Innovación pedagógica en educación superior: implementación de metodologías activas para la estimulación de habilidades cognitivas en población adulta mayor

Pedagogical Innovation in Higher Education: Using Active Learning Methods to Stimulate Cognitive Skills in Older Adults

Inovação pedagógica na educação superior: implementação de metodologias ativas para a estimulação de habilidades cognitivas na população idosa

Dayana Camacho Céspedes
Universidad Estatal a Distancia
ROR https://ror.org/0529rbt18
San José, Costa Rica
dcamachoc@uned.ac.cr
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4407-3458

Gustavo Godínez Vargas
Universidad Estatal a Distancia
ROR https://ror.org/0529rbt18
San José, Costa Rica
ggodinez@uned.ac.cr
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7818-6296

Maricruz Miranda Rojas
Universidad Estatal a Distancia
ROR https://ror.org/0529rbt18
San José, Costa Rica
mrmiranda@uned.ac.cr
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3172-6149

Recibido – Received – Recebido: 16/07/2026 Corregido – Revised – Revisado: 02/10/2026 Aceptado – Accepted – Aprobado: 15/10/2026

DOI: https://doi.org/10.22458/ie.v28iespecial.6751
URL: https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/6751

Resumen: Esta sistematización de experiencia corresponde a la implementación de los talleres "Mentes activas: mejorando nuestras habilidades cognitivas", desarrollados de forma presencial en la Biblioteca Pública Faustino Montes de Oca, Costa Rica. Participaron dos grupos: el primero, de setiembre a noviembre de 2025, y el segundo, de abril a junio de 2026. Se adoptó un enfoque cualitativo, sustentado en el análisis documental (agendas, registros de participación y espacios de realimentación), un cuestionario de valoración aplicado en el último taller y una revisión de literatura sobre la temática de estudio. Cada grupo participó durante 20 horas efectivas en los talleres, dirigidos a personas adultas mayores

Artículo protegido por licencia Creative Commons

del cantón de Montes de Oca, enfocados en la estimulación de las habilidades cognitivas. Se identificó coherencia entre la propuesta metodológica y los enfoques de envejecimiento activo y de derechos humanos reconocidos en el marco normativo de Costa Rica. Se concluye que los talleres constituyen una experiencia que podría adaptarse a otros contextos, siempre que se consideren las características y condiciones específicas de cada contexto y grupo de personas.

Palabras clave: innovación educacional, extensión universitaria, educación de adultos, aprendizaje a lo largo de la vida, envejecimiento.

Abstract: This systematization of experience examines the implementation of the workshops "Mentes activas: mejorando nuestras habilidades cognitivas" ("Active Minds: Improving Our Cognitive Skills"), held in person at the Biblioteca Pública Faustino Montes de Oca in Costa Rica. Two groups participated: the first from September to November 2025 and the second from April to June 2026. The qualitative approach drew on document analysis (agendas, participation records, and feedback sessions), an evaluation questionnaire administered during the final workshop, and a review of the literature on the topic. Each group took part in 20 hours of workshops designed to stimulate cognitive skills in older adults in the canton of Montes de Oca. The analysis found that the workshop methodology was consistent with the approaches to active aging and human rights recognized in Costa Rica's regulatory framework. The study concludes that the workshop experience could be adapted to other contexts, provided that the specific characteristics and conditions of each setting and participant group are taken into account.

Keywords: educational innovations, university extension, adult education, lifelong learning, aging.

Resumo: Esta sistematização da experiência trata da implementação das oficinas «Mentes activas: mejorando nuestras habilidades cognitivas», realizadas presencialmente na Biblioteca Pública Faustino Montes de Oca, na Costa Rica. Participaram dois grupos: o primeiro, de setembro a novembro de 2025, e o segundo, de abril a junho de 2026. Cada grupo participou das oficinas durante 20 horas efetivas. As oficinas foram destinadas a pessoas idosas do cantão de Montes de Oca e voltadas à estimulação de habilidades cognitivas. Adotou-se uma abordagem qualitativa, fundamentada na análise documental das agendas, dos registros de participação e dos momentos de devolutiva, além de um questionário de avaliação aplicado na última oficina e de uma revisão da literatura sobre o tema. Identificou-se coerência entre a proposta metodológica e as abordagens do envelhecimento ativo e dos direitos humanos reconhecidas no marco normativo da Costa Rica. Conclui-se que as oficinas poderiam ser adaptadas a outros contextos, desde que se considerem as características e as condições específicas de cada contexto e grupo de pessoas.

Palavras-chave: inovação educacional, extensão universitária, educação de adultos, aprendizagem ao longo da vida, envelhecimento.

Artículo protegido por licencia Creative Commons

INTRODUCCIÓN

El Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica [INEC] (2024) muestra, en sus estimaciones y proyecciones nacionales de población, que Costa Rica atraviesa un proceso de envejecimiento demográfico, de las personas adultas mayores cada vez más numeroso. Este panorama plantea la necesidad de ofrecer una oferta educativa a lo largo de la vida.

Esta tendencia es particularmente marcada en el cantón de Montes de Oca, donde se desarrollaron los talleres: "Mentes activas: mejorando nuestras habilidades cognitivas". Ya para 2020, este centro urbano presentaba el mayor porcentaje de personas adultas mayores del país (12,56 %, frente a 8,9 % a nivel nacional) según cifras del Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica [MIDEPLAN], (2021).

La Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley N.º 7935, 1999) es el principal sustento normativo que enmarca esta experiencia. En esta ley se define como persona adulta mayor a "toda persona de sesenta y cinco años o más" (art. 2) y se propone garantizarle "igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos" (art. 1). En cuanto a la educación, incluye "el acceso a la educación, en cualquiera de sus niveles" entre los derechos para mejorar la calidad de vida (art. 3); dispone que el Estado "fomentará la creación de cursos libres en los distintos centros de educación superior" para esta población (art. 19); y promoverá "programas que generen espacios para estimular el desarrollo de las potencialidades y capacidades intelectuales, físicas, culturales, deportivas y recreativas" (art. 22). A partir de estas disposiciones, se desarrolla la iniciativa de implementar talleres de estimulación de habilidades cognitivas, los cuales se realizaron en una biblioteca pública, por tanto, no es una iniciativa aislada, sino una forma concreta de atender un mandato ya establecido.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores, aprobada en Costa Rica mediante la Ley N.º 9394 (2016), reconoce el derecho de la persona adulta mayor "a la educación en igualdad de condiciones con otros sectores de la población y sin discriminación" (art. 20). Además, compromete a los Estados a "fomentar y facilitar la participación activa de la persona adulta mayor en actividades educativas, tanto formales como no formales" (art. 20, inciso f), y a asegurar su "participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad" (art. 8), así como su participación "en la vida cultural y artística de la comunidad" (art. 21).

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023-2033 (Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor [CONAPAM], 2023) retoma estos principios: exige que todas las acciones estén "orientadas al cumplimiento, la protección y promoción de los derechos humanos" (p. 35) y se propone "facilitar el acceso de las personas adultas mayores a oportunidades educativas y a bienes y servicios culturales" (objetivo 4.6, p. 76). Estas disposiciones sitúan la educación no formal y la participación cultural como un derecho, no como un beneficio asistencial. En ese marco, el envejecimiento activo, definido como el "proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social" y la participación en actividades "sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas" (Ley N.º 9394, 2016, art. 2), incluyen seguir aprendiendo y participando en la comunidad.

La conservación de las habilidades cognitivas es relevante, porque estas son, según Padilla Sanchez (2025), "las operaciones mentales que permiten al individuo interpretar el entorno, resolver problemas y tomar decisiones"; además resultan "fundamentales para la adaptación" (p. 994). En este estudio, la autora concluye que "la promoción de hábitos saludables, estimulación mental y espacios de integración social" son "aspectos cruciales para retardar el deterioro" (p. 999). Con la edad pueden cambiar dimensiones como la percepción, la atención, la memoria y las funciones ejecutivas, pero no de manera uniforme: "mientras mayor es la edad, más heterogénea es la ejecución" (Ardila y Rosselli, como se citó en Padilla Sanchez, 2025, p. 998). En esa línea, Flores-Villavicencio et al. (2025) encontraron que, en personas sin enfermedades neurodegenerativas, la memoria de trabajo y el control inhibitorio presentan cambios que se acentúan conforme avanza la edad, pero que varían entre personas, tanto en intensidad como en percepción, y que no implican necesariamente un deterioro cognitivo.

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Por tanto, la combinación entre una población adulta mayor en crecimiento y los cambios cognitivos que pueden incidir en la vida cotidiana impulsan, por sí mismas, la creación de espacios educativos, como los talleres que se sistematizan en este artículo. Estos cambios no deben traducirse en limitaciones para la preservación de los derechos humanos, ni en una barrera para la autonomía y la participación; al contrario, promueven espacios que permitan fortalecer las habilidades cognitivas y reconocer la experiencia acumulada como una forma de efectuar los derechos educativos y de participación comunitaria que establece la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor.

Las instituciones de educación superior son claves en la construcción de sociedades inclusivas y equitativas, pues tienen responsabilidad social y permiten brindar acceso a oportunidades educativas (CONAPAM, 2023; Fernández-Ballesteros et al., 2013). Aunque estas tradicionalmente han desarrollado propuestas curriculares y metodológicas orientadas sobre todo a personas jóvenes, el crecimiento de la población adulta mayor plantea tanto oportunidades como desafíos, y la educación tiene un papel importante frente a ello (Merriam y Bierema, 2014, p. 28). Por consiguiente, las propuestas educativas dirigidas a las personas adultas mayores deben concebir el aprendizaje como un proceso que continúa a lo largo de la vida (Merriam y Bierema, 2014, p. 41), e incorporar metodologías activas que se conciban a partir de la experiencia de vida.

Yuni y Urbano (2015) sostienen que la enseñanza y el aprendizaje, en las edades avanzadas, adquieren particularidades derivadas de los significados que estos procesos tienen para las personas adultas mayores, a lo que se suman las variaciones en sus capacidades cognitivas, intelectuales, sociales y emocionales; por lo que, para estos autores, conocerlas es la base que necesita quien diseña estos procesos educativos. Tales características no se manifiestan de manera homogénea, por lo que los procesos educativos deben considerar la diversidad de trayectorias, capacidades, experiencias, intereses, condiciones de salud y formas de aprendizaje de esta población.

