

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

*Tesis para optar por el grado de Licenciatura en
Enfermería*

**ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA
PERSONA ADULTA RELACIONADO CON
LA CAPACIDAD COGNITIVA, BELÉN, I
CUATRIMESTRE 2021.**

MARIAN JIMÉNEZ VILLA

2021

Tabla de contenido

ÍNDICE DE TABLAS.....	6
ÍNDICE DE FIGURAS.....	7
RESUMEN.....	10
SUMMARY	11
CAPITULO I.....	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1.1 Antecedentes del problema.....	13
1.1.2 Delimitación del problema.....	18
1.1.3 Justificación	18
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1. Objetivo general	21
1.3.2. Objetivos específicos	21
1.4.1. Alcances de la investigación.....	22
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	22
CAPÍTULO II.....	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	14
2.1.1 Factores sociodemográficos	14
2.1.2 Factores laborales.....	14
2.1.3 Factores personales	16
2.1.4 Estimulación cognitiva	16
2.1.5 Capacidad cognitiva	20
2.1.6 Teoría	23
CAPÍTULO III.....	28
MARCO METODOLÓGICO.....	28
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	29
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	29
3.3.1 Población.....	29
3.3.2 Muestra	29

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	30
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	30
3.4.1 Validez de un cuestionario.....	33
3.4.2 Confiabilidad	33
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	31
3.6 PRECATEGORIZACIÓN DE ANÁLISIS DE DATOS	35
3.7 PLAN PILOTO	36
CAPÍTULO IV	38
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	38
4.1 GENERALIDADES	39
CAPÍTULO V.....	64
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	64
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
CAPÍTULO VI.....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
6.1 CONCLUSIONES.....	73
6.1 RECOMENDACIONES.....	75
BIBLIOGRAFÍA.....	77
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	83
ANEXOS	84
Anexo no. 1: Consentimiento informado.....	85
Anexo no.2: Resultados del plan piloto	88
Anexo no.3: Instrumento de evaluación.....	106
Anexo no. 4: Agradecimiento	120
Anexo no. 5: Declaración jurada	121
Anexo no. 6: Carta del tutor.....	122
Anexo no. 7: Carta del lector.....	123
Anexo no. 8: Autorización de publicación	124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Criterios de Inclusión y exclusión	30
Tabla 2 Valores de evaluación general del instrumento	31
Tabla 3 Valores de evaluación por capacidad cognitiva del instrumento	32
Tabla 4 Precategorización de análisis de datos.....	35
Tabla No 5 Distribución de personas según ejercicios de Capacidad cognitiva	51
Tabla No 6 Resultados de capacidad cognitiva específica	53
Tabla No 7 Precategorización de análisis de datos.....	57
Tabla No 8 Distribución de personas según ejercicios de Capacidad cognitiva	98
Tabla No 9 Precategorización de análisis de datos.....	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución de adultos según sexo, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. .	39
Figura N° 2 Distribución de adultos según edad, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	40
Figura N° 3 Distribución de adultos según distrito, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	40
Figura N° 5 Distribución de adultos según actividad diaria mayoritaria en su empleo, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia	41
Figura N° 7 Distribución de adultos según trabajo calificado, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	42
Figura N° 8 Distribución de adultos según pausas activas presentes durante periodo laboral, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	43
Figura N° 9 Distribución de adultos según pausas activas presentes de forma independiente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia. ...	43
Figura N° 11 Distribución de adultos según conocimiento de beneficios a cerca de la estimulación cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	44
Figura N° 12 Distribución de adultos según presencia de actividades para estimularse cognitivamente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia ..	45
Figura N° 13 Distribución de adultos según frecuencia en la que realizan actividades para estimularse cognitivamente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	45
Figura N° 16 Distribución de adultos según la disponibilidad de teléfonos inteligente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	47

Figura N° 18 Distribución de adultos según la disponibilidad de aplicaciones para entrenar la mente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia	48
Figura N° 19 Distribución de adultos según la constancia de uso de aplicaciones para entrenar la mente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	48
Figura N° 20 Distribución de adultos presencia de pasatiempo, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	49
Figura N° 23 Distribución de adultos según resultados de capacidad cognitiva general, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	53
Figura N° 24 Distribución de adultos según relación de conocimiento de estimulación con la capacidad cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	54
Figura N° 25 Distribución de adultos según la relación de la realización del ejercicio 4 de Funciones cognitivas y el conocimiento de estimulación cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	55
Figura N° 26 Distribución de adultos según la relación de empleo calificado y la capacidad cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	56
Figura N° 27. Distribución de adultos según sexo fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	88
Figura N° 28 Distribución de adultos según edad, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	88
Figura N° 30 Distribución de adultos según estado laboral, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	89
Figura N° 32 Distribución de adultos según jornada laboral completa, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	90

Figura N° 33 Distribución de adultos según trabajo calificado, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	91
Figura N° 34 Distribución de adultos según pausas activas presentes durante periodo laboral, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	91
Figura N° 36 Distribución de adultos según conocimiento de estimulación cognitiva, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.	92
Figura N° 37 Distribución de adultos según conocimiento de beneficios a cerca de la estimulación cognitiva, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	93
Figura N° 38 Distribución de adultos según presencia de actividades para estimularse cognitivamente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	93
Figura N° 40 Distribución de adultos según actividad diaria, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia	94
Figura N° 41 Distribución de adultos según actividad diaria mayoritaria, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia	95
Figura N° 42 Distribución de adultos según la disponibilidad de teléfonos inteligente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia	95
Figura N° 43 Distribución de adultos según métodos de uso del teléfono móvil, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia	96
Figura N° 44 Distribución de adultos según la disponibilidad de aplicaciones para entrenar la mente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	96
Figura N° 46 Distribución de adultos presencia de pasatiempo, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.....	97

RESUMEN

Introducción: la investigación se enfoca en la estimulación cognitiva y la relación que pueda haber con la capacidad cognitiva de las personas adultas entre 40 a 64 años del cantón de Belén. **Objetivo general:** determinar la estimulación cognitiva en la persona adulta relacionado con la capacidad cognitiva, Belén, I cuatrimestre 2021. **Metodología:** estudio de enfoque mixto, orientado en su mayoría a la parte cuantitativa, aplicado en 50 personas mediante la selección de muestra no probabilística. **Resultados:** los encuestados son estimulados cognitivamente de forma continua y además muestran una capacidad mental íntegra. **Discusión:** los participantes mantienen empleos calificados y de tiempo completo, además de llevar a cabo diferentes pasatiempos, refieren tener una vida activa la mayoría del tiempo y esto se ve reflejado en los resultados de las funciones cognitivas que salieron íntegras en su mayoría. Los resultados de las personas que tienen conocimientos acerca de la EC (estimulación cognitiva) son favorables y en comparación con las personas que no lo conocen muestran un desenvolvimiento superior en el instrumento, además, los individuos que tienen empleos que conllevan un mayor esfuerzo cognitivo tienen porcentajes superiores. **Conclusión:** la investigación expone la relación entre la EC y las funciones cognitivas, y el hecho de que es factible el autocuidado para una salud mental a futuro a pesar de los buenos resultados en el presente.

Palabras clave: terapia cognitiva, disminución cognitiva, pruebas cognitivas.

SUMMARY

Introduction: the research focuses on cognitive stimulation and the relationship with cognitive capacity in people who are not yet in old age. **General objective:** to determine the cognitive stimulation in the adult person related to cognitive capacity, Belén, I four-month period 2021. **Methodology:** the study is both quantitative and qualitative, mostly quantitative oriented, applied to 50 persons by means of a probability sample selection. **Results:** respondents are continuously cognitively stimulated and also show a good mental capacity. **Discussion:** the participants hold qualified and full-time jobs, in addition to carrying out different hobbies, they report having an active life most of the time and this is reflected in the results of the cognitive functions that were mostly integrated. The results of people who have knowledge about CE (cognitive stimulation) are favorable and in comparison with people who do not know about it, they show a superior performance in the instrument., in addition, individuals who have jobs that involve greater cognitive effort have higher percentages. **Conclusion:** the research exposes the relationship between CE and cognitive functions, and the fact that self-care for future mental health is feasible despite good outcomes in the present.

Palabras clave: cognitive therapy, cognitive decline, cognitive tests.

CAPITULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

Antecedentes internacionales

El Alzheimer es una enfermedad crónica y progresiva que encamina a los estudios a obtener resultados diferentes respecto a la estimulación cognitiva, en el año 2014 Hernández y Quintana (1) llevan a cabo un ensayo clínico en España, en donde participan 168 pacientes con esta patología, la muestra se divide en forma aleatoria en 3 grupos experimentales, el primero de estimulación cognitiva, el segundo de relajación muscular progresiva y el tercero con la MBS (Mindfulness-based Alzheimer's stimulation). Cada una de las divisiones trabaja en diferentes sesiones de 90 minutos, durante dos años tres veces a la semana.

Los resultados del artículo (1) indican que la MBS es el mejor método ya que mantiene la función cognoscente de los participantes durante los dos años consecutivos, mientras que tanto la estimulación cognitiva como la relajación muscular progresiva muestran un retroceso. En conclusión, un tratamiento no farmacológico específico para la enfermedad puede aplazar el progreso de esta, por lo que los incentivos cognoscitivos son más efectivos previniendo y trabajando sin una patología existente lo cual es conveniente para el estudio ya que se utiliza una muestra con esta característica.

La estimulación cognitiva se estudia en simultáneas investigaciones, muchas de las cuales buscan probar la eficacia de esta en distintas poblaciones ya sea si tienen o no alguna enfermedad. En el artículo español escrito por Bravo y Frontera (2) titulado "*Entrenamiento*

para la mejora de disfunciones atencionales en niños y adolescentes con Síndrome de Asperger a través de estimulación cognitiva" en el año 2016 presenta resultados positivos reflejados por los participantes.

El estudio (2) consta de una muestra de 15 casos con Síndrome de Asperger entre 7 y 15 años, tiene como objetivo valorar la atención selectiva, mantenida, alternante y dividida utilizando diversas subpruebas con la escala de inteligencia de Wechsler para niños (WISC-IV) y el Test Stroop.

Los resultados obtenidos demuestran una mejora bastante significativa en variables de concentración selecta relacionadas con velocidad de procesamiento, en atención alternante se observa un mayor número de aciertos, y en la dividida se obtiene mayores niveles de respuesta, exceptuando por la mantenida, ya que el tiempo de reacción ante estímulos disminuye.

Los investigadores Vega, Rodríguez, Montenegro y Dorado (3) llevan a cabo la publicación del artículo *"Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá"* hecho el 2016 en donde el objetivo es identificar los perfiles pre y post implementación del plan en las funciones mentales superiores, este con un diseño de grupo de estudio y grupo de comparación no equivalentes.

La investigación anteriormente nombrada (3) cuenta con la participación de 40 adultos mayores de ambos géneros, a los que se les aplica un programa preventivo, los puntajes en

el Minimal se acrecientan, las personas que no son estimuladas mantienen sus puntajes iniciales, pero las que sí lo son presentan un cambio estadísticamente significativo.

La conclusión es que dicha estimulación consiste en una estrategia bastante certera para obtener un envejecimiento saludable, permitiendo así un mantenimiento del funcionamiento cognitivo a lo que a su vez posibilita una mejora en la calidad de vida de la población adulta mayor estudiada.

El sedentarismo lleva a la disminución de la capacidad cognitiva a futuro ya que, como afirman Cancino y Rehbein (4) de la Universidad de la Frontera en Chile, un estilo de vida activo es cuando se efectúan regularmente actividades que logren estimular mentalmente como leer, pintar, también ocupaciones sociales como entrar a algún club en el que se participe en conjunto con otras personas, esto es capaz de retrasar la aparición del deterioro cognitivo y a su vez si no se ejecutan con regularidad favorece su emersión.

El artículo del año 2016 (4), brinda una recensión de lo que son los posibles desencadenantes del desgaste cognoscitivo leve en adultos mayores, señala las diferentes modalidades de este y muestra la paulatina relación entre el deterioro cognitivo leve y las demencias especialmente la del Alzheimer.

Los investigadores Ramos y Yubero (5) crean un apartado en el 2016 en el cual se centran en el efecto de las terapias no medicamentosas en personas que muestran un deterioro cognitivo, también busca la relación existente entre esta variable, la alimentación y el estado nutricional de los individuos, describiendo los principales factores de riesgo nutritivos y los que pueden evitar o retrasar el desarrollo del grado cognoscitivo.

La conclusión de esta recopilación bibliográfica (5) es que el uso del tratamiento no farmacológico en los individuos afectados cognitivamente facilita la autonomía de los pacientes, aplazando o estabilizando la pérdida progresiva de funciones mentales. También permite dar constancia a que este tipo de tratamiento existe y es efectivo.

La falta de actividad física es otro factor de riesgo reconocido para que a largo plazo se pueda sufrir un desgaste intelectual, Jiménez (6) en su artículo español del año 2019 busca encontrar una relación entre el efecto de las intervenciones de educación física en la capacidad cognitiva y el rendimiento académico de los niños en edad escolar mediante la recolección de material científico.

La conclusión del artículo (6) es que se puede establecer una relación entre actividad física y una mejora académica en el área de las matemáticas. Se encuentra que hay un efecto favorable en la función neuronal en la parte de la atención y memoria, por lo que la capacidad cognitiva se ve beneficiada, y esto teniendo en cuenta que entre más horas de ejercicio corporal los niños presentan un aumento en su rendimiento académico.

La capacidad cognitiva se puede ver afectada por diversos factores, Vargas y Padilla Jiménez (7) en Colombia crean un estudio que toca este tema, dicho escrito tiene como objetivo entender la relación entre la inteligencia emocional con la capacidad cognitiva en estudiantes de la secundaria I.E El Gas San Pelayo. La técnica para recopilar la información es la entrevista a profundidad que se divide en cinco momentos.

La conclusión del estudio (7) consiste en que efectivamente hay una correlación entre las dos variables nombradas anteriormente, se afirma que los estados afectivos pueden hacer variar la capacidad cognitiva esto quiere decir que factores emocionales como lo son la autoestima

tienen repercusiones en los procesos de aprendizaje de los alumnos, sugiriendo que la inteligencia emocional promueve la capacidad en cuestión.

Antecedentes Nacionales

El bienestar psicológico es indispensable para las personas, y los padecimientos mentales constituyen una amenaza, dichas afecciones pertenecen a uno de los determinantes biológicos presentados en la Política Nacional de Salud Mental 2012-2021 (8), esta se manifiesta para promover la salud mental, y prevenir enfermedades a la población.

La política (8) asegura que los procesos demenciales establecen una parte importante de la carga de enfermedad en el grupo de personas adultas mayores, que implica también un recargo familiar por razón de dependencia, la atención que demandan sobre la estructura sanitaria y reducción de su calidad de vida.

La pirámide poblacional ha cambiado, la expectativa de vida se ha alargado y con ello la cantidad de adultos mayores a futuro, de acuerdo con el artículo del año 2015 hecho por Morales (9), la población costarricense experimenta a los 60 años, una perspectiva de vida de 23, y a los 80, una de 8.

Las edades mayoritarias de la población requieren un cambio, según el artículo anteriormente citado (9), consiste en que entre los 40 y los 60 se implementen todas las acciones necesarias para garantizar el envejecimiento exitoso libre de enfermedad.

La Universidad de Costa Rica (10) publica para junio del 2020 una investigación que estudia el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y reforzamiento de las prácticas saludables

para fomentar un envejecimiento sano, dicho análisis cuenta con la participación de 24 personas adultas mayores (19 mujeres y 5 hombres) adscritas a la clínica de Tibás.

Los investigadores Arias y Gutiérrez (10) inician el proceso con una fase diagnóstica en la que se sobreponen dos pruebas de valoración cognitiva y también instrumentos que recolecten información referente a la percepción de los estudiados acerca de sus prácticas saludables y la estimulación cognitiva. Luego se efectúa un proceso que usa la educación como estrategia para la salud y el fortalecimiento de las habilidades para la vida.

Las escalas de medición se aplican al inicio y al final de la fase educativa, a partir de esto se obtiene resultados relevantes en las capacidades cognitivas, se logra observar un aumento de los dominios de la escala utilizada (Escala Montreal Cognitive Assessment).

La conclusión de la información en este estudio es bastante diversa tanto nacional como internacionalmente, pero, no se haya existencia de la relación entre la variable estimulación y capacidad cognitiva, asimismo las investigaciones son basadas en una población adulta mayor de una forma casi exclusiva.

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza en el cantón de Belén el cual cuenta con una población de 22530 personas. Se toma una muestra de 50 individuos en el estudio, esto sin tomar en cuenta el género, en edades entre 40-64 años. Se lleva a cabo durante el primer cuatrimestre del 2021.

1.1.3 Justificación

El tema elegido se estudia para detectar el conocimiento que tienen los adultos de esta comunidad acerca de la estimulación cognitiva, su definición, beneficios, entre otros puntos.

Asimismo, la investigación permite estudiar la relación entre variables lo que permite obtener conclusiones que favorecen al ámbito de la salud mental futura de la población estudiada.

Las capacidades cognitivas son indispensables para los seres humanos ya que les permite hacer infinidad de actividades en el día a día; Sin embargo, estas funciones se van desgastando con la edad y por otros factores que se presentan durante la vida, esto es un ciclo natural que depende de las personas, por esto la investigación es sumamente importante, definir estas técnicas, aportar beneficios, todo lo desarrollado en el marco conceptual fomenta y educa acerca de hábitos y vida saludables, tanto en profesionales como en personas que accedan a dicho estudio.

La población parece desconocer el concepto de estimulación cognitiva, principalmente personas que están relativamente lejos de formar parte de la comunidad adulta mayor, ignoran sus grandes beneficios como proceso terapéutico para el mantenimiento de este y la mejora de la calidad de vida de la población longeva que viene siendo a la cual en un futuro llegan a pertenecer.

El estudio busca conocer si las personas mantienen rutinas activas o si simplemente no llevan a cabo una, si trabajan o se pasan el día viendo la televisión, ya que hay evidencia que explica que entre menos sea dinámica la persona es mayor el riesgo de desarrollar un deterioro leve cognitivo. La investigación logra recolectar y evidenciar hábitos de riesgo, información que puede ser utilizada para el bien de la comunidad.

La comunidad se ve beneficiada ya que se estudian y se analizan datos respecto a su salud mental revelando manifestaciones clínicas que se puedan relacionar con pérdida cognitiva,

además, como se explica anteriormente, de brindar datos que puede usar la misma población más tarde para hacer algo al respecto dependiendo de los resultados del estudio, lo que causa un impacto positivo en la salud a largo plazo de los habitantes.

La rama de Enfermería se ve beneficiada por el hecho de que se consultan referencias bibliográficas de diversos autores y estudios científicos que conlleva a un buen resumen informativo de los tópicos centrales el cual pueden consultar tanto alumnos, profesores o veteranos de la carrera que animen e incentiven la creación de nuevas investigaciones de temas similares. Asimismo, para esta profesión es prioridad mantener y promover la salud y gracias a la información administrada por el estudio puede lograr tener una referencia más en la que se puedan basar para fomentar estilos de vida que no sólo se enfoquen en aspectos físicos sino también psicológicos.

El motivo clave del estudio se relaciona con el poder brindar mayor valor a la salud mental por el hecho de que la misma es fundamental tanto así que afecta la salubridad en general, es por esto, dejando de lado la parte medicamentosa, se piensa en la estimulación cognitiva como una estrategia que puede prevenir tipos de enfermedades mentales tales como la demencia que es vista en los adultos mayores en los cuales esta muestra en un futuro cercano formarán parte.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el conocimiento sobre la estimulación cognitiva relacionado con la capacidad cognitiva que tienen los adultos del cantón de Belén en el año 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar la estimulación cognitiva en la persona adulta relacionado con la capacidad cognitiva, Belén, I cuatrimestre 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Categorizar a personas adultas según aspectos sociodemográficos, laborales y personales.
2. Identificar la estimulación cognitiva de las personas adultas.
3. Describir la capacidad cognitiva de las personas adultas.
4. Relacionar la estimulación cognitiva de las personas con su capacidad cognitiva.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1. Alcances de la investigación

La investigación no presenta alcances más allá que los objetivos.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La implementación del instrumento evaluativo vía virtual presenta dificultad ya que no todos los encuestados contaban con la misma calidad de internet.

