adultos mayores de costa rica: situación y factores de riesgo en centros diurnos*. Revista Hispana Ciencia de la Salud, 289. <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/213>
- Sanz, P. (2019). *El juego divierte, forma, socializa y cura*. Revista Pediatría Atención Primaria, pág 307.
- Social, M. d. (2013). *Dirección Población Adulta Mayor*. Ministerio de Inclusión Económica y Social. <https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/#:~:text=El%20Gobierno%20Nacional%20implementa%20pol%C3%ADticas,el%2018%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n.>
- Varela, L. (2016). *Salud y calidad de vida en el adulto mayor*. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 199-201. <https://doi.org/https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
- Vera, M., & Mendoza, A. (2024). *La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes*. Revista Cientific, 323-324. <https://doi.org/https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339>
- Wang, G., Zhao, M., Yang, F., Cheng, L. J., & Lau, Y. (2020). *Entrenamiento cerebral basado en juegos para mejorar la función cognitiva en adultos mayores que viven en la comunidad: Una revisión sistemática y metarregresión*. Revista de Gerontología y Geriatria, pág 2-9.
- Zárate, C., Rodríguez, E., Hernández, L., & Cruz, A. (2023). *El deterioro cognitivo en los mayores*. Revista Programa de formación médica continuada acreditado, 2671-2687. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.med.2021.12.002>

9. ANEXO

9.1 Matriz de registro de artículos seleccionados

N°	Revistas	Título de artículo de investigación	Año y autor de publicación	Diseño de investigación	Lugar de procedencia	Hallazgos/aporte
1	Revista Conrado	La estimulación física, funcional y cognitiva en adulto mayor, a partir de la actividad lúdica.	(Bermejo et al., 2021)	Estudio Descriptivo	Cuba	Los autores describen detalladamente actividades lúdicas que mejoran aspectos físicos, cognitivos y emocionales, como el juego de palabras, que contribuyen a la estimulación de las funciones cognitivas como el razonamiento lógico, lenguaje o memoria.
2	Revista de Enfermería Neurológica	Beneficios de la ludoterapia en el deterioro cognitivo de adultos mayores en una casa de reposo de Aguascalientes	(Flores et al., 2020)	Estudio cuasi experimental y longitudinal	México	Los hallazgos más importantes que se mencionan, son que las actividades lúdicas permiten enlentecer el deterioro cognitivo y favorecer el rendimiento cognitivo en los adultos mayores en una casa de reposo.
3	Revista Científica Mundo de la Investigación y	Estrategias lúdicas en la gestión de la enseñanza-	(Cayo & Sigcha, 2024)	Estudio sistemático.	Ecuador	Los autores indican que los adultos mayores disfrutaron de actividades lúdicas

	el Conocimiento.	aprendizaje del adulto mayor.				que desafían la mente, viéndolo como un medio terapéutico-pedagógico que contribuye a mejorar las funciones cognitivas, motivándolos a participar activamente en actividades recreacionales.
4	Revista CEI	Vitalidad en la vejez: Cómo la Terapia Ocupacional enriquece el ocio de los adultos mayores	(Ibarra, 2024)	Estudio Descriptivo	Colombia	Según la autora, el terapeuta ocupacional estimula activamente las funciones cognitivas, evaluando, diseñando y adaptando actividades que ayudan a prevenir el deterioro y mejorar su calidad de vida.
5	Revista CEI	Enriqueciendo la vida: el papel de la Terapia Ocupacional en el ocio de adultos y mayores	(Ibarra & Jurado, 2024)	Estudio Descriptivo	Colombia	Los autores resaltan que los terapeutas ocupacionales son un medio integral que permite personalizar las actividades según el intereses y la necesidad del adulto mayor, que permitan trabajar las funciones cognitivas, manteniéndolos

						activos y con una correcta calidad de vida.
6	Revista CEI	Terapia ocupacional en la intervención de deterioro cognitivo en adultos mayores	(Bastidas et al., 2024)	Estudio Descriptivo	Colombia	Autores manifiestan que desde la terapia ocupacional se evalúa las capacidades de los adultos mayores, se plantea intervenciones personalizadas, se adapta el entorno e incorpora medios tecnológicos que ayuden a prevenir el deterioro cognitivo.
7	Revista Salud Publica	El juego como vehículo de sensaciones placenteras en el adulto mayor.	(Chiodi et al., 2019)	Estudio Descriptivo	Argentina	Los autores describen que las actividades lúdicas generan sensaciones de relajación en el adulto mayor, destacando que pueden fortalecer las funciones cognitivas y físicas, de igual manera, favorecer la autoestima y la socialización de los adultos mayores.
8	Revista Humanidades Médicas	El juego como recurso terapéutico en la intervención comunitaria con	(Muñoz, 2016)	Estudio Descriptivo	Chile	Los autores se fundamentan que lo lúdico no solo debe verse como algo recreacional, sino