Ahora bien, la geragogía orienta la planificación, desarrollo y evaluación de procesos educativos dirigidos específicamente a las personas adultas mayores (Zohar y Shavit, 2025). Asimismo, Santamaría (2024) define la geragogía como un conjunto de acciones educativas encaminadas a favorecer el envejecimiento saludable mediante experiencias de aprendizaje que fortalezcan las dimensiones cognitivas, emocionales, sociales y funciones de esta población en específico.

Hachem y Manninen (2020) y Zohar y Shavit (2025) proponen que, en las propuestas educativas, se adopten los cinco "elementos básicos de la geragogía" (p. 13, traducción propia). Estos son los siguientes:

- **Aprendizaje centrado en la persona:** los programas educativos deben construirse a partir de las necesidades, los intereses, las experiencias y las motivaciones del propio grupo participante.
- **Reconocimiento de la experiencia previa:** las experiencias acumuladas durante la vida representan uno de los principales recursos para construir nuevos aprendizajes.
- **Aprendizaje significativo:** los contenidos deben relacionarse con situaciones reales de la vida cotidiana y ser útiles para la población.
- **Participación activa:** las personas adultas mayores aprenden con mayor eficacia cuando intervienen de forma activa: resuelven problemas, analizan soluciones aplicables a su realidad y construyen el conocimiento de manera conjunta.
- **Aprendizaje colaborativo:** el trabajo en grupo permite, entre otras cosas, compartir vivencias, fortalecer el sentido de pertenencia y aumentar la motivación.
- **Comprensión profunda:** se promueve la comprensión, el razonamiento y la transferencia del aprendizaje a situaciones novedosas, mediante procesos educativos que lo favorezcan.
- **Autonomía:** las personas adultas mayores deben poder decidir, de manera activa, sobre sus propios procesos de aprendizaje, lo que refuerza su capacidad de seguir aprendiendo.
- **Empoderamiento:** la educación debe fortalecer la autoestima, la identidad, el sentido de competencia y la participación.

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Asimismo, Wang y Chen (2026) sostienen que los programas educativos dirigidos a esta población "deben adoptar un enfoque geragógico": currículos codiseñados con las personas adultas mayores y una oferta adaptable que incluya "talleres presenciales, orientados a la comunidad" (p. 29, traducción propia).

Para estos autores, además, "la comunidad local sigue siendo la capa de apoyo más confiable y accesible", y espacios como las bibliotecas públicas pueden convertirse en centros de acompañamiento en estos procesos educativos (p. 30, traducción propia). En este sentido, este planteamiento respalda un criterio incluido en esta iniciativa, pues un taller presencial en una biblioteca pública se ubica en el tipo de espacio comunitario que estos autores consideran como primer soporte de la educación de las personas mayores.

Por otra parte, Merriam y Bierema (2014) señalan que la experiencia de vida suele ser un punto de partida en la enseñanza con personas adultas mayores, por esta razón, quienes facilitan procesos educativos deben comenzar con esas experiencias y ayudar a conectarlas con nuevos conceptos, lo cual se puede llevar a cabo mediante actividades de discusión, juego de roles, aprendizaje basado en problemas y proyectos (p. 73, traducción propia). En los talleres, se utilizaron actividades de resolución de problemas y trabajo colaborativo, por ejemplo, completar refranes, evocar canciones, armar historias con cartas, creación de un diálogo inventado, lo cual permite ajustarse al ritmo de cada persona participante.

En lo que respecta a las metodologías activas, estas se vinculan con el constructivismo, perspectiva que concibe el aprendizaje como "la construcción de significado a partir de la experiencia" (Merriam y Bierema, 2014, p. 58, traducción propia) y a las personas como "organismos activos que buscan sentido", no como "recipientes vacíos que esperan ser llenados" (Driscoll, 2005, p. 387, como se citó en Merriam y Bierema, 2014, p. 58, traducción propia). Asimismo, Prince (2004) define el aprendizaje activo como "cualquier método instruccional que involucra a los estudiantes en el proceso de aprendizaje" (p. 223, traducción propia). Con personas adultas mayores, su aplicación exige adaptaciones específicas conforme a los principios de la geragogía, en particular el respeto por la experiencia acumulada, el reconocimiento de la autonomía, la flexibilidad metodológica y la valoración de los saberes previos (Lemieux, 1997).

En cuanto a la estimulación cognitiva, Gamito et al. (2020) la vinculan con los principios de la neuroplasticidad, entendida como la capacidad del sistema nervioso para modificar sus estructuras o su funcionamiento a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, aprender algo nuevo o practicar una habilidad desconocida favorece la reorganización funcional del cerebro, proceso esencial para el aprendizaje y la adaptación en la vejez.

Al respecto, Aguilera Arteaga et al. (2024) evaluaron un programa de estimulación cognitiva con 18 personas adultas mayores de centros gerontológicos de Guanajuato (México), con mediciones antes y después de la intervención y sin un grupo de comparación descrito, en el cual hallaron diferencias significativas en dos subtotales de la batería BANFE-3 (orbitofrontal y dorsolateral), lo cual concluye indicativas de mejora en "la toma de decisiones, la regulación emocional y el control inhibitorio, así como en la memoria de trabajo, la planificación y la resolución de problemas" (p. 5), además de una reducción de los síntomas depresivos (p. 4). Por su diseño y su tamaño muestral, estos resultados son una referencia útil, pero no concluyente.