La localización de los participantes resulta un inconveniente por las restricciones que vienen gracias a la Pandemia mundial que ha estado viviendo el país.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Factores sociodemográficos

Los factores sociodemográficos son definidos por Martínez, Parco y Yalli (11) como el total de aquellas particularidades inherentes al sexo, edad, formación educativa, tamaño familiar, tasa de nacimientos y de muertes de miembros de una población la cual se quiera estudiar.

Los componentes sociodemográficos pueden afectar la salud mental de la población, los investigadores Cancino y Rehbein (4) explican que hay una relación positiva entre la pérdida intelectual y el nivel de educación, la duración y la índole de la escolarización y que estas influyen de manera directa en el funcionamiento y en la reserva cognitiva.

2.1.2 Factores laborales

Los factores laborales consisten en la forma en que las personas se manejan en su sitio de trabajo, además de todo lo que conlleva a la situación de empleo de un individuo, de acuerdo con Soledad y Calsin (12), son aquellos que logran reseñar cómo una persona consigue desarrollarse en su entorno ocupacional ya sea el cargo que ejecute, la experiencia, entre otros.

Los agentes del oficio implican también al individuo en su marco emocional y como éste se ve reflejado en la parte laboral, por lo que la salud mental del trabajador se ve afectada por su empleo y viceversa, es por esto por lo que además de implicar a la persona también involucra el contexto en el que se lleve a cabo el quehacer día con día.

El empleo es indispensable para las personas ya que provee a los individuos y a sus familias de lo necesario para subsistir y participar en la sociedad; la Organización Internacional del

Trabajo (OIT) (13) lo define como el grupo de acciones humanas ya sea que estén retribuidos o no, que llenan las necesidades de una sociedad, logra producir bienes o prestaciones en una economía, por lo que abastece los métodos de sostén para las personas.

El trabajo produce una serie de repercusiones en la vida de las personas, que se refleja en lo citado anteriormente, si este sostén se ve afectado gracias a la ausencia del empleo decente, los individuos pueden llegar a sufrir accidentes laborales y hasta enfermedades profesionales.

La OIT (13) brinda la definición de trabajo decente a pertenecer a un empleo que brinde un ingreso justo, óptimos panoramas de integración social y desarrollo personal, seguridad en el ambiente, que el trabajador tenga la opción de participar en las decisiones que impacten sus vidas, también se habla de la igualdad de condiciones entre hombres y mujeres.

El trabajo decente debe estar globalizado, pero lo cierto es que muchas personas no cumplen con un ámbito ocupacional tan próspero y beneficioso lo cual puede llevar a las personas a verse afectadas incluso en la parte de su salud tanto física como mental.

El trabajo es una fuente de estimulación cognitiva, ya que en todos los empleos se logra inducir el uso de la mayoría de las funciones mentales por ejemplo profesiones como la Enfermería necesitan de múltiples capacidades como la memoria, lenguaje, atención, entre otras; Cancino y Rehbein(4) explican que existen investigaciones recientes que afirman que un modo de vida activo retrasa el deterioro y la ocupación fomenta ese estilo enérgico.

2.1.3 Factores personales

Los investigadores Soledad y Calsin (12) declaran que los factores personales son los que hacen que el sujeto se involucre en la sociedad, los que se desarrollan y se obtienen conforme pasan los años, un ejemplo de esto es el estado civil, la cantidad de hijos, sexo, edad.

La investigadora Belmares realiza un escrito titulado "*Factores personales vinculados al desempeño académico en estudiantes universitarios en san Luis Potosí*" (14), explica que estos agentes incluyen todos aquellos aspectos de índole personal cuyas relaciones se basan en las variables sociales, institucionales y subjetivas, asimismo elementos ligados al rendimiento académico.

Las personas tienen circunstancias y contextos diferentes en el cual su vida se ve rodeada, es decir, cada individuo tiene características internas que tienen relación con su entorno, por esto cada uno de los participantes de este estudio pueden responder de forma diferente al formulario otorgado o viceversa ya que tienen factores personales y ambientes distintos.

Los conocimientos que se obtengan a nivel personal permiten analizar y relacionar las variables de la investigación y así conseguir conclusiones que sean de provecho tanto para la comunidad como para el estudio

2.1.4 Estimulación cognitiva

Definición

La estimulación cognitiva es definida por Gil (15) como un conjunto de estrategias y métodos que tienen como finalidad mejorar las funciones cognitivas, las cuales consisten en atención, percepción, lenguaje, memoria, gnosias, praxias, funciones ejecutivas, entre otras.

La terapia es más conocida en el ámbito geriátrico ya que se usa como método para entrenar las capacidades que aún se conservan en el adulto mayor, más específicamente para mejorar las habilidades cognitivas, también enlentece el proceso del deterioro que es tan normal en la población longeva, sin embargo, se ha incorporado también en personas en otras etapas de la vida como lo es en niños y de esto se ven resultados positivos, por ejemplo en el estudio de Bravo y Frontera (2).

Los investigadores Villalba y Espert (16) afirman que la estimulación cognitiva, busca dar una terapia holística, en donde además de centrarse en la parte mental también se focaliza en el individuo, en su esfera familiar, conductual, social, fisiológica y afectiva.

La técnica es probada y utilizada actualmente, en múltiples estudios se tienen resultados favorables por lo que la evidencia muestra que su uso es beneficioso y efectivo, nuevamente según Villalba y Espert (16) este método está basado en los conocimientos aportados por la psicología cognitiva, principios de la motivación y aprendizaje humano, además de una rama muy importante conocida como la neuropsicología.

Conocimientos

El conocimiento de la EC que debe tener una persona consiste en, primero, conocer que a medida que las personas crecen el organismo cambia tanto por fuera como por dentro, y esta transición también afecta a las capacidades mentales, para algunos individuos estas pueden tener un deterioro acelerado o más tarde, segundo, esta alteración tiene repercusiones en diferentes de las funciones cognitivas o en todas, esto depende de distintos factores que tenga cada persona.

El investigador Medeiros (17) explica que es importante que los neuropsicólogos realicen una valoración de las zonas cognitivas mediante el uso de pruebas que estén previamente avaladas de una forma científica para luego establecer los ejercicios a llevar a cabo por cada persona y es por esto que la técnica no puede ser la misma para todos los individuos.

La cita anterior toma como referencia a los neuropsicólogos, pero otros profesionales de la salud pueden llevarla a cabo y además pueden educar a otras personas a realizarla, pero claro, como explica Medeiros (17), antes de iniciarla se necesita hacer una valoración pertinente.

Las personas deben conocer que la estimulación cognitiva tiene una gran variedad de beneficios tanto a corto como largo plazo pero la principal ventaja que aporta esta terapia se asocia con la inducción de la plasticidad cerebral, según Torjada y Villalba (16), cuando el cerebro se entrena de manera correcta y constante se forman nuevas conexiones de neuronas (neurogénesis), aumentando así la reserva cognitiva lo que permite una mejor adaptación de las personas al medio, es así como consecuencia se obtienen distintos beneficios:

- Aplaza el desarrollo de enfermedades(16)
- Mejora la calidad de vida ya que incentiva el cerebro y así ayuda a conservar las habilidades cognitivas, resguarda su funcionalidad(16)
- Favorece la supervivencia de las neuronas(16)
- Acrecienta las funciones cerebrales ya que las técnicas de psico estimulación benefician una parte concreta del cerebro. (16)
- Prevé la pérdida de memoria. (16)
- Potencia la independencia, la autonomía y en los quehaceres del día a día. (16)

Prácticas

La EC (estimulación cognitiva) puede ser realizada de formas variadas, actualmente existe mucho material con el cual se pueden trabajar distintas capacidades cognitivas ya sea de forma específica o general, esto anterior depende de cada individuo ya que la terapia debe adaptarse a las características de la persona y de su deterioro si es que existe alguno.

La EC puede utilizarse día con día también en personas sin evidencia de alguna demencia, si un individuo no tiene este desgaste puede llevar a cabo actividades cognitivas generalizadas para así trabajar la mayoría de las capacidades tal que, como explica la OMS (18), se evite la inactividad cognitiva y se logre evitar un deterioro a futuro.

Las actividades generales se basan en las capacidades cognitivas, ya que hay ejercicios para cada una de ellas, por ejemplo, un ejercicio que estimule la atención consiste en comunicar de forma oral una secuencia de números y luego la persona debe recordarlo, otro ejemplo, pero esta vez con el lenguaje es escribir sinónimos y antónimos de una sucesión de palabras, y así sucesivamente. Muchas prácticas de este estilo permiten incitar diferentes facultades al mismo tiempo.

La forma típica de llevar a cabo la EC es mediante cuadernos de ejercicios, pero también se puede efectuar actividades, de preferencia que sean ajenas a la vida cotidiana, que permitan estimular ya sea una o varias capacidades cognitivas.

2.1.5 Capacidad cognitiva

Las capacidades cognitivas son imprescindibles para los seres humanos, pero no todos tienen el mismo nivel de desarrollo en cada una de ellas, esto depende de cuánto se han trabajado o hasta del mismo medio ambiente que rodea al individuo.

Las capacidades cognitivas consisten en procesos mentales que permiten llevar a cabo cualquier actividad, son habilidades que tiene el cerebro para funcionar conforme cambian los estímulos del ambiente, esto según Cabello y Gutiérrez (19).

Las funciones mentales, de acuerdo con NeuronUp (20), hacen posible a los individuos desenvolverse en el mundo que le rodea ya que permite que tenga un papel activo en los procesos de recepción, selección, transformación, almacenamiento, recuperación de la información y elaboración.

Las capacidades más importantes y las que con mayor frecuencia se estimulan, de acuerdo nuevamente con Cabello y Gutiérrez(19) y la empresa NeuronUp (20), son:

a) Percepción (19)

La percepción permite recolectar, interpretar y comprender las señales que vienen de los cinco sentidos.

b) Atención (19) (20)

La atención es la capacidad de seleccionar y dirigir los recursos mentales sobre algún aspecto del ambiente o estímulo.

c) Comprensión u Orientación (19) (20)

La orientación permite que las personas sean conscientes de lo que pasa a su alrededor y de sí mismos en un momento determinado; esto quiere decir que es la capacidad de situarse en:

- Tiempo (Orientación temporal) en donde el individuo es capaz de conocer día, hora, año, entre otros factores cronológicos.
- Espacio (Orientación espacial) en donde el individuo conoce en dónde se encuentra, de dónde viene y a dónde va.
- Persona (Orientación personal) en donde el individuo sabe quién es, conoce su historia, sus estudios, entiende su personalidad e identidad.

d) Memoria (19) (20)

La memoria consiste en el almacén de experiencias y recuerdos, es la capacidad que tiene el ser humano para almacenar, recuperar y codificar la información suministrada de manera correcta. En la memoria se diferencia entre:

Memoria implícita o procedimental

Es la memoria que se encarga de las acciones que se hacen de manera inconsciente, son actos que ya están aprendidos los cuales no se necesita pensar, como gestos o movimientos.

Memoria explícita o declarativa

La memoria explícita almacena información de forma consiente. En esta memoria se distinguen dos tipos

- **Episódica:** reconocimiento de hechos o acontecimientos vividos ubicados en el tiempo y espacio.
- **Semántica:** es el reconocimiento de objetos, conocimiento general o el vocabulario.

e) Lenguaje (19)

La capacidad del lenguaje está ligada profundamente a la memoria ya que se relacionan objetos, acciones, entre otros con un sistema de códigos.

f) Gnosias (19) (20)

Es la capacidad que tiene el individuo que permite utilizar los sentidos para distinguir los estímulos que lo rodean en su día a día y que ya previamente es aprendida. Existen gnosias para cada canal sensitivo, visuales, auditivas, táctiles, olfativas y gustativas.

g) Praxias(19) (20)

Las praxias consisten en todas aquellas habilidades motoras que son adquiridas para realizar un objetivo. Al realizar cualquier actividad motriz se utiliza siempre esta capacidad.

h) Funciones ejecutivas (19) (20)

Las funciones ejecutivas son la recolección de todas las capacidades cognitivas, son complejas y permiten al ser humano planificar, organizar, guiar, evaluar y revisar el comportamiento para ajustarse al ambiente y entorno.

2.1.6 Teoría

Teoría del déficit del autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem

Dorothea Elizabeth Orem nace en 1914 en Baltimore Maryland, de acuerdo con Naranjo, Concepción y Rodríguez (21) los primeros años de práctica en enfermería las lleva a cabo en el Hospital de San Juan, Lowell, Massachusetts (1936-1937) y el Providence, Washington, DC (1934-1936-1942).

Los investigadores Naranjo, Concepción y Rodríguez (21) afirman que Orem se focaliza en la enseñanza, administración e investigación después de recibir títulos avanzados. El primer libro que publica Dorothea es Nursing Concepts of Practice en 1971 y luego realiza las otras ediciones de esta obra en los años 1980, 1985, 1991, 1995, y 2001. Dorothea se jubila en 1984 pero sigue laborando y desarrolla la teoría del déficit de autocuidado.

La enfermera Dorothea, de acuerdo con Naranjo, Concepción y Rodríguez (21), recibe el título honorario de Doctor of science en 1976, también se le otorga el lumini Association Award for NursingTheory de la CUA en 1980, es nombrada doctora Honoris causa de la Universidad de Misouri en 1998, estos entre otros diversos rótulos. Fallece el 22 de junio del 2007 en Savannah Georgia Estados Unidos.

La teoría del Déficit del autocuidado de Enfermería, de acuerdo con Naranjo, Concepción y Rodríguez (21), se da a conocer gracias a Dorothea la cual menciona los postulados de otras autoras que contribuyen a las bases teóricas de la profesión, Dorothy E. Johnson Imogene

King Levine, Faye Glenn Abdella, Ida Jean Orlando, Hildegard E. Peplau, Martha E. Rogers, Virginia Henderson, Florence Nigthingale y Virginia Wiedenbach.

Los investigadores Naranjo, Concepción y Rodríguez (21) afirman que Orem, presenta esta teoría de una forma general, y está compuesta en tres de ellas que están relacionadas entre sí, consisten en: teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería.

2.1.6.1 Teoría del autocuidado

El autocuidado es definido por Orem en 1969, de acuerdo con Naranjo, Concepción y Rodríguez (21), como una conducta que existe en situaciones específicas de la vida que son dirigidas por las personas sobre sí mismas, hacia el entorno o hacia los demás, para regular los factores que impactan a su propio desarrollo y funcionamiento en ganancia por y para su vida, salud o bienestar, también se determina como la responsabilidad que tiene cada individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud.

2.1.6.2 La teoría del déficit de autocuidado

Los investigadores Naranjo, Concepción y Rodríguez (21) explican esta teoría como que existen momentos en donde las personas exceden su capacidad para responder a situaciones específicas y a pesar de anteriormente tener un autocuidado certero van a necesitar ayuda para poder completar sus necesidades, este apoyo puede venir de familiares, amigos y profesionales de enfermería.

2.1.6.3 La teoría de los sistemas de Enfermería.

Los enfermeros pueden compensar el déficit del autocuidado mediante los sistemas de Enfermería:

1. **Sistema totalmente compensador:** el profesional de enfermería se debe hacer cargo de los requerimientos de autocuidado del paciente hasta que éste tenga las herramientas para reanudar su propio cuidado o se adapte a las nuevas circunstancias de que le traiga alguna enfermedad que conlleve cualquier discapacidad. (21)
2. **Sistema parcialmente compensador:** dicho sistema no requiere tantos cuidados o intervenciones de parte de enfermería. El profesional actúa de forma compensatoria pero el paciente participa en su toma de decisiones y de acciones. (21)
3. **Sistema de apoyo educativo:** este sistema permite una independencia casi total del paciente, enfermería se limita a ayudar a tomar decisiones, a educar y comunicar acontecimientos. (21)

2.1.6.4 Relación de variables

La estimulación cognitiva consiste en una técnica que se puede usar como método estratégico preventivo contra padecimientos del tipo Demencia, lo que lleva a que si las personas utilizan esta terapia de forma profiláctica significa que existe el autocuidado nombrado por Orem.

El estudio tiene como uno de sus objetivos conocer si existe una relación entre la capacidad y el conocimiento de la estimulación cognitiva, lo que aporta datos importantes para que los profesionales de Enfermería consigan promover y prevenir a parte de la población y es por esto por lo que hay una relación profunda con la investigación.

La Teoría de Orem se elige por lo explicado en el apartado anterior, como Naranjo, Concepción y Rodríguez (21), Dorothea se enfoca mediante acciones educativas en asegurar el mantenimiento y la promoción de la salud, ella busca que el profesional de Enfermería entienda cuándo el paciente puede realizar su autocuidado y en qué momento se debe intervenir.

El estudio brinda los conocimientos para que tanto los profesionales de Enfermería como de otras ramas y estudiantes de estas animen a los pacientes en su autocuidado cognitivo presente y futuro, para así obtener la salud o como la define Dorothea, la falta de defecto que involucre el desgaste de la persona, según Naranjo, Concepción y Rodríguez (21). La teoría de Orem es dirigida a personas de todas las edades brindando así una relación más fuerte con las variables y el estudio.

La estimulación cognitiva se debe llevar a cabo de forma continua, lograr que los pacientes mantengan este autocuidado de manera deliberada con el fin de mantener su estado de salud, desarrollo y bienestar, es para Dorothea, de acuerdo nuevamente con Naranjo, Concepción y Rodríguez (21), un objetivo como para la investigación es que los profesionales en salud lo vean como uno también y que así consigan implementar esta idea en sus pacientes.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque para esta investigación es mixto, consiste en crear un formulario, que tiene como objetivo averiguar el conocimiento que tienen acerca de la estimulación cognitiva, también averiguar que si existe dicho discernimiento este lo emplea en su vida diaria además del reconocimiento de hábitos de vida relacionados con la actividad mental cotidiana de las personas, entre otros puntos a tocar, también se pretende evaluar la capacidad cognitiva mediante la segunda parte de esta herramienta.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este es un estudio descriptivo, se reseña lo que se ve y se explica los resultados de este, se utiliza la recolección de información mediante un instrumento para así analizar los resultados y llegar a conclusiones específicas.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Población

El cantón de Belén tiene una población de 22.530 personas aproximadamente, según la Municipalidad de Belén (22), hay una distribución de 11.203 mujeres y 11.327 hombres localizados en una cantidad de 5.201 viviendas. La población de estudio consiste en adultos de este cantón.

3.3.2 Muestra

La muestra del estudio es del tipo probabilístico, ya que sólo se toman en cuenta las personas adultas que cumplan con los criterios de inclusión establecidos a continuación; al tener un enfoque mixto la investigación estima una cantidad de 50 personas.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1 Criterios de Inclusión y exclusión	
CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Personas residentes del cantón de Belén.	Persona con alguna enfermedad mental incapacitante para realizar el formulario.
Persona adulta entre las edades de 40-64 años.	Persona analfabeta ya que impide la realización del formulario y la lectura del consentimiento informado.
Persona dispuesta a realizar el formulario y a firmar consentimiento informado.	
Persona con acceso a internet.	

Fuente: elaboración propia, 2021.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El formulario consta de cuarenta y tres preguntas de las cuales ocho son abiertas, veinte son de selección única y las restantes son actividades evaluativas. El cuestionario consiste en dos secciones, la primera hace referencia a los hábitos y aspectos personales del entrevistado, la segunda busca entender las capacidades cognitivas.

La evaluación del formulario se lleva a cabo mediante dos formas, la primera con un recuento en general de los puntos del instrumento y la segunda una valoración específica de cada capacidad cognitiva, estas dos maneras mediante los respectivos puntajes.

Tabla 2 Valores de evaluación general del instrumento

Íntegra	34-51
Intermedia	17-33
Deteriorada	34-51

Fuente: elaboración propia, 2021.