		personas mayores				también como un medio terapéutico, que logra mejora la memoria, concentración, atención y la resolución de problemas, y a su vez, reduce el riesgo de depresión o ansiedad, siendo así una estrategia que favorece al bienestar del adulto mayor en la comunidad.
9	Revista Ciencias y Deportes	Juegos recreativos para el adulto mayor	(Jarque et al., 2022)	Estudio Descriptivo	Cuba	Los autores distinguen múltiples juegos tradicionales como “¿Quién tiene la prenda?” o “la pelota inquieta” que no solo beneficia las capacidades cognitivas sino también estimula las físicas y emocionales en el adulto mayor.
10	Revista Prometeo Conocimiento Científico	Programa de estimulación cognitiva para la inclusión intergeneracional del adulto mayor	(Rodríguez et al., 2021)	Estudio Descriptivo	Ecuador	La ludoterapia se convierte en un medio que integra socialmente al adulto mayor permitiendo impulsar las funciones

		mediante la lúdica				ejecutivas al responder o esperar turnos, así mismo favorecer en la atención, memoria y lenguaje.
11	Revista Ciencias de la Educación y el Deporte	Efectividad de un programa recreativo en el desarrollo de la psicomotricidad en adultos mayores.	(Bayas, 2023)	Estudio Descriptivo	Ecuador	Conforme a los hallazgos de los autores mencionan que, los programas de actividades lúdicas recreativas no solo se presentan como actividades de entretenimiento, sino que también logra estimular las funciones a nivel
12	Revista Chilena de terapia ocupacional	La práctica de terapia ocupacional en la realización de actividades de estimulación cognitiva desde un enfoque comunitario en grupos de personas de 60 años y más pertenecientes al programa más adultos mayores autovalentes.	(Diaz, 2019)	Estudio Descriptivo	Chile	En este estudio, muestra al terapeuta ocupacional como un facilitador de espacios comunitario que promueve la participación y envejecimiento activa mediante evaluaciones para identificar necesidades, y planificar actividades, que hacen frente a la salud mental y a enlentecer el deterioro cognitivo .

13	Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital: Nuevos retos y actualizaciones	Programa de estimulación cognitiva en personas mayores a través de juegos de mesa	(Rodríguez et al., 2021)	Estudio Descriptivo	España	Investigadores, presentan diferentes juegos de mesa como cartas, que estimulan los procesos como memoria, resolución de problemas o la atención, además de potenciar la neuroplasticidad.
14	Revista Científico Dominio de Ciencias.	El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos	(Carreño et al., 2016)	Estudio Descriptivo	Ecuador	En concordancia a lo que expresan los autores, el terapeuta ocupacional interviene en diferentes contextos permitiendo evaluar las capacidades del adulto mayor para abordar las funciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales, mediante actividades terapéuticas-recreativas que refuerzan la estimulación de las necesidades del adulto mayor.
15	Revista Bienal Iberoamericana de Diseño y	Ancianos activos, días divertidos.	(Azevedo & Lemos, 2022)	Estudio Descriptivo	Portugal	Analiza una variedad de juegos para el adulto mayor como

	Zincografía - comunicación	Diseño de juegos para personas mayores				“STOP” o “juegos de dados” que se vinculan con las capacidades cognitivas, motrices y constructivas, así mismo, se presenta diseños inclusivos del juego que permite la socialización y participación activa de los adultos mayores.
16	Revista Científica SAPIENTIAE	Conociendo la terapia ocupacional enfocada al adulto mayor	(Bowen, 2018)	Estudio Descriptivo	Ecuador	La autora reconoce a la terapia ocupacional como promotora de la autonomía en contexto geriátrico, así mismo, presenta al terapeuta ocupacional como conservador cognitivo mediante evaluaciones, intervenciones terapéuticas y adaptaciones en el entorno y en las actividades diarias, que beneficie al adulto mayor, retrasando su deterioro funcional.
17	Revista de Cuidado y	Actividades tradicionales: una mirada a las	(Contreras & Guillen, 2016)	Estudio descriptivo	Colombia	Autores reconocen actividades lúdicas tradicionales

	Ocupa Humana	actividades diarias del adulto mayor				realizadas para los adultos mayores que, favorecen a sus capacidades cognitivas y motoras como dominó, ajedrez o danzas.
18	Revista Polo Conocimiento	Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas el deterioro cognitivo	(Arias et al., 2022)	Estudio descriptivo	Ecuador	Demuestran que las actividades lúdicas ayudan a retrasar el deterioro cognitivo mediante juegos de mesa como; el dominó o bingo cognitivo, direccionándolos a tipos de juegos que estimulan la mente, atención, coordinación y razonamiento en el adulto mayor.
19	Revista Elsevier	Entrenamiento cerebral basado en juegos para mejorar la función cognitiva en adultos mayores que viven en la comunidad: Una revisión sistemática y metarregresión.	(Wang et al., 2020)	Estudio Descriptivo	China	Como muestran los autores, los juegos como entrenamiento cerebral son herramientas adicionales que reúne beneficios en el proceso de envejecimiento, permitiendo mantener activamente áreas como la memoria, la

						atención, la velocidad de procesamiento y las funciones ejecutivas, que favorecen a enlentecer el deterioro cognitivo.
20		Actividad física recreativa con adultas mayores: estimulando la condición físicopsicológica más allá de la edad	(Bringues et al., 2024)	Estudio Descriptivo	Cuba	Investigadores diseñan y aplican diversos juegos físicos-recreativos como crucigramas o adivinanzas que responden a las necesidades cognitivas y de resistencia para mejorar la calidad de vida.