Por su parte, Sanjuán et al. (2020), en una revisión sistemática y metaanálisis publicados entre 2010 y 2019, concluyen que las intervenciones cognitivas son eficaces para mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo "independientemente del estado cognitivo inicial" (p. 893, traducción propia). No obstante, reconocen, que los estudios incluidos son heterogéneos y de muestras pequeñas (p. 892) y que en el 74,4 % de los estudios no se midió si los beneficios se trasladan a la vida diaria (p. 892). En consonancia con esto, para la iniciativa "Mentes activas" las personas adultas mayores no requirieron un diagnóstico clínico para participar y se concibió como un recurso de apoyo para la estimulación de las habilidades cognitivas de las personas adultas mayores de la comunidad.

En el caso de Cuenca Sánchez y Castillo Maldonado (2024) aplicaron un programa piloto de estimulación de la memoria a 15 personas mayores de un centro gerontológico de atención diurna en Ecuador: 20 sesiones grupales de 60 a 90 minutos, con actividades lúdicas, de activación y movimiento (pp. 51–52). Con un diseño

Artículo protegido por licencia Creative Commons

preexperimental y sin grupo de comparación, el puntaje promedio en la subprueba de memoria del NEUROPSI aumentó 22 puntos (p. 56); sin embargo, las propias autoras advierten que la muestra reducida y los sesgos de confirmación limitan la validez de estos resultados (p. 57).

Ahora bien, Cruz-Peralta y González-Celis (2023), en una revisión sistemática de 11 estudios publicados entre 2015 y 2020 con personas adultas mayores sin comorbilidad, encontraron que el entrenamiento cognitivo se asocia con mejoras en la memoria, la inhibición, la flexibilidad cognitiva, la atención selectiva, la autoestima y la calidad de vida; además, sugieren combinarlo con actividad física para potenciar sus efectos (p. 415).

Asimismo, Sánchez Gómez y Fernández Rodríguez (2021) mencionan que las actividades de este tipo, cuando se desarrollan de manera grupal, generan beneficios no solo en las habilidades cognitivas en general, sino también en la cognición cotidiana y en la percepción de autosuficiencia, lo cual es consistente con la propuesta de los talleres facilitados mediante esta iniciativa.

Del mismo modo, Intriago y Rodas (2024) subrayan, además, que la implementación de este tipo de programas requiere formular objetivos claros y diseñar actividades progresivas que favorezcan las habilidades cognitivas y el desempeño en las actividades de la vida diaria de las personas adultas mayores.

Por último, los programas y las actividades educativas que se desarrollan en espacios comunitarios, como las bibliotecas públicas, constituyen oportunidades relevantes para que las personas adultas mayores ejerzan sus derechos culturales y educativos, lo que favorece su inclusión social y su fortalecimiento en la comunidad, en concordancia con lo dispuesto en los artículos 3 y 22 de la Ley N.º 7935 (1999).

De acuerdo con el contexto expuesto en los párrafos anteriores, los talleres "Mentes activas: mejorando nuestras habilidades cognitivas" nacieron del aumento demográfico de las personas adultas mayores y de la necesidad de ofrecerles propuestas educativas, necesidad identificada por el equipo del Centro de Investigaciones en Educación (CINED) en articulación con la Biblioteca Pública Faustino Montes de Oca. Igualmente, la revisión de la literatura permitió fundamentar esta iniciativa, que se orientó al envejecimiento activo y saludable.

Siguiendo los principios de la geragogía, se toma en cuenta el criterio de partir de los intereses y la experiencia de cada persona; la estimulación cognitiva de las habilidades, específicamente la selección de actividades de memoria, atención, lenguaje y razonamiento; por medio de las metodologías activas (el aprendizaje colaborativo basado en juegos y en proyectos), y las estrategias de participación. En este artículo, la estimulación cognitiva se entiende como un conjunto de actividades educativas orientadas a mantener y fortalecer habilidades, y no como un entrenamiento cognitivo evaluado mediante instrumentos neuropsicológicos.

El único criterio de inclusión fue la edad: no se pidió ningún diagnóstico, y quienes llegaron a la biblioteca se atendieron como personas con trayectorias, saberes y proyectos propios, no como pacientes. Por eso, los talleres no prometieron curar ni revertir condiciones de salud; buscaron mantener y fortalecer habilidades mediante actividades de estimulación cognitiva, concibieron la participación educativa en la vejez como un derecho y a las personas participantes como protagonistas de su propio aprendizaje.

En esta sistematización se adopta la definición de Jara Holliday (2018): una "interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica y el sentido del proceso vivido en ellas" (p. 61). El autor precisa que no se trata de cualquier interpretación, sino de la que se hace tomando distancia de lo ocurrido (p. 61). De ahí la perspectiva interpretativa y el enfoque cualitativo: interesaba comprender qué sentido tuvo la experiencia para quienes participaron y contrastar lo planificado con lo implementado y con los referentes teóricos. Por ello, los resultados se presentan como observaciones, percepciones y valoraciones de las personas participantes y del equipo facilitador, no como mediciones de cambio.