Tabla 3 Valores de evaluación por capacidad cognitiva del instrumento

Percepción	Íntegra	5-4
	Intermedia	3-2
	Deteriorada	1-0
Atención	Íntegra	7-5
	Intermedia	4-2
	Deteriorada	1-0
Orientación	Íntegra	7-5
	Intermedia	4-2
	Deteriorada	1-0
Memoria	Íntegra	8-5
	Intermedia	4-2
	Deteriorada	1-0
Lenguaje	Íntegra	6-5
	Intermedia	4-2
	Deteriorada	1-0
Gnosias	Íntegra	7-5
	Intermedia	4-2
	Deteriorada	1-0

Praxias	Íntegra	6-5
	Intermedia	4-2
	Deteriorada	1-0
Funciones ejecutivas	Íntegra	5-4
	Intermedia	3-2
	Deteriorada	1-0

Fuente: elaboración propia, 2021.

3.4.1 Validez de un cuestionario

La validez del instrumento se lleva a cabo mediante el plan piloto en adultos con características similares a la muestra que se estudia, para efectuarlo se tiene una población de 20 adultos fuera del cantón de Belén, esto con la finalidad de comprobar los instrumentos y mejorarlos de acuerdo con la retroalimentación de los entrevistados.

3.4.2 Confiabilidad

El cuestionario se procede a valorar mediante Roger Bonilla, el estadista de la Universidad Hispanoamericana, esto por medio el cálculo del Alpha de Crombach el cual se binariza (0= nada satisfactorio, 1= satisfactorio), el resultado de la entrevista del presente estudio arroja el resultado de 58% de Alpha de Cronbach.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene un diseño no experimental transversal ya que se observa el fenómeno sin manipular ninguna variable, sólo se examina y se deja que se den los resultados en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Categorizar a personas adultas según aspectos sociodemográficos, laborales y personales	Factores sociodemográficos, laborales y personales	Los factores sociodemográficos son definidos como el total de aquellas particularidades inherentes al sexo, edad, formación educativa, tamaño familiar. Los factores laborales son aquellos que logran reseñar cómo una persona consigue desarrollarse en su entorno ocupacional ya sea el cargo que ejecute, la experiencia, entre otros. Los factores personales son los	Los factores sociodemográficos brindan una descripción de las características sociales y demográficas de una población como lo es el lugar de residencia, escolaridad, entre otros. Los factores laborales son la forma en la que una persona se desenvuelve en su trabajo y todo lo que conlleva el desarrollo de este. Los factores personales consisten en todas aquellas	Social	Sexo Edad	Pregunta #1 y #2
				Demográfico	Distrito	Pregunta #3
				Laboral	Características del empleo Pausas activas Tipo	Pregunta #4, #5, #6 y #7 #10 #8 y #9
				Personal	Hábitos	Pregunta #11, #20, #21 y #22, #23, #24, #25, #26, #27 y #28

		que hacen que el sujeto se involucre en la sociedad, los que se desarrollan y se obtienen conforme pasan los años, un ejemplo de esto es el estado civil, cantidad de hijos, entre otros.	características que el individuo obtiene conforme crece y con las cuáles se logra desenvolverse en la sociedad, esto puede ser también la participación en deportes, hábitos que tenga, etc.			
--	--	---	--	--	--	--

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Identificar la estimulación cognitiva de las personas adultas.	Estimulación cognitiva	La estimulación cognitiva es un conjunto de estrategias y métodos que tienen como finalidad mejorar las funciones cognitivas, las cuales consisten en atención, percepción, lenguaje, memoria, gnosis, praxias, funciones ejecutivas, entre otras.	La estimulación cognitiva son técnicas que pueden mejorar y mantener funciones cognitivas como a corto y largo plazo	Conocimiento	Significado	Pregunta #12 Pregunta #13
					Beneficios	Pregunta #14 Pregunta #15
				Hábitos	Disposición	Pregunta #16
					Actividades	Pregunta #17
					Frecuencia	Pregunta #18
				Opinión	Relevancia	Pregunta #19

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir la capacidad cognitiva de las personas adultas.	Capacidad cognitiva	Las capacidades cognitivas son procesos mentales que permiten llevar a cabo cualquier actividad, son habilidades que tiene el cerebro para funcionar conforme cambian los estímulos del ambiente	Son funciones mentales que son necesarias para que el ser humano logre realizar cualquier actividad del día a día.	Habilidades	Percepción Atención Orientación Memoria Lenguaje Gnosias Praxias Funciones ejecutivas	Pregunta #29 Pregunta #30 Pregunta #31 Pregunta #32 Pregunta #33 Pregunta #34 Pregunta #35 Pregunta #36 Pregunta #37 Pregunta #38 Pregunta #39 Pregunta #40 Pregunta #41 Pregunta #42 Pregunta #43 Pregunta #44

3.6 PRECATEGORIZACIÓN DE ANÁLISIS DE DATOS

Tabla 4 Precategorización de análisis de datos

Categoría de análisis	Subcategoría de análisis	Palabras clave
Estimulación cognitiva	Definición	Terapia psicológica, procesos mentales, capacidad cognitiva
	Actividades	Leer, hacer manualidades, escribir
	Importancia	Irrelevante, gran ayuda a largo plazo, necesario para la salud mental.
	Beneficios	Mantener capacidades mentales, prevenir enfermedades psiquiátricas, mejorar la memoria.
Hábitos	Vida activa	Vida inactiva, vida llena de tareas, mucho trabajo.
	Hobbies	Deporte, tocar un instrumento, cine.
Empleo	Ocupaciones	Hacer cuentas, pagar facturas, orientar clientes
	Tipo	Es un empleo en el cual se necesita un título universitario, se necesita experiencia y haber estudiado

Fuente: elaboración propia, 2021.

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se realiza con la cantidad de 20 adultos fuera del cantón de Belén los cuales aceptan llevar a cabo el formulario después de la lectura detallada, la explicación y la autorización verbal del consentimiento informado de forma virtual.

Los formularios son aplicados mediante la plataforma de ZOOM (con la ayuda de una presentación de Power Point) por lo que a algunos individuos encuentran dificultades para conectarse ya que nunca han utilizado dicha aplicación, además al ser un cuestionario virtual el internet ocasionalmente es inestable tanto para el encuestado como para el investigador: es por esto por lo que se piensa en dar una pequeña explicación de la aplicación y su uso al iniciar la llamada.

Las preguntas y actividades pasan por diferentes cambios

-La actividad número 30 referente a "Busque un camino al centro" se modifica a "Explique paso a paso cómo llegar a la estrella desde la flecha (me voy a la derecha, izquierda, abajo)", este cambio se debe a que las personas entrevistadas pueden decir que en efecto lo realizan, pero no hay seguridad de ello.

-La actividad número 38 referente a "Ordene las palabras en un orden lógico para así formar oraciones", se modifica el cuadro a uno más visible ya que varios entrevistados refieren no verlo correctamente.

-La actividad número 39 "Se tapan los ojos de la persona y mediante el tacto, tiene que reconocer e identificar una serie de objetos" se cambia por "Identifique cuál de las

herramientas es la original", se realiza esta modificación pues no todas las personas entrevistadas tienen una persona que les facilite los objetos dado que algunos viven solos.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

Las distintas tablas y figuras en este capítulo presentan los resultados de la investigación, esto dando una explicación de cada una para lograr una fácil comprensión. En la primera parte se muestran datos sobre las preguntas generales de la encuesta, después de esto se proporcionan cruces de variables que permiten una vista profunda de los resultados obtenidos

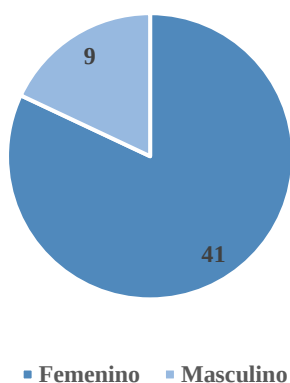


Figura 1 Distribución de adultos según sexo, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021.

Fuente: elaboración propia. La figura anterior muestra que más del 80% ($n=41$) es del sexo femenino y menos del 19% ($n=9$) es del masculino.

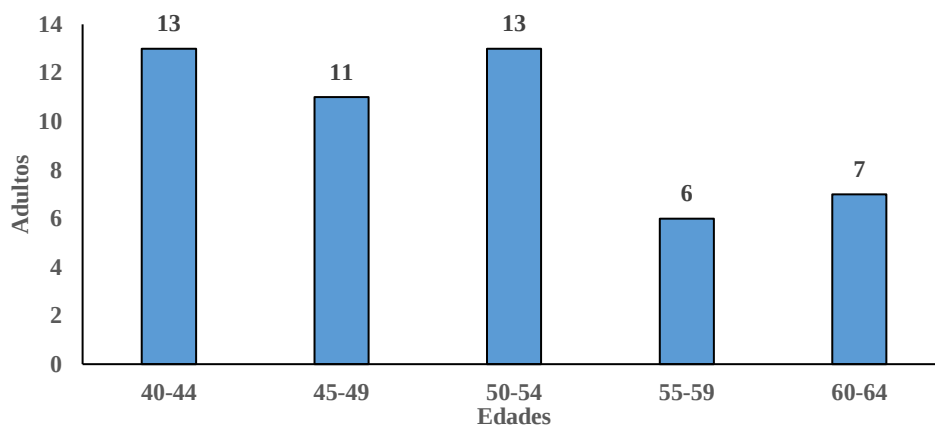


Figura N° 2 Distribución de adultos según edad, cantón de Belén, I trimestre, 2021.

Fuente: elaboración propia.

En el estudio las edades predominantes constan de 50-54 ($n=13$) y 40-44 ($n=13$), el grupo minoritario va de 55-59 ($n=6$).

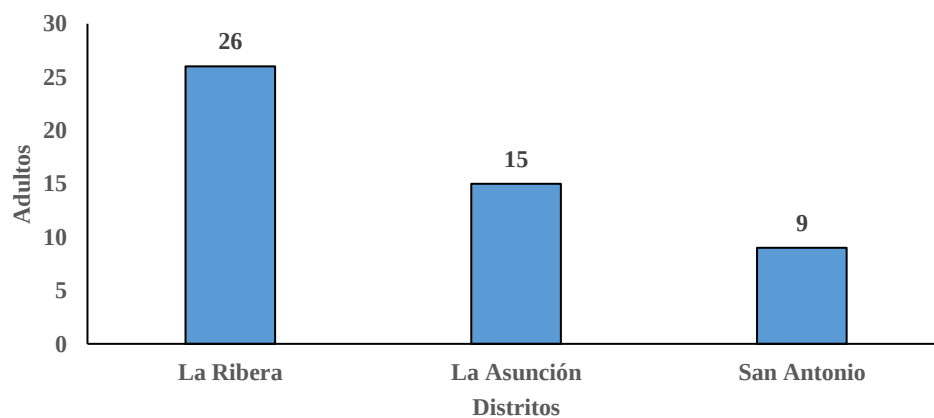


Figura N° 3 Distribución de adultos según distrito, cantón de Belén, I trimestre, 2021.

Fuente: elaboración propia.

El distrito de La Ribera tiene más de la mitad ($n=26$) de los encuestados mientras que el de San Antonio tiene la minoría ($n=9$).

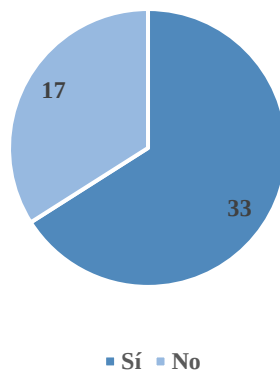


Figura N° 4 Distribución de adultos según estado laboral, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que más del 60% (n=33) se encuentra laborando y menos del 40% (n=17) están desempleados.

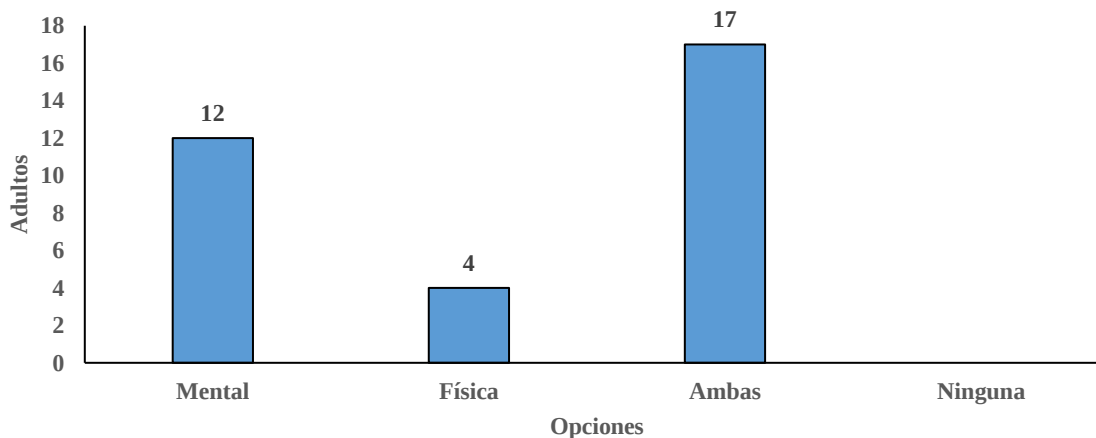


Figura N° 5 Distribución de adultos según actividad diaria mayoritaria en su empleo, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

Los adultos poseedores de empleo refieren en su mayoría (n=17) estar activos de manera tanto física como mental y en su minoría (n=4) de forma únicamente física en su trabajo.

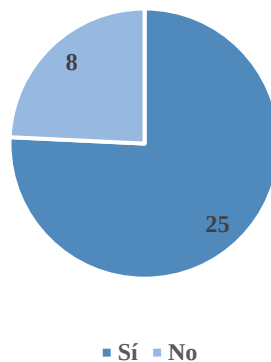


Figura N° 6 Distribución de adultos según jornada laboral completa, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

El 75% (n=25) de los adultos poseedores de empleo refieren tener una jornada laboral completa mientras que menos del 30% (n=8) trabajan menos de 8 horas.

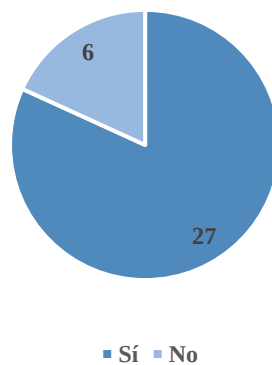


Figura N° 7 Distribución de adultos según trabajo calificado, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La mayoría (n=27) de los adultos empleados refieren que sus trabajos son del tipo calificado y menos del 20% afirman que no es necesario conocimientos profesionales para realizar sus deberes diarios.

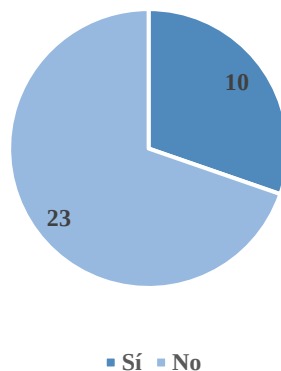


Figura N° 8 Distribución de adultos según pausas activas presentes durante periodo laboral, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

El 69% (n=23) de los adultos niegan recibir pausas activas durante su periodo laboral.

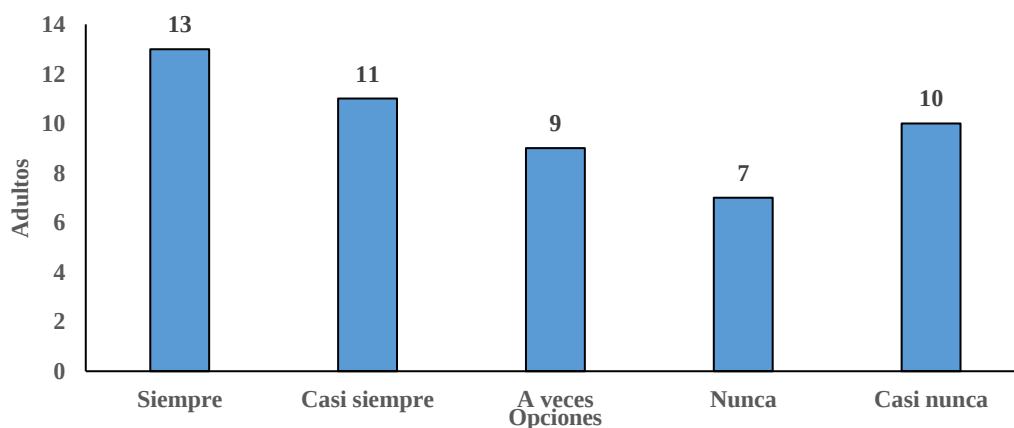


Figura N° 9 Distribución de adultos según pausas activas presentes de forma independiente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

El 26% (n=13) de los adultos refieren realizar de forma independiente las pausas activas mientras que menos del 15% (n=7) dicen nunca llevarlas a cabo.

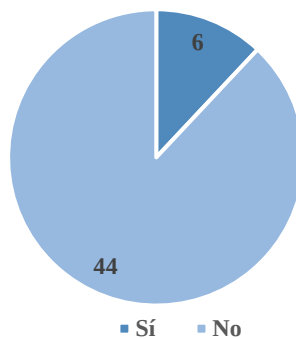


Figura N° 10 Distribución de adultos según conocimiento de estimulación cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que más del 87% (n=44) niegan conocer el significado de la estimulación cognitiva.

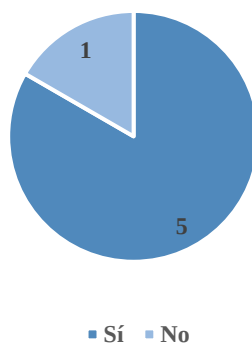


Figura N° 11 Distribución de adultos según conocimiento de beneficios a cerca de la estimulación cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

Los adultos que conocen el significado de estimulación cognitiva refieren en un 88% (n=5) comprender asimismo sus beneficios.

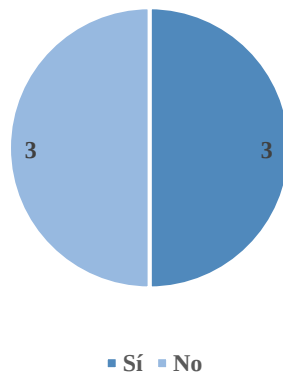


Figura N° 12 Distribución de adultos según presencia de actividades para estimularse cognitivamente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

El 50% (n=3) de los adultos conocedores de la estimulación cognitiva realiza la misma.



Figura N° 13 Distribución de adultos según frecuencia en la que realizan actividades para estimularse cognitivamente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

Las personas que realizan actividades para estimularse cognitivamente afirman en un 100% (n=3) que casi siempre las llevan a cabo en su diario vivir.

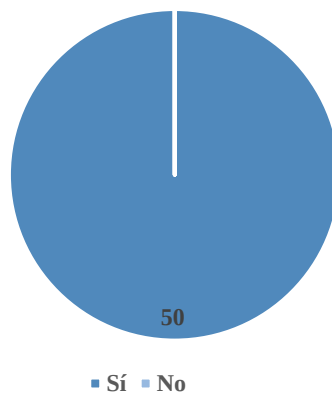


Figura N° 14 Distribución de adultos según actividad diaria, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

El 100% (n=50) de los encuestados refieren mantener una vida activa.

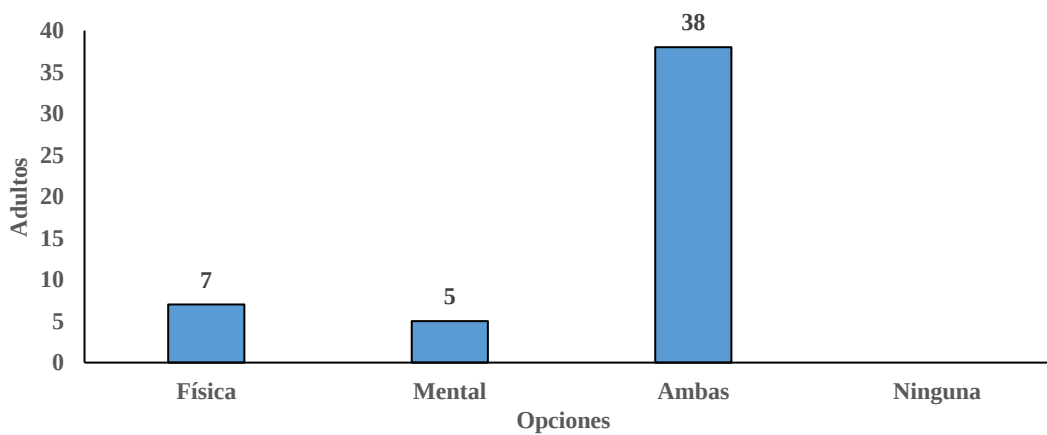


Figura N° 15 Distribución de adultos según actividad diaria mayoritaria, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

La figura anterior muestra que los adultos refieren en su mayoría (n=38) tener una vida activa de manera tanto física como mental y en su minoría (n=5) de forma mental únicamente.