El objetivo de esta experiencia consistió en favorecer el bienestar integral de las personas adultas mayores por medio de la estimulación cognitiva apoyada por metodologías activas y el fortalecimiento de la interacción social, impartiendo sesiones grupales y tomando en cuenta los intereses, necesidades y ritmo de la población

Artículo protegido por licencia Creative Commons

del cantón de Montes de Oca y zonas cercanas, ante los posibles cambios cognitivos del envejecimiento. Jara Holliday (2018) plantea que el objetivo debe "responder a una necesidad" y "perseguir un fin útil" (p. 142). En esa línea, con esta sistematización se busca describir la implementación de los talleres "Mentes activas: mejorando nuestras habilidades cognitivas", de manera que se logre visualizar sus aportes, su coherencia con los enfoques de envejecimiento activo, derechos humanos y geragogía, y los aprendizajes, además de recomendaciones útiles para futuras experiencias.

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

Los talleres se llevaron a cabo en la biblioteca pública de Montes de Oca, Costa Rica, con dos grupos en fechas distintas: el primero, entre setiembre y noviembre de 2025, y el segundo, entre abril y junio de 2026. Estos formaron parte de un proyecto de extensión universitaria orientado a fortalecer las habilidades cognitivas de personas adultas mayores mediante metodologías activas, los enfoques de envejecimiento activo, los derechos humanos y la inclusión social. Cada grupo participó en 10 sesiones semanales presenciales, que sumaron 20 horas de trabajo efectivo.

La sistematización siguió un enfoque cualitativo, en el que el equipo facilitador describió la experiencia a partir de la información recolectada durante todo el proceso.

Las fuentes primarias fueron las agendas, bitácoras de cada sesión, los registros de asistencia y personas participantes; a esto se sumaron los espacios de realimentación al cierre de cada sesión, las respuestas al cuestionario de valoración aplicado al segundo grupo y la literatura revisada.

La codificación temática se llevó a cabo de manera colaborativa entre el equipo extensionista de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), quienes participaron directamente en el diseño y la implementación de los talleres, en la observación de las actividades y en la elaboración de las bitácoras de campo. Se analizaron los registros por sesión (bitácoras, notas de observación y testimonios) y se codificaron según categorías definidas *a priori* a partir de los referentes teóricos (habilidades cognitivas estimuladas, metodologías activas empleadas, participación e interacción social y valoración de las personas participantes). A estas se añadieron categorías surgidas de los propios registros, que se agruparon en cinco ejes: interacción social (apoyo y validación entre pares, compañerismo y buen ambiente, vínculo con el equipo facilitador y apropiación de la biblioteca como espacio de encuentro); experiencia y memoria (recuerdos autobiográficos, evocación mediante la música y los refranes, y momentos de emoción y escucha); diseño y ajustes (solicitudes logísticas del grupo, como los gafetes; adaptaciones a la heterogeneidad, como las actividades realizadas de pie o sentadas; nivel de dificultad de los retos de juego; y preferencias por actividades específicas); participación y asistencia (permanencia y variación de la asistencia, y entusiasmo ante las actividades lúdicas); y aprendizajes percibidos (familiarización con conceptos básicos sobre habilidades cognitivas, reflexión sobre la importancia de estimularlas y reconocimiento de las propias fortalezas). Los testimonios se transcribieron y se anonimizaron, para resguardar la confidencialidad de las personas participantes. Posteriormente, se comparó la información de las distintas fuentes y se contrastó con la literatura revisada. Las respuestas cerradas del cuestionario se resumieron de forma descriptiva mediante conteos, y las respuestas abiertas se analizaron de manera cualitativa.

La población meta se conformó de manera voluntaria, mediante una convocatoria en las redes sociales de la biblioteca, en coordinación con el Centro de Investigaciones en Educación (CINED). Participaron personas adultas mayores interesadas en participar en actividades de estimulación de habilidades cognitivas e interacción social. El único criterio de inclusión solicitado fue ser mayor de 65 años. A cada persona se le entregó el consentimiento informado y la autorización para el uso de imagen, como parte del procedimiento ético de una investigación.

En la primera sesión del primer grupo se registraron 19 personas; en las sesiones siguientes asistieron regularmente 11 mujeres adultas mayores. Al segundo grupo asistieron 12 personas adultas mayores (8 mujeres

Artículo protegido por licencia Creative Commons

y 4 hombres). Las personas participantes presentaban diversas trayectorias educativas y experiencias de vida, por lo que el diseño metodológico debía ser flexible y adaptarse a sus requerimientos; por ejemplo, las actividades de movimiento podían realizarse de pie o sentadas, y se habilitaron distintos materiales según las capacidades de cada persona.

Respecto de la situación de partida de las personas participantes, no se aplicaron pruebas cognitivas ni otros instrumentos de línea base antes de la implementación, pues los talleres no tuvieron un propósito de diagnóstico ni de medición clínica.

La caracterización inicial se obtuvo mediante conversaciones y observaciones realizadas durante la primera sesión de cada grupo. Estas tuvieron carácter exploratorio y buscaron indagar los gustos, afinidades, intereses, necesidades y aspectos relacionados con las habilidades cognitivas. En el primer grupo (19 personas, 4 de setiembre de 2025), mediante la dinámica de presentación "Ovillo de lana", en la que cada persona decía su nombre y un gusto o habilidad personal, mientras tanto una persona del equipo extensionista tomaba nota, se identificó que 9 personas manifestaron interés en socializar y conocer a otras personas, 5 en las manualidades, 3 en el baile y 2 en la pintura; algunas indicaron además interés en actividades de memoria, lectura, cocinar, salir a pasear y contar cuentos.