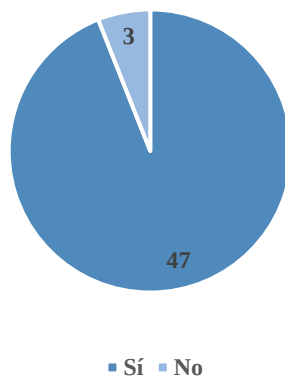


Figura N° 16 Distribución de adultos según la disponibilidad de teléfonos inteligente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

El 94% (n=47) de los adultos afirman tener teléfono inteligente mientras menos del 10% (n=3) niegan poseer uno.

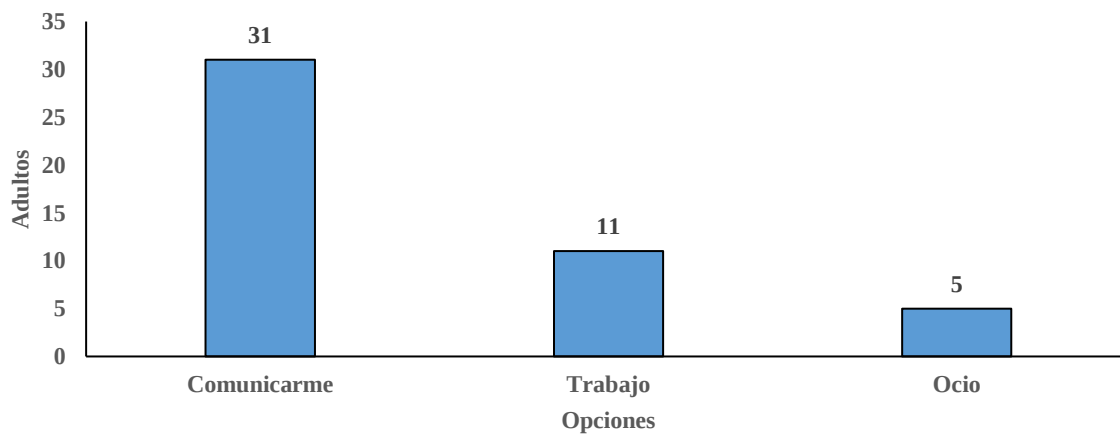


Figura N° 17 Distribución de adultos según métodos de uso del teléfono móvil, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que el 66% (n=31) los adultos refieren usar el teléfono en su mayoría para comunicarse y menos del 15% (n=5) lo utilizan para el ocio.

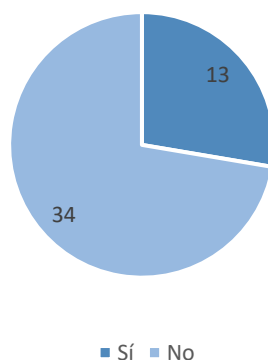


Figura N° 18 Distribución de adultos según la disponibilidad de aplicaciones para entrenar la mente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

La mayoría (n=34) de los adultos niegan tener una aplicación específica para entrenar la mente.

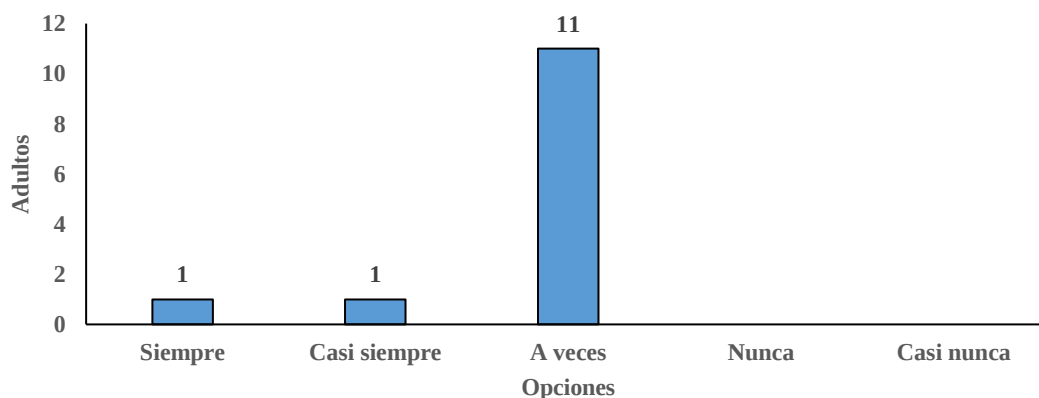


Figura N° 19 Distribución de adultos según la constancia de uso de aplicaciones para entrenar la mente, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que más de la mitad (n=11) de los adultos que tienen aplicación para entrenar la mente la usan a veces.

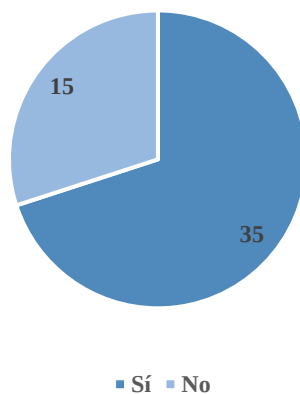


Figura N° 20 Distribución de adultos presencia de pasatiempo, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

El 70% (n=35) de los adultos refiere tener algún pasatiempo.

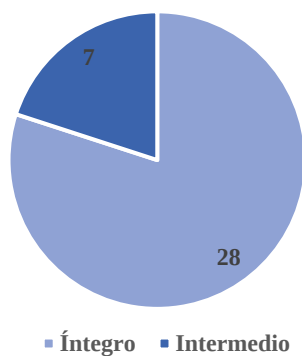


Figura N° 21 Distribución de adultos según relación de presencia de pasatiempo con nivel de capacidad cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

Las personas que afirman tener un pasatiempo (n=35) tienen un nivel cognitivo íntegro en un 80% (n=28).

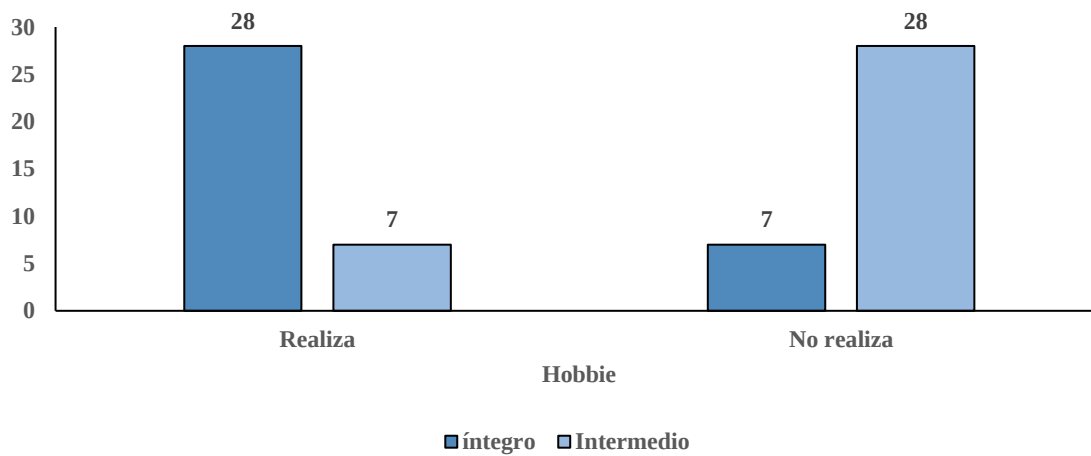


Figura N° 22 Distribución de adultos según relación de presencia de pasatiempo con nivel de capacidad cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

Las personas que tienen un pasatiempo tienen un nivel cognitivo íntegro en un 80% (n=35).

Tabla No 5 Distribución de personas según ejercicios de Capacidad cognitiva

Percepción		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	43	7
Ejercicio 2	42	8
Ejercicio 3	39	11
Ejercicio 4	43	7
Ejercicio 5	42	8
Atención		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	27	23
Ejercicio 2	45	5
Ejercicio 3	22	28
Ejercicio 4	27	23
Ejercicio 5	27	23
Ejercicio 6	27	23
Ejercicio 7	48	2
Orientación		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	31	19
Ejercicio 2	25	25
Ejercicio 3	29	21
Ejercicio 4	44	6
Ejercicio 5	39	11
Ejercicio 6	47	3
Ejercicio 7	43	7
Memoria		
Ejercicio 1	50	0
Ejercicio 2	50	0
Ejercicio 3	43	7
Ejercicio 4	41	9
Ejercicio 5	29	21
Ejercicio 6	28	22
Ejercicio 7	38	12
Ejercicio 8	41	9
Lenguaje		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	40	10

Ejercicio 2	33	17
Ejercicio 3	17	33
Ejercicio 4	32	18
Ejercicio 5	36	14
Ejercicio 6	35	15
Gnosias		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	11	39
Ejercicio 2	39	11
Ejercicio 3	20	30
Ejercicio 4	18	32
Ejercicio 5	36	14
Ejercicio 6	40	10
Ejercicio 7	39	11
Praxias		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	49	1
Ejercicio 2	49	1
Ejercicio 3	48	2
Ejercicio 4	40	10
Ejercicio 5	35	15
Ejercicio 6	45	5
Funciones ejecutivas		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	42	8
Ejercicio 2	41	9
Ejercicio 3	40	10
Ejercicio 4	7	43
Ejercicio 5	24	26

Fuente: elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra que los ejercicios que son más (n=50 puntos) respondidos correctamente para los encuestados son los números 1 y 2 de la capacidad cognitiva de la memoria mientras que el ejercicio menos (n=7 puntos) logrado de la evaluación cognitiva es el número 4 de la capacidad de Funciones ejecutivas.

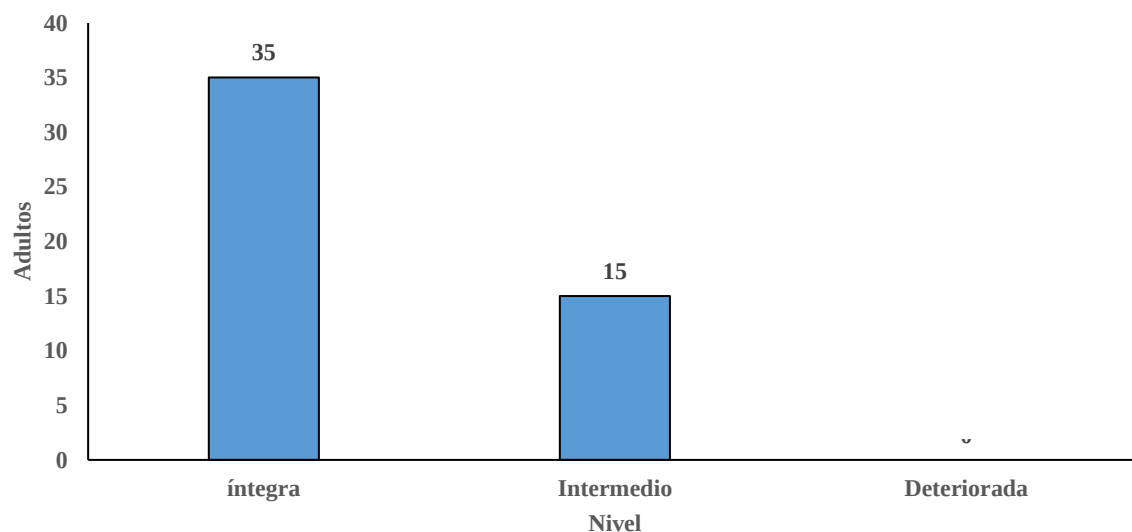


Figura N° 23 Distribución de adultos según resultados de capacidad cognitiva general, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que el 70% (n=35) de los adultos obtienen un puntaje íntegro en el instrumento de evaluación cognitiva.

Tabla No 6 Resultados de capacidad cognitiva específica

Capacidad Cognitiva	íntegra	Intermedia	Deteriorada
Percepción	38	8	4
Atención	25	23	2
Orientación	35	14	1
Memoria	45	5	0
Lenguaje	25	20	5
Gnosias	26	21	3
Praxias	42	8	0
Funciones ejecutivas	25	17	8

Fuente: elaboración propia.

La tabla señala que la capacidad cognitiva con mayor número de personas con puntaje deteriorado es el de funciones ejecutivas (n=8), el de Intermedio es la de atención (n=23) y por último el de íntegro es la de memoria (n=45).

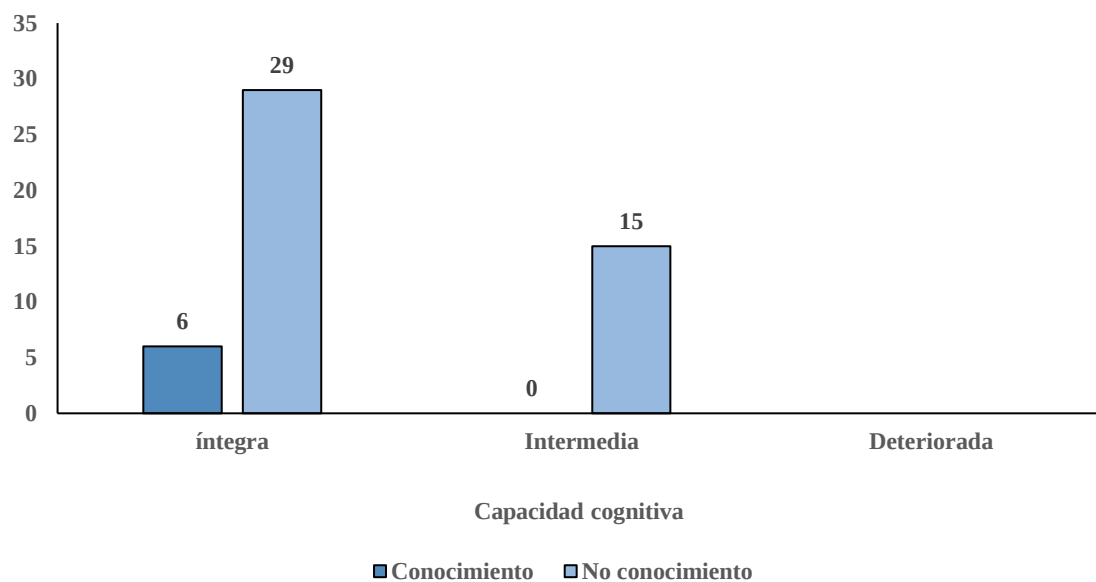


Figura N° 24 Distribución de adultos según relación de conocimiento de estimulación con la capacidad cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior señala que de las personas que conocen el significado de estimulación cognitiva el 100% (n=6) tiene una calificación íntegra y de los que no tienen la certeza de dicha definición el 66% (n=29) tiene un resultado de íntegro y el 34% (n=15) de intermedio.

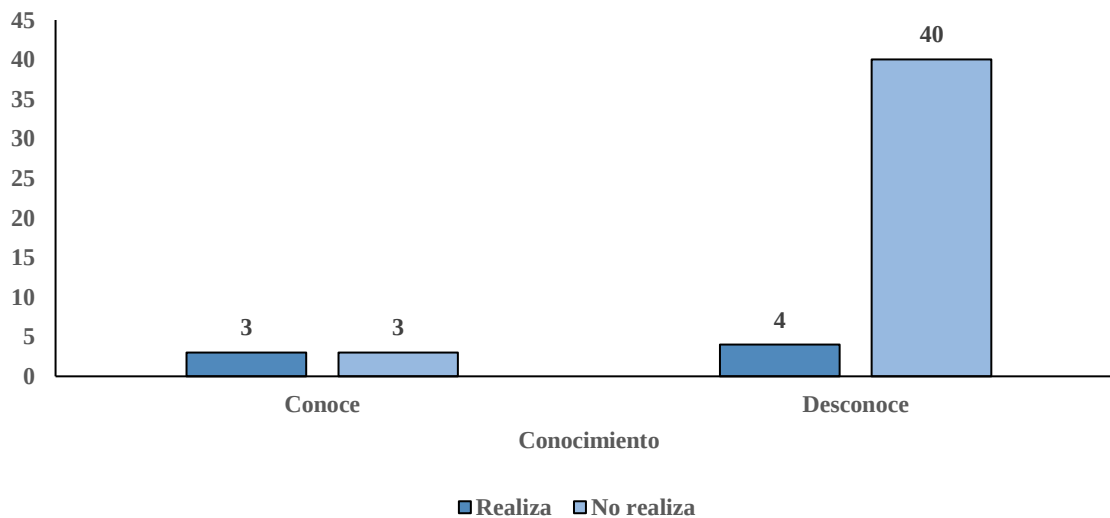


Figura N° 25 Distribución de adultos según la relación de la realización del ejercicio 4 de Funciones cognitivas y el conocimiento de estimulación cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que del total de las personas que conocen el significado de estimulación cognitiva un 50% (n=3) logra realizar el ejercicio 4 de la capacidad cognitiva de Funciones ejecutivas mientras que para las personas que lo desconocen un 9% (n=4) lo ejecutan adecuadamente.

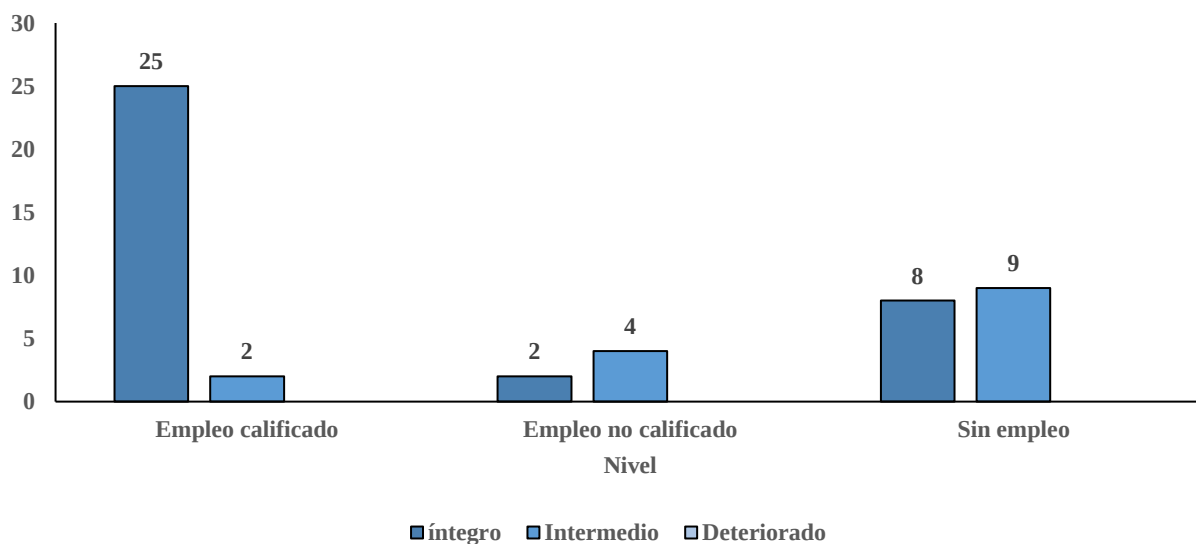


Figura N° 26 Distribución de adultos según la relación de empleo calificado y la capacidad cognitiva, cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra que de las personas que tienen un empleo calificado el 92% (n=25) tienen una calificación de íntegro, de los encuestados que no tienen un oficio calificado el 67% (n=4) tiene una de intermedio, e igualmente las personas que están sin trabajo un 53% (n=9).