En esa sesión también se observó la dificultad que los retos de juego representaban para las personas participantes, y se consultó qué actividades deseaban realizar en las sesiones siguientes. Estos datos tuvieron un carácter exploratorio y orientaron el diseño de los talleres.

El diseño curricular de los talleres se elaboró a partir de estos intereses y las necesidades expresadas y se fundamentó con la revisión de literatura sobre estimulación de habilidades cognitivas, metodologías activas y enfoque de derechos humanos.

Este planteamiento coincide con el reconocimiento de la experiencia previa, la participación activa y el aprendizaje centrado en la persona, principios recurrentes en la educación de las personas adultas mayores (Hachem y Manninen, 2020; Zohar y Shavit, 2025).

Según el diseño curricular de los talleres, diseñados e implementados por el equipo facilitador, tuvo como objetivo general promover el bienestar integral de las personas adultas mayores mediante la estimulación de habilidades cognitivas, apoyados en metodologías activas, y el fortalecimiento de la interacción social, a través de sesiones grupales ajustadas a los intereses, las necesidades y el ritmo de las personas participantes.

Los objetivos específicos consistieron en favorecer el desarrollo de conocimientos básicos sobre las habilidades cognitivas; ejecutar actividades y ejercicios prácticos que contribuyeran al mantenimiento y fortalecimiento de habilidades cognitivas básicas, como el mantenimiento y la recuperación de información en la memoria y la coordinación visomotora; e incentivar la interacción entre personas adultas mayores de diferentes comunidades del cantón de Montes de Oca.

Algunas de las habilidades cognitivas que se trabajaron durante estas sesiones fueron: la memoria, atención sostenida y selectiva, evocación musical, concentración, funciones ejecutivas, resolución de problemas, interacción social, comunicación asertiva, comprensión lectora, lenguaje, razonamiento, coordinación visomotora, autoestima, sentido de pertenencia y expresión emocional.

Las sesiones del primer grupo se desarrollaron de la siguiente manera:

La primera sesión inició con la presentación del equipo facilitador y la dinámica rompehielos "Ovillo de lana", que permitió familiarizarse con las personas participantes e identificar sus gustos, afinidades, intereses, necesidades y aspectos relacionados con las habilidades cognitivas. Además, se introdujo el libro *Encuentro con la literatura* como recurso para estimular la lectura y la escritura, y se promovió la biblioteca comunitaria como espacio para esta práctica.

Artículo protegido por licencia Creative Commons

A partir de la segunda sesión, se combinaron actividades de expresión oral, lectura, escritura y creatividad. Por ejemplo, el 11 de setiembre se realizaron dinámicas como "Completando refranes" y el juego Tertulia, orientadas a la memoria, el lenguaje y la creatividad, además de actividades de baile y trabajo artístico grupal que promovieron la motivación y la interacción social.

La tercera y cuarta sesión profundizaron en la memoria, la atención y el lenguaje mediante juegos narrativos, actividades de movimiento y ejercicios de lectura creativa. También se utilizó el juego de mesa "Konario" (Bergström, 2019), que involucra los cinco sentidos y favoreció la evocación de recuerdos asociados con olores y sabores; al compartir estas actividades, surgieron reflexiones sobre la autoestima y se observó una mayor participación del grupo.

Entre la quinta y la octava sesión, se trabajaron de forma intencionada y sostenida la memoria, la coordinación motora, la creatividad y la expresión emocional. Una de las actividades más mencionadas fue "Viaje en el tiempo", que permitió a las personas participantes transportarse a distintos momentos de su vida. También se desarrollaron otras tareas guiadas, como juegos de dibujo, sopas de letras, crucigramas, escritura y manualidades, que permitieron observar procesos de reflexión personal y de fortalecimiento de la autoestima.

Las metodologías activas empleadas promovieron el aprendizaje colaborativo y, de manera más espontánea, el apoyo y la validación de experiencias entre pares.

Las sesiones novena y décima se orientaron al cierre del proceso: se trabajó con juegos de mesa de mayor complejidad, tanto en reglas y acciones como en habilidad, y se realizaron lecturas que invitaron a la reflexión crítica. Adicionalmente se propició un espacio para elaborar manualidades navideñas.

En la última sesión se abrió un espacio para que las personas participantes expresaran lo que habían sentido durante los talleres. Varios testimonios se relacionaron con el acompañamiento, la alegría, el aprendizaje y la interacción con sus pares. Esto muestra un vínculo afectivo con el grupo y la apropiación del espacio comunitario, que pasó de ser un lugar de encuentro a un espacio de bienestar.

Tras el análisis y la valoración de las actividades del primer grupo, se planificaron mejoras para el segundo, cuyas sesiones se desarrollaron de la siguiente manera:

La primera sesión se desarrolló de la misma forma que con el primer grupo. En la segunda sesión se trabajaron la memoria y la cotidianidad: dado que en la primera sesión las personas participantes solicitaron usar gafetes para no olvidar los nombres, se elaboraron gafetes; luego se expuso conceptualmente el tema, se realizaron juegos individuales con naipes, una actividad de secuencias de colores y objetos, la organización cronológica de acontecimientos narrados en un video. Al cierre se consultó a las personas participantes qué estrategias personales utilizan para favorecer la memoria.

La tercera sesión abordó la atención, la concentración y la coordinación mediante el juego Tertulia, ejercicios corporales con música y la lectura en parejas de autobiografías de personas adultas mayores, a partir de la cual se preguntó qué nuevas actividades realizarían después de los 60 años, lo que introdujo una perspectiva de aprendizaje continuo y de proyecto de vida.

En la cuarta sesión se profundizó en la atención sostenida, la atención selectiva y la evocación, mediante refranes, ejercicios de control inhibitorio, análisis grupal de un video y el juego Stop. La quinta sesión comenzó con un video que aportó una persona participante, seguidamente se realizó un bingo musical, en el cual debían reconocer canciones y marcarlas en el cartón, con el juego Cornhole se lanzaron saquitos a una tabla con agujeros y se cerró con juegos de memoria visual de pares de figuras. En la sexta, tras explicar cómo las funciones ejecutivas permiten planificar y tomar decisiones en la vida diaria, cada persona resolvió sopas de letras y crucigramas, el grupo siguió secuencias de instrucciones con respuestas rápidas y se jugó Jenga en equipos, con tres juegos disponibles a la vez.

En la séptima sesión, en grupos de cuatro, una persona describía de palabra la imagen de una leyenda, mientras las demás la dibujaban y el resto adivinaba de cuál se trataba; después, en parejas, cada una armó una oración con

Artículo protegido por licencia Creative Commons

cinco palabras dadas (el "código secreto") y una historia a partir de las cartas del juego Tertulia. La octava combinó adivinanzas con la insignia "La cosa esa…", con descripciones metafóricas impresas en tarjetas; la lectura en voz alta del "texto colorido", al ritmo de las instrucciones y con movimiento; y la presentación creativa de una lectura por pareja, con dramatización, dibujo o recuento. Al cierre se pidió llevar una foto o un recuerdo significativo.

Esa tarea fue el punto de partida de la novena sesión: todo el grupo compartió recuerdos, fue un momento de mucha emoción y escucha. Siguió "Moviendo el cuerpo", donde cada categoría de palabras tenía una acción (tocarse la nariz al oír un color, la frente con una fruta, alzar las manos con un país, aplaudir con un número), y "El árbol de nuestras fortalezas": cada persona escribió una fortaleza en un *post-it* y la pegó en un árbol dibujado en una pizarra de la biblioteca. La décima sesión cerró el proceso con "Adivina la canción" (aplaudir al reconocerla), "La cadena de movimientos" (decir con una palabra y un gesto lo que se llevaban del taller, y cada persona repetía lo anterior y sumaba lo suyo), un bingo con sorpresas y un ágape comunitario.

La tabla 1 sintetiza, para cada sesión del segundo grupo, las actividades principales y las habilidades que se deseaban estimular. Se omite la primera sesión, que se desarrolló de la misma manera que con el primer grupo.

Tabla 1
Actividades principales y habilidades estimuladas por sesión (segundo grupo)

Sesión (fecha)	Actividades principales	Procesos cognitivos y habilidades involucrados según el análisis del equipo facilitador
2 (29 de abril)	Elaboración de gafetes; juego de memoria con naipes; juego de cuadro de colores y objeto; ordenar eventos cronológicos según un video.	Memoria visual, concentración, atención selectiva, velocidad de respuesta, coordinación, memoria episódica, razonamiento lógico-temporal, atención sostenida.
3 (6 de mayo)	Juego Tertulia; pausa activa de coordinación con música; lectura de autobiografías en parejas.	Atención selectiva, pensamiento ágil, lenguaje, socialización, coordinación motora, ritmo, comprensión lectora, reflexión personal.
4 (13 de mayo)	"Completando refranes"; pausa activa de control inhibitorio; video y resumen grupal; juego Stop.	Evocación, memoria semántica, lenguaje, control inhibitorio, atención sostenida y selectiva, comprensión, pensamiento crítico, velocidad de procesamiento.
5 (20 de mayo)	Bingo musical; Cornhole; juegos de memoria visual.	Memoria auditiva, evocación musical, coordinación ojo-mano, concentración, memoria visual.
6 (27 de mayo)	Sopas de letras y crucigramas; juego de instrucciones y respuestas rápidas; Jenga.	Memoria semántica, atención selectiva, planificación, flexibilidad cognitiva, memoria de trabajo, control inhibitorio, toma de decisiones, coordinación motora fina.
7 (3 de junio)	Dibujar la imagen de una leyenda; "código secreto" (construcción de oraciones); Tertulia con cartas.	Comunicación asertiva, escucha activa, memoria cultural, creatividad lingüística, memoria semántica, narrativa creativa, socialización.
8 (10 de junio)	Adivinanzas "La cosa esa…"; texto colorido; "Exprésate con creatividad".	Memoria semántica, pensamiento inferencial, lenguaje, atención selectiva, coordinación, comprensión lectora, expresión oral.
9 (17 de junio)	Exposición del momento más significativo de la vida; "Moviendo el cuerpo"; "El árbol de nuestras fortalezas".	Memoria autobiográfica, lenguaje narrativo, autoestima, sentido de pertenencia, control inhibitorio, velocidad de respuesta, cohesión grupal.
10 (24 de junio)	"Adivina la canción"; "La cadena de movimientos"; bingo.	Memoria auditiva, evocación musical, atención, memoria de trabajo, coordinación, integración de memoria, atención y concentración.