Datos cualitativos

Tabla No 7 Precategorización de análisis de datos

Categoría de análisis	Subcategoría de análisis	Palabras clave
Estimulación cognitiva	Definición	Terapia psicológica, procesos mentales, capacidad cognitiva
	Actividades	Leer, hacer manualidades, escribir
	Importancia	Irrelevante, gran ayuda a largo plazo, necesario para la salud mental.
	Beneficios	Mantener capacidades mentales, prevenir enfermedades psiquiátricas, mejorar la memoria.
Hábitos	Vida activa	Vida inactiva, vida llena de tareas, mucho trabajo.
	Hobbies	Deporte, tocar un instrumento, cine.
Empleo	Ocupaciones	Hacer cuentas, pagar facturas, orientar clientes
	Tipo	Es un empleo en el cual se necesita un título universitario, se necesita experiencia y haber estudiado

Definición

Participante 3

La estimulación del cerebro para poder tener más desenvolvimiento en la forma de pensar, que sea más rápida.

Participante 14

Hacer ejercicios mentales para estimular el cerebro.

Participante 22

La estimulación de procesos cognitivos, nuestro aprendizaje, todo lo que tiene que ver con el cerebro.

Participante 43

Todas aquellas actividades que ayudan a promover el conocimiento, para mantener la mente más activa.

Actividades

Participante 3

Veo noticias, juegos mentales en el celular, no tengo una agenda para las citas de mis clientas, sino que la llevo en la mente.

Participante 22

Pintar, realizó ejercicio físico, hago crucigramas, colorear, leer y bailar.

Participante 43

Leer, crucigramas, búsqueda de palabras, memoria visual, visualizar el día todo el tiempo.

Importancia

Participante 3

Sí, porque me mantengo más alerta y espabilada, tengo más activa la mente y me siento más desenvuelta.

Participante 22

Sí, porque el cerebro lo maneja todo y si tenemos el cerebro activo y en buen estado entonces el cuerpo también está en buen estado.

Participante 43

Sí, mantiene el conocimiento y mantiene la mente mas Sana y activa, para evitar a padecer trastornos de la mente

Participante 50

Sí, porque con el tiempo el cerebro se vuelve más perezoso y con la edad se deteriora más entonces si hay una estimulación el deterioro se disminuye.

Beneficios

Participante 3

Rapidez al desarrollar cualquier actividad mental, contestar algún problema que se presente, ayuda a solucionar un conflicto de una forma más desenvuelta, a largo plazo puede ayudar a que el cerebro se active para que no sufra daños de memoria.

Participante 14

Para no perder la memoria y no perder conocimientos.

Participante 43

Ayuda a prever las fallas de memoria, retarda el aparecimiento de enfermedades como Alzheimer.

Participante 47

Poder tener un mayor control de la mente, ayuda al manejo del estrés y relajación.

Participante 50

Mantiene la memoria, es más ágil mentalmente y puede contestar las preguntas de una manera más rápida.

Hobbies

Participante 5

Leer, ejercicios, escuchar música

Participante 13

Pintar óleo, bailar zumba, hacer hiking y bicicleta.

Participante 19

Montar a caballo, nadar y asolearme.

Participante 22

Bailar, pintar, leer, colorear y hacer ejercicio

Participante 46

Sudoku, leer y estudiar.

Empleo

Participante 8

Elaboración y venta de empanadas, somos multifuncionales, no hay una persona para una sola tarea, nos toca hacer de todo a todos.

Participante 15

Trabajo en el área financiera, en la parte de presupuestos, hago todos los trámites y llevo el control del presupuesto anual de INA.

Participante 19

Administro una finca de productos de exportación como piñas y yuca, me paso por las fincas viendo que todo esté bien, me toca hablar con gente del extranjero y mucho más.

Participante 25

Coordinación de personal y trabajos de mantenimiento mecánico y eléctrico.

Participante 28

Trabajo en molino, mezclo materiales y saco láminas.

Participante 36

Trabajo en una escuela, hago alimentos para los niños.

Participante 38

Agente de viajes, organizar y planificar los viajes y vacaciones de la gente.

Participante 46

Soy abogada, resuelvo conflictos, soy conciliadora.

Tipo

Participante 12

Porque se necesita conocimientos para poder cumplir el plan operativo anual además de qué hay que elaborar estrategias para cumplirlos, empatía para manejar el personal, para elaborar informes, también conocimientos en la parte de contabilidad.

Participante 15

Porque necesito estudios en el área financiera y administrativos para hacer lo que hago.

Participante 19

Porque debo tener conocimientos de siembra y hasta de construcción de tarimas, además de que tengo que saber administrar el negocio y hablar con gente del extranjero en distintos idiomas.

Participante 24

Porque tengo que conocer de relaciones laborales y con la demás gente, además de la logística de la empresa.

Participante 31

Porque para poder asesorar a un cliente en términos bancarios tiene que estar capacitado.

Participante 39

Porque hay que documentar los papeles, saber de computación y tener conocimientos del manejo de las máquinas, de paquetes de cómputo etc

Participante 43

Hay que estudiar todo lo respecto a las leyes, el sistema jurídico, protocolo de escrituras, entre otros.

Participante 45

Porque hay que tener muchos conocimientos de contabilidad, administración y recursos humanos.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1. Aspectos sociodemográficos, laborales y personales.

La discusión de resultados se realiza para presentar la interpretación y el análisis del producto obtenido por medio de la implementación del instrumento de elaboración propia a adultos del cantón de Belén. El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) (23) muestra que Costa Rica posee una población aproximada de 5 163 038 para el 2021; la división por género consta de 2 600 660 hombres y 2 562 387 mujeres, de forma que difiere de la muestra encuestada puesto que 41 son femeninas y 9 masculinos, esto puede ser debido al hecho de que la mayoría de los entrevistados son de la Ribera y según datos de la INEC (23) este distrito tiene más mujeres que hombres.

Los encuestados (n=13) mantienen edades predominantes entre 40-44 lo cual concuerda con los datos proporcionados por el INEC (23) ya que, para el cantón de Belén en el 2021 de las edades de 40-44 hasta las de 60-64 las edades dominantes son las mencionadas anteriormente. La mayoría de los entrevistados (n=26), como se dijo anteriormente, pertenecen al distrito de la Ribera mientras que los datos de la INEC (23) afirman que San Antonio tiene los habitantes predominantes del cantón.

El INEC (23) reporta una tasa neta de participación laboral de un 60,5% y una de desempleo de 17,3% para Abril del 2021 en Costa Rica, por consiguiente hay similitud con la muestra del cantón de Belén ya que un 60% de las personas refieren ser empleadas; estos individuos funcionarios afirman que su trabajo en su mayoría es activo de manera tanto física como mental (n=17).

El 80% de los participantes refiere permanecer en un cargo calificado, lo cual concuerda con los datos que proporciona la INEC (23), en Costa Rica para los meses de abril hasta junio del 2021 de los habitantes que tienen una ocupación (n=1 969 363) el 75% tiene la característica de ser cualificado, además de esto el 75% de los individuos encuestados refiere mantener una jornada laboral completa, dato que coincide nuevamente con el instituto ya que el 68% de los habitantes con un empleo lo efectúan a tiempo completo.

El párrafo anterior logra explicar que los adultos mantienen una ocupación dinámica y continúa, así sosteniendo un estilo de vida diligente, como aclaran Cancino y Rehbein (4), esto es cuando se efectúan regularmente actividades que logren estimular mentalmente; a pesar de que en sus empleos niegan en su mayoría (n=23) recibir pausas activas es cierto que de forma independiente refieren siempre o casi siempre llevarlas a cabo.

Las pausas activas independientes y este estilo de vida nombrado en el apartado anterior muestra lo que la misma Orem, de acuerdo con Naranjo, Concepción y Rodríguez (21), explica en su Teoría, el autocuidado es una conducta que toman las personas para cuidarse a sí mismas, son actitudes tomadas para el bien personal, el tomar un tiempo para hacer ejercicio, para realizar diferentes actividades que pueden beneficiar la salud tanto física como mental es evidenciado por los encuestados, un dato que lo puede confirmar es que un 70% de ellos cuenta con un pasatiempo.

Los pasatiempos que realizan consisten en distintas actividades tanto físicas como mentales que en su mayoría estimulan distintas funciones cognitivas, dos ejemplos de estas respuestas son: "*Bailar, pintar, leer, colorear, hacer ejercicio*" (participante #22, 26-05-21) y "*Leer*,

ejercicios, escuchar música, usar la aplicación de YouTube, ver a mis amigas y ver tele"
(participante #50, 02-06-21)

Los individuos (n=50) encuestados afirman tener una vida diligente la mayoría del tiempo, refieren (n=38) que en general es activa tanto física como mentalmente lo cual resulta algo inesperado ya que se conoce que gracias a la emergencia nacional muchas personas se vieron en necesidad de llevar sus empleos al ámbito casero y hacer parte de la cotidianidad la virtualidad que conlleva al uso desmesurado de la tecnología, de modo que se puede creer que los habitantes transforman su manera de vivir movida a una más sedentaria.

La explicación del párrafo anterior es la edad que conforma dicha población debido a que los adultos manejan la tecnología casi exclusivamente para la comunicación lo que de igual manera se ve reflejado en las respuestas de los encuestados que muestran que el 66% de ellos dice emplear el celular para mantenerse en contacto con las personas la mayor parte del tiempo, mientras que se entiende que la población juvenil es la que más se ve afectada por el uso de esta en exceso, como dice Rivera (24), para la juventud en específico el uso desaforado de las tecnologías provoca cambios drásticos que favorecen el ocio.

2. Estimulación cognitiva

Las pausas activas nombradas anteriormente consisten en una forma de estimulación cognitiva, la cual el 87% de los encuestados niegan conocer el significado, pero de las personas que lo hacen el 88% comprenden sus beneficios, sin embargo, la mitad de los individuos lo realiza y lo llevan a cabo casi siempre.

Las personas conocedoras de dicha terapia consisten en mucho menos de la mitad, algo inesperado para los tiempos actuales ya que hay una facilidad al acceso a internet. De los individuos que están al tanto de la EC sólo la mitad implementan las actividades, se puede creer que el conocer acerca de estrategias para evitar a futuro algún percance en salud conlleva a practicarlas sin falta, sin embargo, a pesar de tener certeza de los beneficios de esta terapia hay algunos que no la realizan dejando en evidencia que no existe el autocuidado al que se refiere Orem por esta parte.

La enfermera Orem afirma que su teoría, de acuerdo con Prado, González, Paz y Romero (25), aborda al individuo de forma integral posicionando la atención básica como el núcleo de la ayuda al ser humano para mejorar su calidad de vida; asegura que cuando hay una incapacidad para realizar su propia atención (déficit del autocuidado) las personas se convierten en pacientes legítimos de los profesionales de Enfermería, en esto los individuos encuestados difieren ya que constan de una capacidad completa para cuidarse sin embargo parecen tener prioridades distintas ya que a pesar de conocer de la EC y sus beneficios no todos la llevan a cabo.

Los encuestados muestran un buen discernimiento ya que los que dominan el término de EC conocen el objetivo principal de dicha terapia, por ejemplo, los participantes 14 y 43 lo explican como: "*Hacer ejercicios mentales para estimular el cerebro.*" (participante #14, 24-05-21) Y "*Todas aquellas actividades que ayudan a promover el conocimiento, para mantener la mente más activa.*" (participante #43, 31-05-21)

Los participantes refieren que es importante, y el tener el conocimiento de la relevancia permite que las personas tengan consciencia de la necesidad de realizar dichas actividades y de proteger la salud futura, ese es el autocuidado que explica Orem en su teoría, los individuos asumen que el cerebro debe ser trabajado, que la parte mental también consiste en un eslabón prioritario para la salud general, los encuestados afirman que es relevante ya que: *"Sí, porque el cerebro lo maneja todo y si tenemos el cerebro activo y en buen estado entonces el cuerpo también está en buen estado."* (participante #22, 26-05-21) y *"Sí, porque con el tiempo el cerebro se vuelve más perezoso y con la edad se deteriora más entonces si hay una estimulación el deterioro se disminuye."* (participante #50, 02-06-21)

La EC es beneficiosa no sólo según Vilches (26) que explica que apoya el mantenimiento de procesos cognitivos como la memoria, atención, aprendizaje, concentración, entre otras, sino también según los 6 individuos que conocen la definición de dicha terapia, nombran una buena cantidad de beneficios, todos de acuerdo con que mantiene y ayuda a la memoria, los participantes afirman que brinda una ganancia porque: *"Ayuda a prever las fallas de memoria, retarda el aparecimiento de enfermedades como Alzheimer."* (participante #43, 31-05-21) y *"Mantiene la memoria, permite agilizar la mente y ayuda a contestar las preguntas de una manera más rápida."* (participante #50, 2-06-21)

Las respuestas de los individuos acerca de los beneficios de la EC son bastante certeras como se dijo anteriormente, sin embargo, la mayoría de las réplicas que proporcionan son enfocadas en la función cognitiva de la memoria casi exclusivamente, además de contestar

de una manera escueta y así evitando profundizar demasiado en la definición exceptuando por una respuesta que dice que otorga una *"Rapidez al desarrollar cualquier actividad mental, contestar algún problema que se presente, ayuda a solucionar un conflicto de una forma más desenvuelta, a largo plazo puede ayudar a que el cerebro se active para que no sufra daños de memoria."* (participante #3, 20-05-21)

La respuesta del participante 3 es mucho más profunda que las otras réplicas y a pesar de esto no tiene el conocimiento del hecho de que la EC puede llevarse a cabo en las diferentes capacidades, sin embargo, cuando se les pregunta acerca de qué actividades realizan para estimularse responden como es esperado, con ocupaciones que logran incitar la mayoría de las funciones cognitivas: *"Veo noticias, juegos mentales en el celular, no tengo una agenda para las citas de mis clientas, sino que la llevo en la mente."* (participante #3, 20-05-21) y *"Pintar, realizo ejercicio físico, hago crucigramas, colorear, leer y bailar."* (participante #22, 26-05-21)

La estimulación cognitiva es una técnica importante, beneficiosa y además de esto es flexible, se puede llevar a cabo de distintas maneras y el uso de un celular inteligente consiste en una de ellas, además de que permite en el campo clínico evaluar distintos componentes, como afirman Gómez, Nieto, González y Ríos (26), un teléfono móvil ayuda a acrecentar los tiempos de atención, administra una retroalimentación sobre el rendimiento, registra parámetros del comportamiento como lo es el tiempo de reacción, y más, esos aspectos se contemplan como esencial en el ámbito de la rehabilitación neuropsicológica.

La mayoría (n=47) de los encuestados afirman tener un teléfono inteligente y el 66% de ellos dice usarlo para comunicarse la mayor parte del tiempo, como se dijo anteriormente, además que buena parte (n=34) de ellos indica no tener una aplicación para entrenar la mente y de las personas (n=11) que afirman poseer alguna refieren hacer uso de ella a veces.

Lo anterior explica que usan el celular frecuentemente, pero de una forma comunicativa más que laboral por lo cual se puede llegar a la conclusión de que los resultados en la capacidad cognitiva de los participantes no son íntegros gracias al uso mínimo del teléfono ya que como afirman Gómez, Nieto, González y Ríos (27), estos aparatos inteligentes son un simple estímulo para las personas sanas y un apoyo muchas veces para la práctica profesional en personas con daño cerebral. También se tiene en cuenta que se desconoce la procedencia de la mayoría de dichas aplicaciones y de su funcionalidad.

Los participantes muestran tener una vida activa y ser empleados en su mayoría, pero esto no quiere decir que se le pueda considerar una EC en sí, a menos que estos trabajos y pasatiempos en los que participan tengan una dificultad más avanzada y sean lo bastante prolongados, esta población muestra una diligencia continua en la parte laboral puesto que el 75% de los individuos que laboran lo hacen a tiempo completo.

El empleo se realiza de forma diaria y continua, pero dependiendo de la ocupación se puede llegar a la EC o no como se logra explicar en el apartado anterior, en el estudio de Fisher et al (28) se muestra que las personas que llevan a cabo las ocupaciones más exigentes para el cerebro obtienen mejores puntuaciones en una medición de habilidad cognitiva, antes y después de haberse jubilado.

El apartado anterior explica que profesiones que demanden hacer muchas tareas a la misma vez, sintetizar y recoger información mantienen una actividad continua del cerebro permitiendo así que no se acostumbre a las actividades efectuadas día con día, también afirma que consigue disminuir el deterioro mental futuro, por otro lado, los puestos que implican cometidos sin variedad, es decir repetitivos conllevan un estímulo menor lo cual concuerda con los resultados ya que el 80% dicen permanecer en un oficio calificado.

Los participantes dicen en un 70% tener hobby, y la mayoría afirma practicar más de uno, esto es algo bastante beneficioso ya que consisten en actividades que no se realizan de forma automática dado que, como dice la RAE (29), se basan en aficiones que se realizan en su mayoría en momentos de ocio y ya que los participantes en su mayoría tienen un empleo a tiempo completo el tiempo libre que les queda es más limitado. A pesar del hecho de que no lo realicen de forma seguida y prolongada sigue siendo un estímulo no mecanizado.

Las actividades automáticas impiden o evaden la existencia de la capacidad cerebral llamada neuroplasticidad, Garcés y Suárez (30) la definen como un proceso que permite al sistema nervioso cambiar su sensibilidad como resultado de activaciones consecutivas, como lo explican otros autores de igual manera, es toda réplica cerebral que se provoca ante variaciones internas o externas.

El apartado anterior explica que el cerebro es capaz de estimularse, formar y reformar redes de neuronas a partir de distintas experiencias, por ejemplo como dicen Garcés y Suárez (30) en su escrito, cuando las personas utilizan la mano izquierda para escribir cuando en realidad

son diestros, cuando se rompen los hábitos y actividades que el cerebro conoce de memoria lo obliga a razonar y funcionar de maneras diferente.

3. Capacidad cognitiva

Los ejercicios de la memoria son los que una mayor cantidad de personas logra completar, dichas actividades evalúan más la parte a corto plazo, Ruiz (31) afirma en su escrito que la retentiva de reconocimiento, procedimental, conocimiento semántico, procesamiento emocional y la primaria que consiste en la sujeción de información por un ciclo de segundos se mantienen relativamente estables en la adultez temprana, lo que los resultados de la investigación muestran que no sólo durante esta etapa de la vida sino se puede mantener dicha capacidad considerablemente funcional en la adultez tardía de igual manera.

El ejercicio 4 de las Funciones ejecutivas es la actividad menos lograda por los participantes, esta consiste en un acertijo de encontrar el valor de los elementos; es esperado este hecho dado que es la capacidad más completa, de acuerdo con Echaverría (32) son la recopilación de todas las aptitudes, la más desarrollada y además la más complicada de ellas, confieren al ser humano la facultad de planificar, guiar y revisar la conducta para acoplarse al entorno.

Lo anterior muestra que es preocupante el hecho de llegar a perder o disminuir la funcionalidad de la capacidad de las FE ya que de forma diaria y continua se requieren, estas se utilizan para que las personas se desenvuelvan en su entorno, para organizar, modificar, recordar y crear objetivos durante el día, incluso para cambiar aspectos del mismo plan si se quisiera. Perder el desempeño óptimo o peor aún de forma completa de dicha función significa un individuo sin la facultad de cuidarse a sí mismo, esto consiste en una relación

directa de la teoría de Dorothea con la EC, ya que un deterioro a nivel mental lleva a un déficit del autocuidado si no se atiende de la manera adecuada.

Las FE se pierden con facilidad y rapidez, los investigadores Villalba y Espert (16) explican que esta capacidad se encuentra en las estructuras orbitales y prefrontal, dicho sitio es en donde se produce un deterioro cerebral marcado, consiste en una de las primeras áreas del cerebro que padecen el efecto del envejecimiento. Esta zona, además, es la que puede mostrar señales de deterioro cognitivo y de enfermedad del Alzheimer ya a los 40 años.

Los participantes pueden tener una calificación baja en el ejercicio 4 por dos razones aparentes, primero por el hecho de la dificultad que ya trae en sí las funciones ejecutivas, conocidas como las capacidades más complejas, segundo, por las edades que componen a esta población ya que consisten desde los 40 a los 64 años y como se dijo anteriormente desde los 40 ya se puede marcar un deterioro cognitivo.

Los resultados de los encuestados son bastante positivos, esto respecto a su capacidad cognitiva, ya que el 70% de ellos obtienen un puntaje íntegro y esto a pesar de desconocer en su mayoría la definición de la estimulación mental, lo cual puede dejar a resolución que el hecho de que los adultos tengan una actividad cotidiana y consecutiva deja sin relevancia el ignorar esta terapia puesto que la llevan a cabo día a día, sin embargo esto puede tener consecuencias a nivel futuro, si el único estímulo que se tiene es el del empleo y los hobbies, a largo plazo se puede dar que los participantes pierdan el trabajo o hasta su propia salud evitando que no puedan llevar a cabo dichos pasatiempos.

El empleo y los pasatiempos resultan ser factores que pueden cambiar de un pronto a otro, pero si se tiene la certeza de la necesidad de proteger la salud mental para disminuir los riesgos de enfermedades como el Alzheimer o deficiencias como lo es el deterioro cognitivo se puede hacer un cambio y a pesar de que el individuo esté desempleado, como explican Naranjo, Concepción y Rodríguez (21), este tiene consciencia de su autocuidado.

El 30% de los encuestados obtiene una calificación de intermedio, y la capacidad más afectada es un marcador de inicios de deterioro cognitivo, como se dijo anteriormente, es una de las primeras áreas del cerebro que padecen el efecto del envejecimiento, además de ser la zona que puede mostrar señales de la deficiencia mental.

Los párrafos anteriores dejan a conclusión que las capacidades cognitivas están íntegras y sin pruebas de una deficiencia como tal, pero existe riesgo de que en el futuro haya posibilidades de que estas funciones disminuyan a menos de que ocurra un buen autocuidado por parte de los participantes, que se informen o les informen acerca de la importancia de la salud mental tanto en el presente como en el porvenir.

4. Relación la estimulación y capacidad cognitivas.

La estimulación cognitiva es dirigida a mantener las capacidades como se nombra previamente, la técnica es probada y utilizada actualmente, en múltiples estudios se tienen resultados favorables por lo que la evidencia muestra que su uso es beneficioso y efectivo, nuevamente, esto coincide con lo respondido por los encuestados, dado que los que conocen el significado de EC el 100% obtiene una calificación íntegra.

Lo anterior afirma que, aunque no se conozca la definición de estimulación cognitiva se puede obtener de todas maneras un resultado íntegro, ya que los que no tienen certeza de la descripción el 66% tiene una calificación íntegra, sin embargo, también tiene más posibilidades de que pueda alcanzar un producto de intermedio puesto que el otro 34% obtiene dicha puntuación. Lo que quiere decir que no tener certeza del significado de la EC hace más posible el hecho de tener una puntuación de intermedio.

El ejercicio 4 es la actividad menos lograda, sin embargo, de las personas que conocen el significado de EC un 50% lo completa mientras que de los individuos que lo desconocen sólo lo hace el 9% por lo tanto el dominar la definición consiste en un beneficio a las capacidades ya que las funciones ejecutivas, como se explica anteriormente, es una recopilación de todas ellas.

El empleo se considera como una forma de EC es por esto por lo que el trabajo calificado se puede estimar como mentalmente incentivo de mayor manera ya que se ponen en uso más funciones mentales que en un trabajo físico; esto concuerda con los datos de la figura N° 25 que muestra que de las personas que tienen un empleo calificado el 92% tienen una puntuación de íntegro, mientras que de los encuestados que no tienen un oficio demandante el 67% (n=4) tiene una de intermedio

Los investigadores Villalba y Espert (16) afirman que las personas con estudios superiores o de una mayor cantidad de años, que mantengan una ocupación demandante cognitivamente o que poseen una actividad social más elevada que la media disponen de un riesgo inferior de padecer alguna enfermedad mental u otras demencias.

Los empleos de los participantes en su mayoría (n=27) son calificados, y esto en las respuestas explicativas acerca del trabajo se deja en claro, lo cual en conjunto con los datos de que el 76% de los entrevistados tienen una jornada laboral completa, evidencia que estos 33 funcionarios estimulan de forma continua sus funciones cognitivas, dos ejemplos de la contestación de los individuos son: "*Agente de viajes, organizo y planifico los viajes y vacaciones de la gente.*" (participante #38, 31-05-21) y "*Soy abogada, resuelvo conflictos, soy conciliadora.*" (participante #46, 01-06-21)

Los empleos dinámicos permiten la neuroplasticidad y aumenta la reserva cerebral, como se explica en el apartado de discusión acerca de la EC, la ocupación de agente de viajes se puede considerar variado y diligente, ya que la participante expresa que debe "*Organizar y planificar los viajes y vacaciones de la gente*" y que considera este empleo como calificado "*Porque necesito hablar varios idiomas*" (participante #38, 31-05-21). El programar vuelos de diferentes personas a distintos sitios en diferentes idiomas consiste en actividades diversas y diligentes.

La ocupación de administración es otra que muestra un índice de actividad bastante alto, y varios de los participantes lo realizan, y cuando se le suma el liderazgo de un director puede calificarse como un mayor estímulo, por ejemplo, la participante número 48 cuenta que es "*directora administrativa*" y explica que sus tareas son "*revisar las funciones de los trabajadores, hago todo lo que tiene que ver con pagos y manejo de empleados*", además, admite que su empleo es calificado "*Porque necesita saber todas las normas contables y financieras para poder hacerlo*" (participante #48, 01-06-21)

Los participantes conocedores de la EC, todos ellos tienen una calificación íntegra, además de que el 92% que tiene un trabajo calificado obtiene dicha calificación mientras que un 67% de los que afirman no poseer un oficio demandante consiguen una nota de intermedio, esto y lo demás deja en conclusión que hay una relación entre la estimulación y las funciones cognitivas.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La mayoría de las adultas son femeninas y las edades predominantes consisten entre los 40-44 y 50-54 años. Los entrevistados pertenecen al distrito de la Ribera de forma mayoritaria y refieren trabajar a tiempo completo, dichos empleos son activos tanto físico como mentalmente además de ser calificados, todo esto como pluralidad.

Los adultos desconocen en su gran mayoría el significado de la EC sin embargo gracias a sus vidas activas, con pasatiempos y empleos calificados no han necesitado tener certeza de dicha definición ya que mantienen una subsistencia llena de quehaceres no mecanizados lo cual permite conservar estímulos eficientes y prolongados, sin embargo esto no quiere decir que a futuro mantener esta ignorancia sea idóneo ya que tener un conocimiento brinda herramientas para tener un autocuidado certero y posibilitar una disminución del riesgo de un deterioro mental porvenir.

Las capacidades cognitivas están íntegras, sin evidencia de un déficit, la más afectada es la de FE por lo que se cree que existe riesgo de que en el futuro haya posibilidades de que estas funciones disminuyan, esto se concluye debido a que en el sitio donde se encuentra esta capacidad es en donde se produce un deterioro marcado y es una de las primeras áreas del cerebro que padece el efecto del envejecimiento; el peligro de este deterioro se puede evitar mediante la asistencia personal que se habla anteriormente, sin embargo se evidencia que es casi inexistente ya que de los adultos que conocen la EC sólo el 50% la llevan a cabo en su vida y esto aunado al hecho de que el 83% comprenden los beneficios.

Los participantes muestran una estimulación cognitiva a pesar de no conocer su significado en su mayoría y esto se relaciona al hecho de portar un empleo calificado, dato que demuestra esto es que el 92% que tiene un trabajo de este tipo obtienen una calificación íntegra mientras que sólo el 67% de los que no poseen un oficio demandante alcanzan esta nota; todos los que tienen certeza de esta terapia tienen una puntuación íntegra y además la mayor parte de los que no señalan una incitación certera obtienen una calificación de intermedio, aunado a esto hay más posibilidades de obtener esta puntuación si no se conoce la EC, todo esto permite llegar a la conclusión de que hay una relación entre la EC y las capacidades cognitivas.

6.1 RECOMENDACIONES

A los profesionales de Enfermería

- Fomentar en los servicios de los centros de salud charlas de información acerca de la salud mental y la terapia de estimulación cognitiva.
- Incentivar a los pacientes para que participen en métodos que prevengan de forma temprana un deterioro cognitivo mediante programas y charlas en las comunidades ya sea presenciales y virtuales abiertas al público de todas las edades.
- Fomentar una actitud de autocuidado en todos los pacientes mediante la implementación en los cuidados de la población de teorizantes de enfermería que tengan como tópico central dicha definición.
- Promover la realización de investigaciones sobre la estimulación cognitiva a largo plazo.
- Trabajar las capacidades cognitivas, en especial las funciones ejecutivas, además de prestar atención a cualquier su declive.

A la municipalidad de Belén

- Crear programas únicos para la parte cognitiva y que además de esto se enfoque también en edades no exclusivamente avanzadas sino incluso desde los 40 años.

- Incentivar a la comunidad a tener una vida social mucho más activa, teniendo los cuidados de la pandemia en cuenta
- Incentivar en mayor medida estilos de vida saludables para estas edades ya que esto representa una ayuda futura a la salud mental de igual manera.

A futuros investigadores

- Estudiar con detenimiento las diferentes capacidades cognitivas, cada una de forma individual y profunda.
- Evaluar las capacidades de manera presencial e individualizada ya que evita el sesgo de las respuestas brindadas por el encuestado.
- Utilizar una población grande para obtener datos precisos, relaciones de variables más fuertes y mejores resultados.

BIBLIOGRAFÍA

1. Hernández DJQ, Montesdeoca M del PQ. La eficacia de la estimulación para el Alzheimer basada en Mindfulness (MBAS) en la progresión del deterioro cognitivo: un ensayo clínico aleatorizado a doble ciego[internet].2015 [9 de Febrero de 2021] Eur J Investig Health Psychol Educ.5;4(2):101-12. Disponible en: <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/70/57>
2. Bravo-Alvarez M-Á, Frontera-Sancho M. Entrenamiento para la mejora de disfunciones atencionales en niños y adolescentes con Síndrome de Asperger a través de estimulación cognitiva directa. Scielo [internet] 2016 [9 de Febrero de 2021]; 32(2):366. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282016000200008
3. Fabio Vega Rozo, Oscar Rodríguez O, Zulay Montenegro, Carlos Dorado. Efecto de la implementación de un programa de estimulación cognitiva en una población de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Bogotá. Rev. Chil. Neuropsicol[internet] [9 de Febrero de 2021]; 11(1): 12-18 2016;8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179346558004.pdf>
4. Margarita Cancino, Lucio Rehbein. Factores de riesgo y precursores del Deterioro Cognitivo Leve (DCL): Una mirada sinóptica. Scielo [internet] 2016 [9 de Febrero de 2021];34(3):183-9. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082016000300002

5. Primitivo Ramos Cordero y Raquel Yubero. Tratamiento no farmacológico del deterioro cognitivo. Elsevier[Internet]. 2016[citado 9 de febrero de 2021]; 34 (3). Disponible en:<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X1630138X>
6. Vaquerizo EJ. Efecto del ejercicio físico en la capacidad cognitiva de escolares durante la educación obligatoria. efdeportes[Internet] 2019[citado 9 de febrero de 2021];24(259):96-106. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1620/1022>
7. Enadis Vargas Hernández, Amira Padilla Jiménez. Comprensión de la relación entre inteligencia emocional con la capacidad cognitiva en estudiantes de educación secundaria[Internet].2018 [citado 9 de febrero de 2021]. Disponible en: <http://rdigitales.uptc.edu.co/memorias/index.php/naturales/naturales/paper/viewFile/3066/3140>
8. Política salud mental.[Internet]. [citado 9 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf>
9. Morales-Martínez F. El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura. Scielo[internet]2015[citado 9 de febrero de 2021];57(2):74-9. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022015000200004
10. Arias Jiménez MS, Gutiérrez Soto Y. Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores. Poblac Salud En Mesoamérica [Internet]. 2020 [citado

9 de febrero de 2021];17(2) Disponible en:
<https://search.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.13C119A9&lang=es&site=eds-live&scope=site>

11. Martinez Fierro, Cinthia Judith; Parco Fernández, Eunice Natali; Yalli Clemente, Aydeé. Factores sociodemográficos que condicionan la sobrecarga en el cuidador primario del paciente pediátrico con leucemia en un instituto especializado[tesis doctoral]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018.

12. Jorge Calsin y Yessy_Soledad. FACTORES PERSONALES Y LABORALES DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA CON SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTABLECIMIENTOS DE SALUD DE PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN, REDESS PUNO – 2012 [tesis de licenciatura] Perú: Universidad nacional del altiplano; 2013

13. OIT[Internet]. América latina; Fecha de comienzo 2004 [fecha de última actualización 2021; fecha de consulta 27 de Febrero 2021]. Disponible en:
[https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang--es/index.htm#banner](https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm#banner)

14. Olvera NJB. Factores personales vinculados al desempeño académico en estudiantes universitarios en San Luis Potosí.Dialnet[Internet]. 2017 [citado 27 de febrero de 2021];(33):7-18.

15. Clínica NYR [Internet]. España: Alfredo Gil; [fecha de consulta 27 de Febrero]. Disponible en: <https://clinicanyr.com/estimulacion-cognitiva/>

16. Tortajada RE, Villalba S. Estimulación cognitiva: una revisión neuropsicológica. Dialnet[Internet] 2014 [citado 1 de marzo de 2021];(6):73-94. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5149523>
17. Neurona [Internet]. España: Alejandro de Medeiros; Fecha de comienzo marzo 30 del 2016 [fecha de consulta 1 de marzo 2021]. Disponible en: <https://academianeurona.com/que-es-la-estimulacion-cognitiva/>
18. OMS. Demencia [Internet].Costa Rica; 2021 [fecha de última actualización 21 de septiembre del 2020, fecha de consulta 6 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- 19.El rincón del cuidador [Internet]. Hartmann; Fecha de comienzo 27 febrero del 2017 [fecha de consulta 2 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.elrincondelcuidador.es/psicologia/capacidades-cognitivas>
20. Neuronup [Internet]. Fecha de comienzo 2012[fecha de actualización 2021, fecha de consulta 2 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.neuronup.com/es/areas/functions>
21. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Scielo[Internet].2017. [citado 1 de marzo de 2021];19(3):89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

22. Belén gobierno local [Internet]. Costa Rica; [fecha de última actualización 2 de septiembre 2021; fecha de consulta 2 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.belen.go.cr/web/guest/canton-de-belen>
23. INEC [Internet]. Costa Rica; [fecha de última actualización 5 de septiembre del 2021; fecha de consulta 6 de Septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.inec.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>
24. Rivera-Tapia JA, Cedillo-Ramírez L, Pérez-Nava J, Flores-Chico B. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. RelbCi[Internet].2018.[citado 1 de marzo de 2021]5(1):7. Disponible en: <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
25. Prado Solar LA, González Reguera M, Paz Gómez N, Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Scielo[Internet].2014[citado 2 de marzo de 2021];36(6):835-45. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004
26. Clínica Vespucio [Internet]: Paloma Vilches Urrutia;[fecha de última actualización 28 de octubre del 2019; fecha de consulta 2 de marzo 2021]. Disponible en: <https://www.clinicavespucio.cl/ninos/estimulacion-cognitiva-para-un-mejor-aprendizaje/>
27. A.Gómez vélez, S.Nieto López, N. González Rey, M.Ríos Lago. El uso de los teléfonos móviles en la rehabilitación de las lesiones cerebrales. Informaciones psiquiátricas [Internet].2017. [citado 6 de septiembre de 2021]. Disponible en: <http://informacionespsiquiatricas.com/informe229/files/assets/basic-html/index.html#71>

28. Gwenith G. Fisher, Frank J. Infurna, James Grosch, Alicia Stacheowski, Jessica D. Faul, Lois E. Tetrick. Mental Work Demands, Retirement, and Longitudinal Trajectories of Cognitive Functioning. *Journal of occupational health Psychology*[Internet].2014 [citado 25 de julio de 2021]; 19(2), 231-242. Disponible en: <file:///C:/Users/maria/Downloads/fisher2014.pdf>
29. ASALE R-, RAE. hobby | Diccionario de la lengua española [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 26 de julio de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/hobby>
30. Garcés-Vieira MV, Suárez-Escudero JC. Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos. *Scielo*[Internet] 2014. [citado 26 de julio de 2021];28(1):119-32. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052014000100010
31. José María Ruiz Vargas. Envejecimiento y memoria: ¿cómo y por qué se deteriora la memoria con la edad? *Rev Esp Geriatr Gerontol*[Internet].2018 [citado 7 de julio de 2021]; 43(5):268-70. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X08735686>
32. Echavarría LM. Modelos explicativos de las funciones ejecutivas. *Rev Investig*[Internet]. 2017. [citado 3 de Julio 2021];20(1):237. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/13534/12193>

GLORARIO Y ABREVIATURAS

EC: Estimulación cognitiva

FE: Funciones ejecutivas

OIT: Organización Internacional del Trabajo

INEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

ANEXOS

Anexo no. 1: Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE ENFERMERÍA

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Teléfono:(506) 2241-9090

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Estimulación cognitiva en la persona adulta relacionado con la capacidad cognitiva, Belén, I Cuatrimestre 2021.

Nombre del Investigador (a) Principal: Marian Jiménez Villa

Nombre del participante:

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

El formulario presente realizado por la investigadora estudiante de la Universidad Hispanoamericana, se elabora con el objetivo de obtener información sobre el conocimiento, hábitos y capacidades de los adultos. La información brindada es completamente confidencial y es utilizada exclusivamente para fines investigativos. El cuestionario consta de un tiempo de participación de 25 minutos.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. Se contactará a cada adulto para ponerse de acuerdo cuándo y dónde le parece adecuado realizar el formulario, se le explicará que durante la cita para realizar el cuestionario debe llevar en todo momento la mascarilla.
2. El día citado se deberá leer primeramente el consentimiento informado y seguidamente firmarlo antes de empezar a realizar el formulario, en dado caso que la persona no sepa leer la investigadora procederá a leerlo y esperar su consentimiento.
3. La investigadora hará las preguntas el cual responderá de forma oral, también se guiará al individuo durante las actividades.
4. El individuo debe mantenerse con todas las medidas de seguridad por Pandemia y responder con sinceridad

5. Cada adulto participará un tiempo estimado de 25 minutos

C. RIESGOS:

La participación en este estudio no presenta ningún riesgo

D. BENEFICIOS:

No existe ningún beneficio directo como resultado de la participación del estudio, sin embargo, se logrará aumentar la información a cerca de salud mental presente y futura además del autocuidado disponible en personas de su comunidad. Esto sin contar la información que puede brindar el investigador al individuo si éste tiene alguna duda acerca de los temas tocados.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el(la) investigador(a) (*nombre completo del investigador*) quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono (*número*) en el horario (*horario de consulta disponible*). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2241-9090**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma del sujeto	fecha
-----------------------------------	-------

Nombre, cédula y firma del testigo	fecha
------------------------------------	-------

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento	fecha
--	-------

Anexo no.2: Resultados del plan piloto

Datos cuantitativos

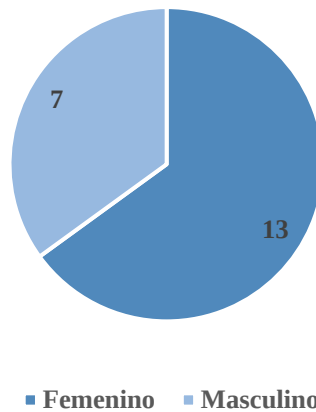


Figura N° 27. Distribución de adultos según sexo fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

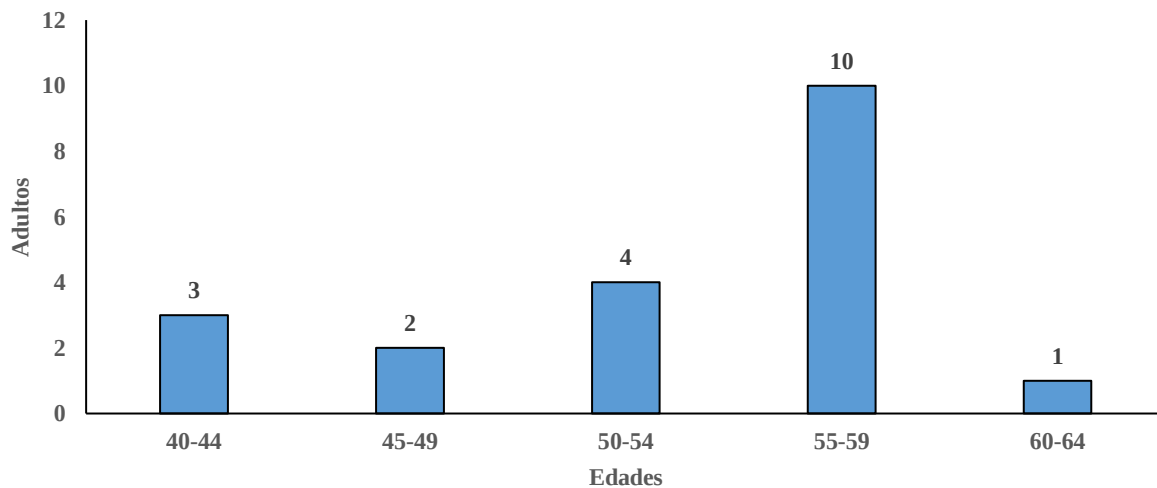


Figura N° 28 Distribución de adultos según edad, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

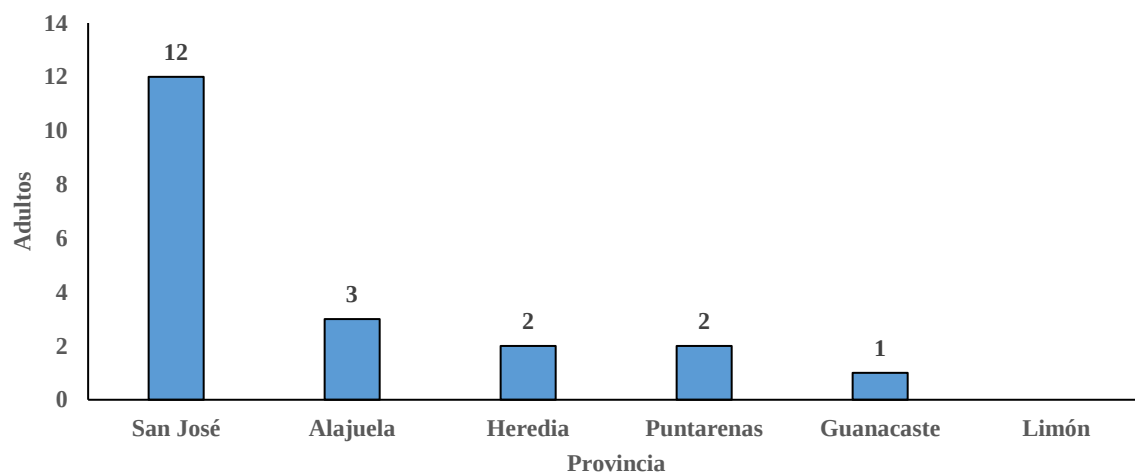


Figura N° 29 Distribución de adultos según provincia, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

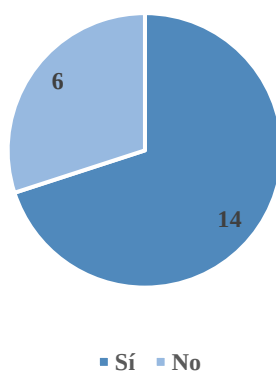


Figura N° 30 Distribución de adultos según estado laboral, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

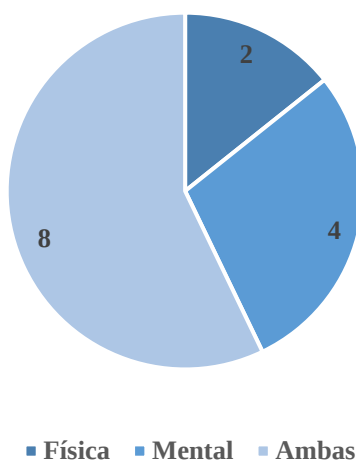


Figura N°31 Distribución de adultos según estado activo laboral, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

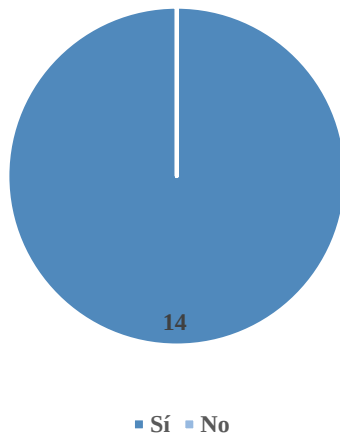


Figura N° 32 Distribución de adultos según jornada laboral completa, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

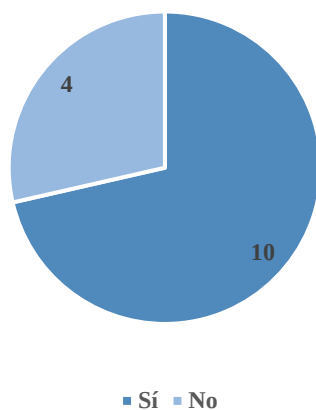


Figura N° 33 Distribución de adultos según trabajo calificado, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

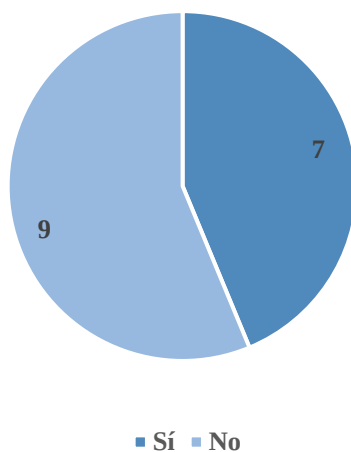


Figura N° 34 Distribución de adultos según pausas activas presentes durante periodo laboral, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

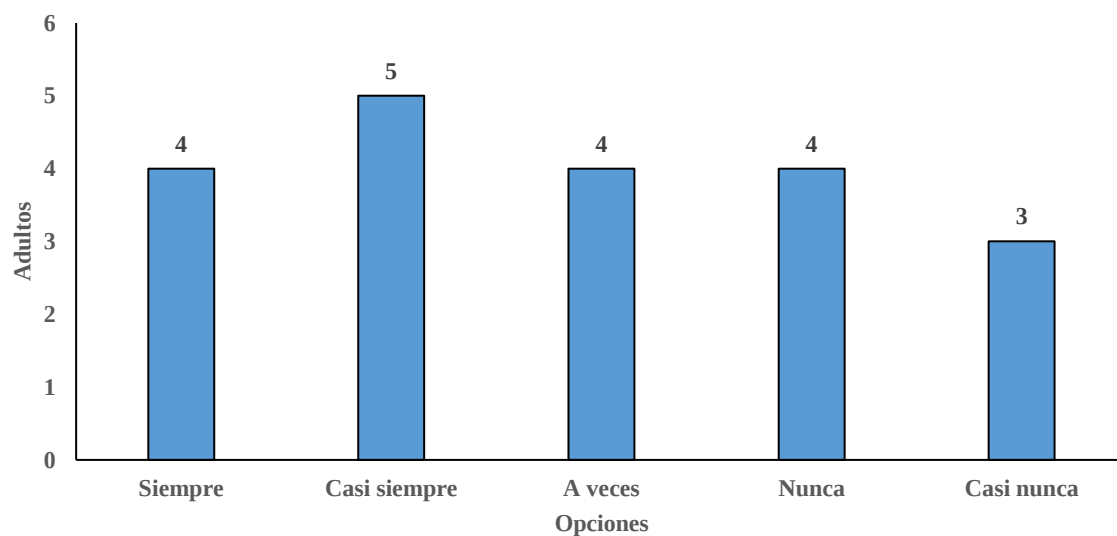


Figura N° 35 Distribución de adultos según pausas activas presentes de forma independiente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

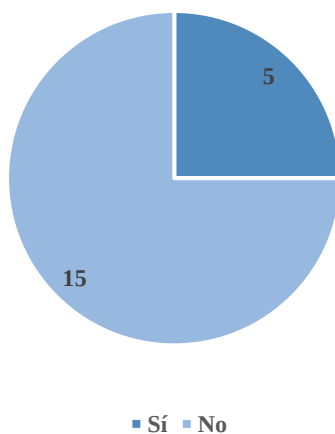


Figura N° 36 Distribución de adultos según conocimiento de estimulación cognitiva, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

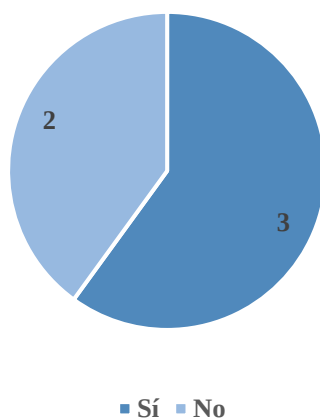


Figura N° 37 Distribución de adultos según conocimiento de beneficios a cerca de la estimulación cognitiva, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

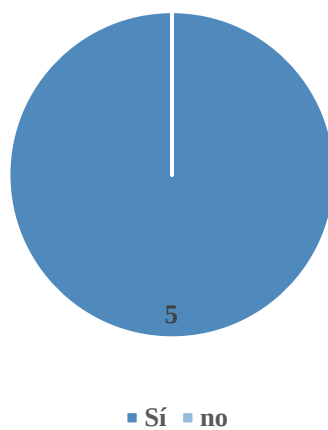


Figura N° 38 Distribución de adultos según presencia de actividades para estimularse cognitivamente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

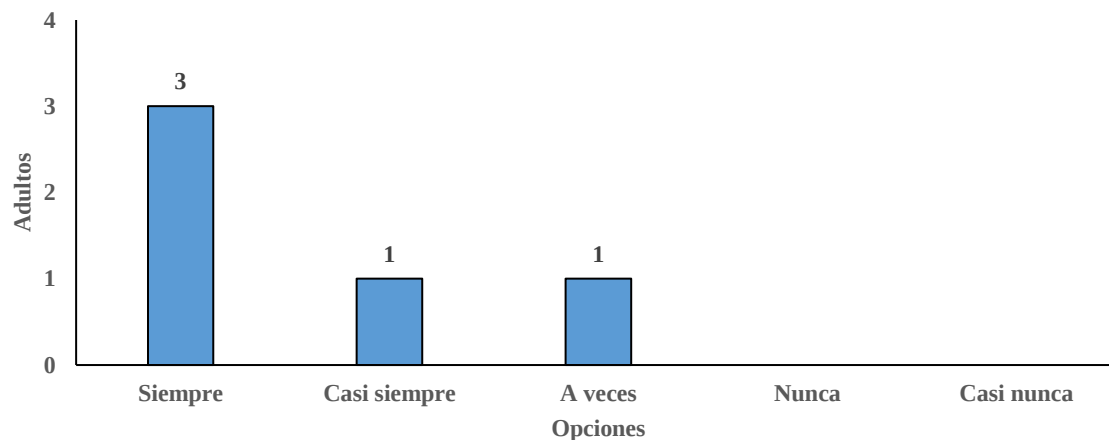


Figura N° 39 Distribución de adultos según frecuencia en la que realizan actividades para estimularse cognitivamente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

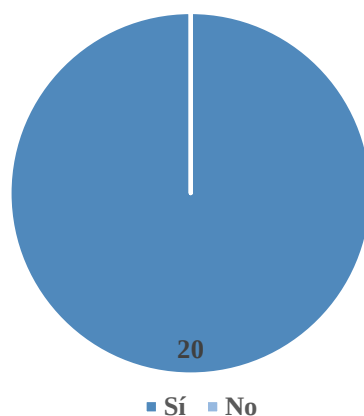


Figura N° 40 Distribución de adultos según actividad diaria, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

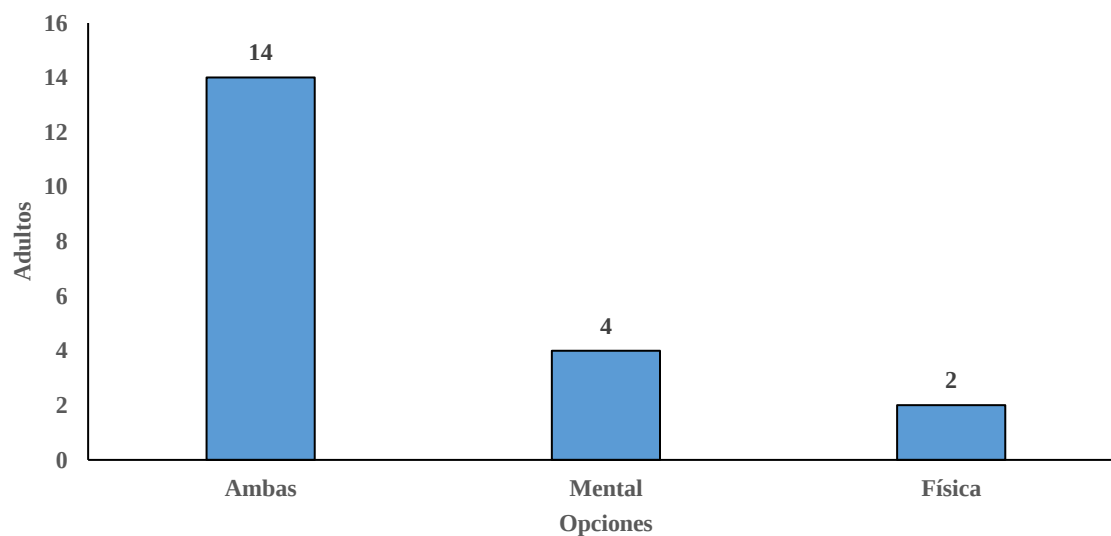


Figura N° 41 Distribución de adultos según actividad diaria mayoritaria, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

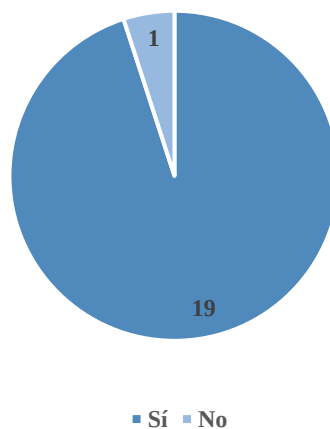


Figura N° 42 Distribución de adultos según la disponibilidad de teléfonos inteligente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

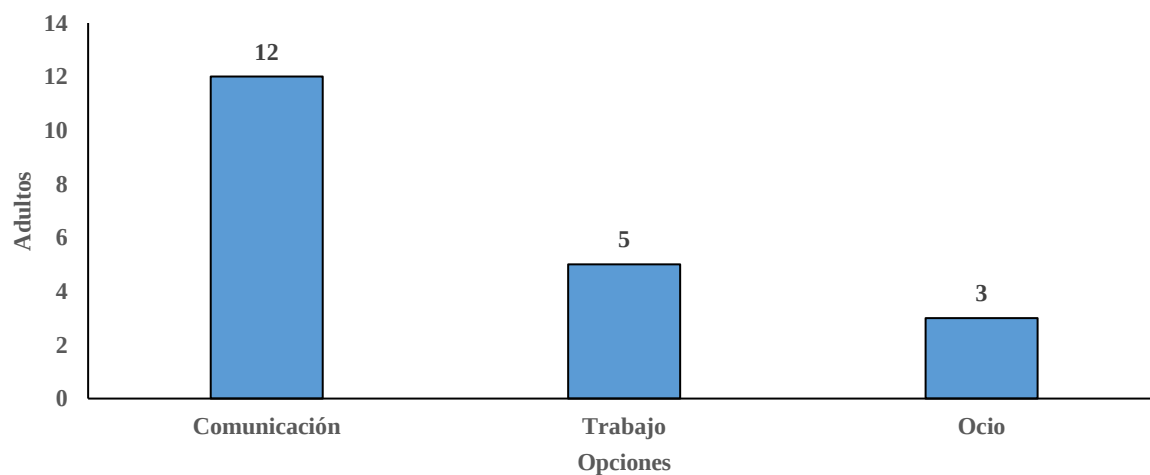


Figura N° 43 Distribución de adultos según métodos de uso del teléfono móvil, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

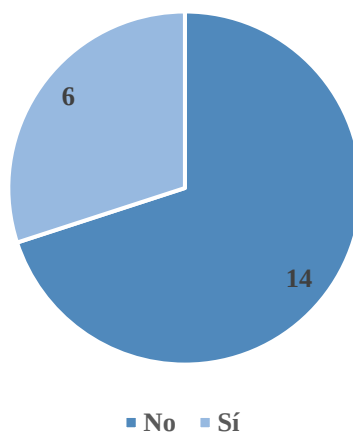


Figura N° 44 Distribución de adultos según la disponibilidad de aplicaciones para entrenar la mente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia

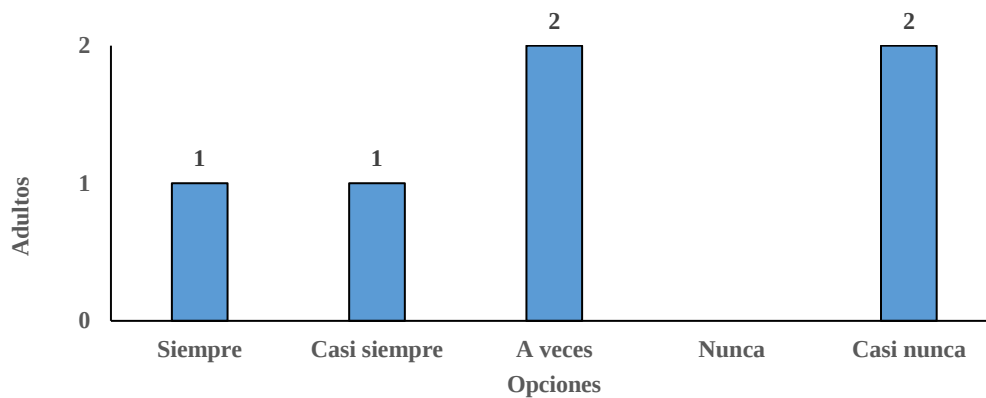


Figura N° 45 Distribución de adultos según la constancia de uso de aplicaciones para entrenar la mente, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

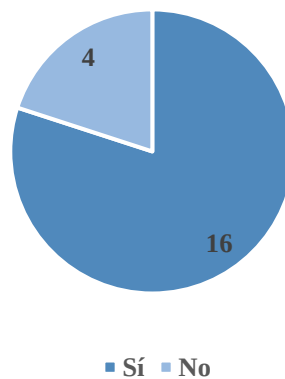


Figura N° 46 Distribución de adultos presencia de pasatiempo, fuera del cantón de Belén, I cuatrimestre, 2021. Fuente: elaboración propia.

Tabla No 8 Distribución de personas según ejercicios de Capacidad cognitiva

Percepción		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	10	10
Ejercicio 2	13	7
Ejercicio 3	9	11
Ejercicio 4	18	2
Ejercicio 5	20	0
Atención		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	7	13
Ejercicio 2	15	5
Ejercicio 3	4	16
Ejercicio 4	12	8
Ejercicio 5	13	7
Ejercicio 6	10	10
Ejercicio 7	19	1
Orientación		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	13	7
Ejercicio 2	9	11
Ejercicio 3	11	9
Ejercicio 4	18	2
Ejercicio 5	14	6
Ejercicio 6	19	1
Ejercicio 7	14	6
Memoria		
Ejercicio 1	20	0
Ejercicio 2	20	0
Ejercicio 3	18	2
Ejercicio 4	19	1
Ejercicio 5	10	10
Ejercicio 6	11	9
Ejercicio 7	14	6
Ejercicio 8	17	3
Lenguaje		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	18	2

Ejercicio 2	15	5
Ejercicio 3	7	13
Ejercicio 4	11	9
Ejercicio 5	10	10
Ejercicio 6	12	8
Gnosias		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	11	9
Ejercicio 2	12	8
Ejercicio 3	12	8
Ejercicio 4	12	8
Ejercicio 5	15	5
Ejercicio 6	17	3
Ejercicio 7	15	5
Praxias		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	20	0
Ejercicio 2	20	0
Ejercicio 3	20	0
Ejercicio 4	13	7
Ejercicio 5	14	6
Ejercicio 6	17	3
Funciones ejecutivas		
Ejercicios	Participantes que lo logran	Participantes que no lo logran
Ejercicio 1	13	7
Ejercicio 2	11	9
Ejercicio 3	10	10
Ejercicio 4	4	16
Ejercicio 5	1	19

Fuente: elaboración propia, 2021.

Datos cualitativos

Tabla No 9 Precategorización de análisis de datos

Categoría de análisis	Subcategoría de análisis	Palabras clave
Estimulación cognitiva	Definición	Terapia psicológica, procesos mentales, capacidad cognitiva
	Actividades	Leer, hacer manualidades, escribir
	Importancia	Irrelevante, gran ayuda a largo plazo, necesario para la salud mental.
	Beneficios	Mantener capacidades mentales, prevenir enfermedades psiquiátricas, mejorar la memoria.
Hábitos	Vida activa	Vida inactiva, vida llena de tareas, mucho trabajo.
	Hobbies	Deporte, tocar un instrumento, cine.
Empleo	Ocupaciones	Hacer cuentas, pagar facturas, orientar clientes
	Tipo	Es un empleo en el cual se necesita un título universitario, se necesita experiencia y haber estudiado

Definición

Participante 1

Capacidad de resolver cosas como un rompecabezas, agilidad mental.

Participante 2

Está basado en el conocimiento, y en el crecimiento personal.

Participante 3

Estimulación a un aprendizaje, para tener más conocimiento.

Participante 4

Ejercicios para la mente.

Actividades

Participante 1

Tejer, hacer ejercicios mentales como de figuras que me entretengan.

Participante 2

Caminar, escuchar música de relajación y hablar con la gente.

Participante 3

Hacer deporte, escuchar programa se de crecimiento personal.

Participante 4

Juegos en internet, sopa de letras, crucigramas.

Importancia

Participante 1

Sí, porque es muy saludable y ayuda a las personas y puede ayudar a La gente que te rodea, para sentirse sano y tranquilo.

Participante 2

Sí, por un tema de a nivel neuronal, para no sufrir Alzheimer, pérdida de memoria, ayuda mucho practicar mentalmente.

Participante 3

Sí, porque lo mantiene a uno activo, conectado, se siente uno bien, es como salud mental.

Participante 4

Sí, porque es muy saludable y ayuda a las personas y puede ayudar a la gente que te rodea, para sentirse sano y tranquilo.

Beneficios

Participante 1

Salud mental buena, buen sistema inmune, la persona se mantienen sana.

Participante 2

Nos ayuda a estimularnos como personas, salirnos del tiempo laboral.

Participante 3

Evita que uno le disminuya la memoria.

Hobbies

Participante 1

Deporte, leer artículos en internet, ver videos de trabajo y pasear a la mascota.

Participante 2

Tejer, bordar y pintar.

Participante 3

Jugar en el celular.

Participante 4

Escuchar música.

Participante 5

Cocinar y cine.

Empleo

Participante 1

Contador de costos, manejo de control de inventarios, compras.

Participante 2.

Realizo masajes, limpiezas faciales, contacto con clientes.

Participante 3

Trabajo como Técnico en aire acondicionado y refrigeración, reparo sistemas y hago diagnósticos de averías en equipos.

Participante 4

Encargado de una tienda, manejo caja, personal, metas de ventas, llamadas telefónicas, trabajo físico.

Participante 5

Soy un contador de costos, manejo el control de inventarios y las compras.

Tipo

Participante 1

Se requiere conocimientos claros y concisos del tema.

Participante 2

Porque lo estudié y lo aprendí a hacer en cursos.

Participante 3

Se necesitan habilidades, pero más que todo por experiencia y estudio, y cuando hay cursos me anoto en ellos.

Participante 4

Porque es un trabajo de netamente de administración de empresas, mercadeo, publicidad y manejo de persona.

Participante 5

Porque se requiere saber manejar los controles, y saber tratar con los clientes para no dañar la reputación de la empresa.

Anexo no.3: Instrumento de evaluación

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

Querido colaborador muchas gracias de ante mano por su contribución al completar el siguiente formulario, el cual se elabora con el objetivo de obtener información sobre el conocimiento, hábitos y capacidades de los adultos. La información brindada es completamente confidencial y es utilizada exclusivamente para fines investigativos.

Nombre de la estudiante: Marian Jiménez Villa

Instrucciones generales: Marque en el paréntesis la opción que más se acerque a su opinión, o de ser necesario escriba en el espacio en blanco lo que se le indique además de realizar las actividades explicadas durante el desarrollo del formulario

1. Indique ¿Cuál es su sexo?

() Femenino

() Masculino

2. Indique el rango de edad al que pertenece actualmente

() 40-44

() 45-49

() 50-54

() 55-59

() 60-64

3. Indique su lugar de residencia según distrito

() San Antonio

() La Ribera

() La Asunción

4. ¿En este momento se encuentra laborando? si su respuesta es no pase a la pregunta 11

() Sí

() No

5. ¿Considera usted que su empleo es activo de qué manera?

() Física

() Mental

() Ambas

() Ninguna

6. ¿Explique en términos generales qué hace en su trabajo?

7. ¿Su jornada laboral es completa?

() Sí

() No

8. ¿Considera su trabajo como del tipo calificado? (Es necesario que el trabajador tenga conocimientos en la tarea a realizar) si su respuesta es no pase a la pregunta 10

() Sí

() No

9. ¿Por qué considera su trabajo del tipo calificado?

10. ¿Recibe en su trabajo pausas activas?

() Sí

() No

11. ¿Con qué frecuencia realiza pausas activas de forma independiente?

☐ Siempre

☐ Casi siempre

☐ A veces

☐ Casi nunca

☐ Nunca

12. ¿Conoce usted el significado de estimulación cognitiva? Si la respuesta es no pase a la pregunta 20

☐ Sí

☐ No

13. Con sus propias palabras explique el significado de estimulación cognitiva

14. ¿Conoce usted los beneficios en las personas de la estimulación cognitiva? si la respuesta es no pase a la pregunta 16

☐ Sí

☐ No

15. ¿Cuáles son los beneficios de la estimulación cognitiva en las personas que conoce?

16. ¿Realiza actividades para estimularse cognitivamente? si su respuesta es no pase a la pregunta 19

☐ Sí

☐ No

17. ¿Cuáles actividades realiza para estimularse cognitivamente?

18. ¿Con qué frecuencia realiza estas actividades?

☐ Siempre

☐ Casi siempre

☐ A veces

☐ Casi nunca

☐ Nunca

19. ¿Cree usted que es importante estimularse cognitivamente?, explique su respuesta

20. ¿Cree usted que su vida es activa la mayoría del tiempo? Si su respuesta es sí pase a la pregunta 22

☐ Sí

☐ No

21. ¿Explique por qué cree que su vida no es activa?

22. ¿Considera que su vida en general es activa en su mayoría del tiempo de forma...?

☐ Física

☐ Mental

☐ Ambas

☐ Ninguna

23. ¿Tiene usted un teléfono inteligente?

☐ Sí

☐ No

24. ¿En su mayoría para qué utiliza el celular?

☐ Ocio (jugar, chatear, videos en youtube)

☐ Para el trabajo (calculadora, planificador, calendario)

☐ Para comunicarme

25. ¿Tiene alguna aplicación específica para entrenar la mente? Si su respuesta es no pase a la pregunta 27

☐ Sí

☐ No

26. ¿Cuánto considera usted que utiliza esta aplicación?

☐ Siempre

☐ Casi siempre

☐ A veces

☐ Casi nunca

27. ¿Tiene algún hobby? si su respuesta es no siga con la segunda parte del formulario

☐ Sí

☐ No

28. ¿Cuál es el o los hobbies que realiza?

II PARTE

A continuación, se realizarán distintas actividades para evaluar distintas capacidades cognitivas

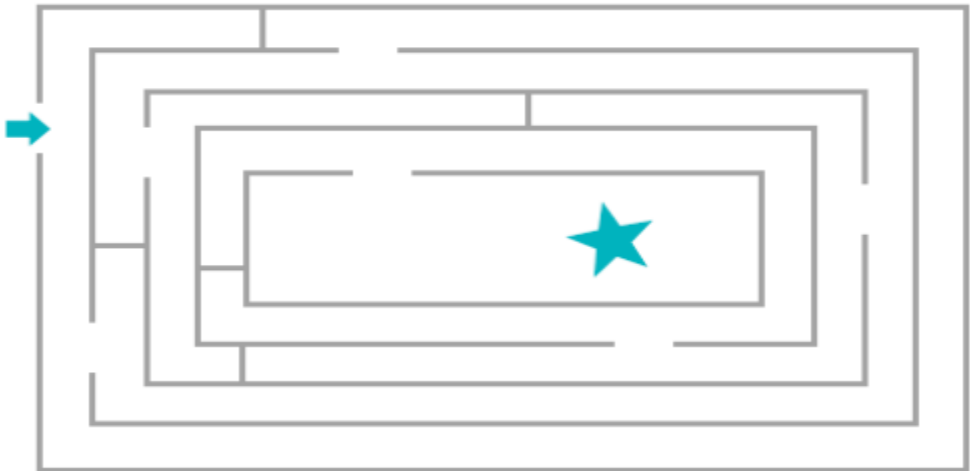
29. Mire la primera cuadrícula y fíjese bien en qué lugar están los puntos. Sin retirar la primera cuadrícula, ahora localice a qué número corresponden los espacios donde se encontraban los círculos.

1	2	3	4	5					
6	7	8	9	10					
11	12	13	14	15					
16	17	18	19	20					

Número	Logrado	No logrado
11		
8		
19		

30. Busque un camino al centro

Laberinto #1



Laberinto #2



Laberinto	Logrado	No logrado
Laberinto #1		
Laberinto #2		

31. Cuento las letras K, T y los números 4

5 R 4 T 6 F 5 D 4 E 6 R 5 4 T 6 6 E 5 R 4 T
 6 R 5 E 4 R 6 T 5 E 4 R T E 6 R 5 4 T 6 I F
 A S F F 4 F 6 A 5 S 4 F 6 A 5 S 4 Q W E 5 R
 4 T 6 Q 5 W 4 R 6 Q 5 W E 4 R 6 Q 5 W I

Letras y número	Logrado	No logrado
T (7)		
K (0)		
4 (13)		

32. Escuche atentamente los siguientes números, ahora repítalos al revés

Número	Logrado	No logrado
13		
21		
37		
44		

33. Escuche atentamente el siguiente texto

Juan, un niño de siete años que vivía en Cartago, tenía un perro de dos cabezas de la edad de cinco años, sacaba a pasear a su perro tres veces al día. Un día mientras lo llevaba a pasear al parque lo perdió y Juan lloró en la camisa azul de su mamá hasta que ella le ayudó a buscarlo y lo encontraron en la casa del vecino.

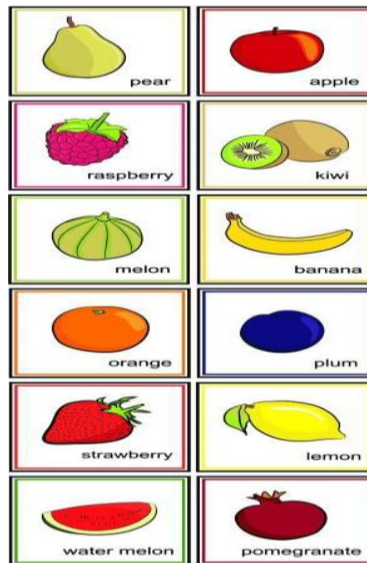
Responda las siguientes preguntas respecto al texto anterior

Pregunta	Logrado	No logrado
¿Juan cuántas veces sacaba a pasear al perro?		
¿Cuántos años tenía el perro?		
¿Juan dónde encontró al perro?		
¿De qué color era la camisa de la mamá?		

34. Responda las siguientes preguntas

Pregunta	Logrado	No logrado
¿Qué día del mes es hoy?		
¿Cuál es el presidente de la nación?		
¿Cuál era la capital de Costa Rica antes de que fuese San José?		

35. Observe la siguiente imagen de forma detenida



Cite 3 frutas de las que vio anteriormente

Frutas	Logrado	No logrado
Fruta #1		
Fruta #2		
Fruta #3		

36. Recuerde estas palabras (Después de la pregunta 37 volver a preguntar)

Palabra	Logrado	No logrado
Playa		
Carta		
Camión		
Microscopio		

37. Proporcione un antónimo por palabra

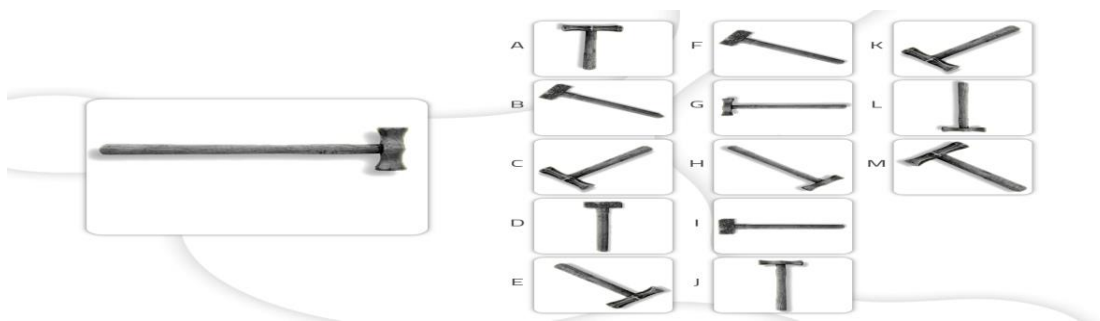
Palabra	Logrado	No logrado
Caliente		
Curar		
Quemar		

38. Ordene las siguientes palabras en un orden lógico



Oración	Logrado	No logrado
Oración #1		
Oración #2		
Oración #3		

39. Se tapan los ojos de la persona y mediante el tacto, tiene que reconocer e identificar una serie de objetos



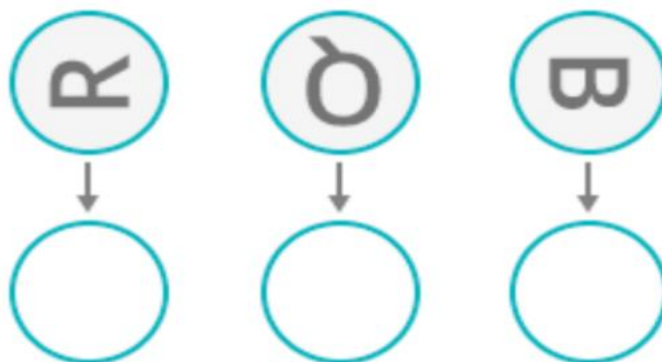
Palabra	Logrado	No logrado
Martillo #1		
Martillo #2		
Martillo #3		
Martillo #4		

Martillo #5		
-------------	--	--

40. Con los ojos aún tapados identifique los siguientes sonidos

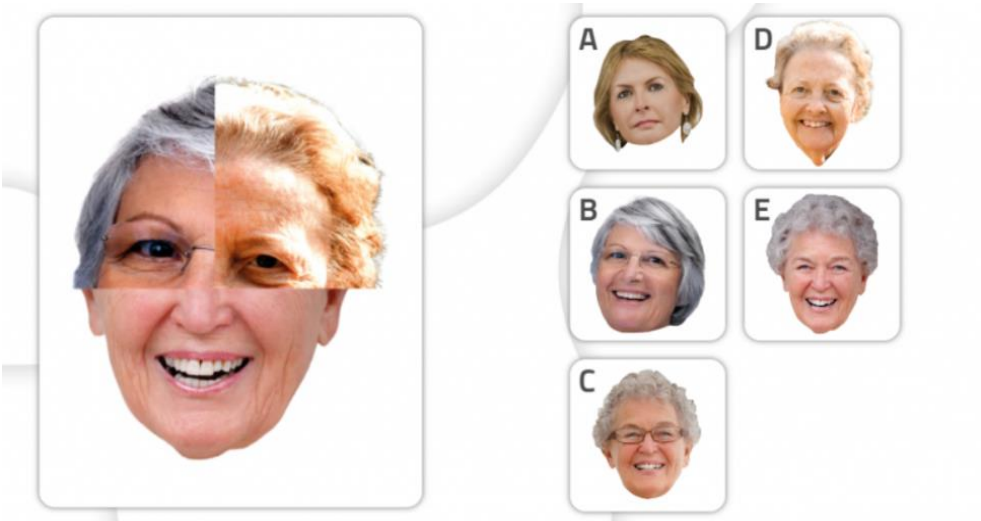
Sonido	Logrado	No logrado
Licuada		
Cepillo de dientes		
Baño		

41. Coloque las letras como deben estar



Letra	Logrado	No logrado
R		
Q		
B		

42. Identifique las partes de los rostros según corresponda



Rostros	Logrado	No logrado
B		
E		
D		

43. Siga la secuencia lógica de los números

14-17-20-23-26- _____ - _____ - _____

Número	Logrado	No logrado
29		
32		
35		

44. Encuentre las respuestas a las siguientes imágenes




 = **30**




 = **18**




 = **2**




 = **?**




 = **30**




 = **20**




 = **9**




 = **?**

Acertijo	Logrado	No logrado
Acertijo 1(13)		
Acertijo 2 (25)		

Anexo no. 4: Agradecimiento

El presente trabajo es dedicado a mi madre quien con su gran esfuerzo y corazón enorme ha permitido que este sueño se haga realidad, a ella que me apoya incondicionalmente le doy las gracias por confiar en mí, por ser un ejemplo por seguir y por brindarme las bases para construir mi futuro.

Le agradezco a toda mi familia que a pesar de la distancia siempre se preocupan ofreciendo su ayuda y brindando un amor que sólo ellos saben dar, y que a pesar de esta lejanía siempre formaron parte de mi vida. Agradezco a mi hermana en especial, a mi compañera fiel que siempre cree en mí y me anima a ser mejor en todos los aspectos.

A mi tutora Irleanny Solera Porras quien con su dulzura y paciencia característica me llevó por todo este proceso que se podría considerar estresante convirtiéndolo en uno gratificante y tranquilo, además de esto transformándose en una figura de admiración tanto personal como profesional.

Le doy las gracias al pilar más grande de mi vida, toda fuente de esperanza y fuerza en mí viene en relación con Dios, nada de esto podría ser posible sin él.

Anexo no. 5: Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Marian Jiménez Villa , mayor de edad, portadora de la cédula de identidad número 800890266 egresada de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Estimulación cognitiva en la persona adulta relacionado con la capacidad cognitiva, Belén, I Cuatrimestre del 2021 es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 30 días del mes de Julio del año dos mil veintiuno.


Firma del estudiante
Cédula: 800890266

Anexo no. 6: Carta del tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 10 de agosto, 2021

Vanessa Aguilar Zeledón MSc.
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **MARIAN JIMENEZ VILLA**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA PERSONA ADULTA RELACIONADO CON LA CAPACIDAD COGNITIVA, BELÉN, I CUATRIMESTRE 2021, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

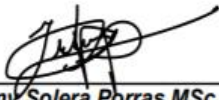
En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos la postulante obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	23
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	15
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL	100%	86

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,


Irleanny Solera Porras MSc.
Cédula identidad 1-1412-0968
Carné Colegio Profesional E-12175

Anexo no. 7: Carta del lector

CARTA DE LA LECTORA

San José, 17 de setiembre 2021.

***Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana***

Estimada señora:

La estudiante Marian Jiménez Villa ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN LA PERSONA ADULTA RELACIONADO CON LA CAPACIDAD COGNITIVA, BELÉN, I CUATRIMESTRE 2021 el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones, así como aspectos de redacción.

Por consiguiente, se avala la presentación de la tesis.

Atentamente.



***Lic., Rosa María Sánchez Delgado
Cédula identidad 3-0311-0120
Carné Colegio Profesional E-3123.***

Anexo no. 8: Autorización de publicación

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LOS TRABAJOS FINALES DE
GRADUACIÓN

San José, 4 de octubre del 2021

Señores:

Universidad

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La suscrita Marian Jiménez Villa con número de identificación 800890266 autora del trabajo de graduación titulado Estimulación cognitiva en la persona adulta relacionado con la capacidad cognitiva, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería; sí autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que, con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento. De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

 800890266

Firma y Cédula de Identidad

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio) LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.