Fuente: Elaboración propia.

La evaluación de los talleres fue de carácter formativo, no sumativo: se promovió la realimentación continua, la observación del desempeño y la participación activa. El equipo facilitador se encargó del diseño, la implementación

Artículo protegido por licencia Creative Commons

y el acompañamiento del proceso, y las personas participantes se comprometieron con la asistencia, la participación activa y el desarrollo de las actividades propuestas.

La valoración de la primera implementación se realizó mediante la revisión de las actividades desarrolladas, los registros de las sesiones, las observaciones del equipo facilitador y los espacios de realimentación con las personas participantes. Esta información permitió reconocer las estrategias lúdicas más adecuadas al contexto de la población participante.

Por otra parte, en la segunda implementación se documentaron ajustes vinculados con la organización de las actividades y con la atención a las necesidades manifestadas por las personas participantes; por ejemplo, el grupo solicitó la elaboración de gafetes. Además, con este grupo se aplicó un cuestionario de valoración de las sesiones, que usó una escala tipo Likert de cinco puntos (de 1, muy en desacuerdo a 5, muy de acuerdo) y se organizó en cuatro secciones: A. valoración del equipo facilitador (trato respetuoso, claridad de las explicaciones, respuesta a preguntas, promoción de la participación e interés por el bienestar de las personas); B y C. actividades realizadas y ambiente de aprendizaje e interacción social; y D. beneficios percibidos. Incluyó, además, preguntas abiertas.

Se recibieron 10 cuestionarios, de las 12 personas del segundo grupo; las dos personas restantes no asistieron a la última sesión, en la que se aplicó el instrumento. La valoración de las personas facilitadoras (sección A) fue unánime: las 10 personas calificaron con 5/5 (“muy de acuerdo”) los cinco criterios de esa sección. En las secciones sobre actividades, ambiente y beneficios percibidos, 6 de los 10 cuestionarios registraron 5/5 en todos los criterios y los cuatro restantes incluyeron calificaciones de entre 3 y 5 (Tabla 2). En conjunto, las calificaciones se concentraron en los valores más altos de la escala.

Tabla 2
Respuestas al cuestionario de valoración (segundo grupo, n = 10)

Participante	Sección A (facilitadoras)	Secciones B-C (actividades/ambiente)	Sección D (beneficios)
1	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.
2	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.
3	5/5 en todos los criterios.	5/5 en B; entre 3 y 4 en C (ambiente).	Entre 4 y 5.
4	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.
5	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.
6	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.
7	5/5 en todos los criterios.	Entre 4 y 5.	Entre 4 y 5.
8	5/5 en todos los criterios.	5/5 en B (un criterio con 4); 5/5 en C.	5/5 en todos los criterios.
9	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.	5/5 en todos los criterios.
10	5/5 en todos los criterios.	Entre 3 y 5 en B; entre 4 y 5 en C.	5/5 en todos los criterios.

Fuente: Elaboración propia.

Además, en las respuestas a las preguntas abiertas expresaron, en general, satisfacción con las sesiones: se destacó el compañerismo (“*el respeto entre compañeros y por parte de los profesores”, “la participación y buen ambiente que se formó en el grupo, gracias a los coordinadores”),* el aprendizaje sobre la diversidad (“*en todo momento podemos aprender a pesar de que somos diferentes”*) y el disfrute por actividades específicas como el bingo de música, los juegos de mesa, el texto colorido y las actividades de coordinación con música.

En conjunto, las valoraciones de las personas participantes muestran una percepción favorable de los talleres, tanto hacia el equipo facilitador (unanimidad en la sección A) como hacia las actividades y el ambiente de las sesiones. Según los registros (tabla 1), actividades como completar refranes, evocar canciones, narrar

Artículo protegido por licencia Creative Commons

experiencias, interpretar textos o proponer soluciones a problemas cotidianos pusieron en juego la evocación, la memoria semántica, el lenguaje y la resolución de problemas, dentro de una metodología flexible, lúdica y centrada en la persona adulta mayor, que articuló la estimulación de las habilidades cognitiva, la socialización y la expresión creativa.

Al contrastar la experiencia con las condiciones que Sanjuán et al. (2020, p. 892) asocian con programas más eficaces, hay coincidencias y diferencias. Coincidieron en el formato grupal, el trabajo simultáneo de varias habilidades, la inclusión de participación social y movimiento. Asimismo, coinciden con Cuenca Sánchez y Castillo Maldonado (2024) en la estructura de la sesión (apertura, actividades lúdicas y de movimiento, y realimentación final) y el trabajo en grupo. Con Cruz-Peralta y González-Celis (2023) coincide la combinación de actividad física con tareas cognitivas, que ellas sugieren para potenciar los efectos (p. 415) y que los talleres se incorporaron mediante pausas activas y actividades de movimiento; como aquí no se evaluaron efectos, la comparación se limita al diseño de las actividades y no permite contrastar resultados.

La metodología coincide, además, con los elementos de la geragogía que describen Zohar y Shavit (2025) y Hachem y Manninen (2020). El aprendizaje centrado en la persona se observó en la consulta inicial de intereses y en ajustes posteriores, como los gafetes que pidió el segundo grupo. La experiencia previa se movilizó al completar refranes, reconocer canciones en el bingo musical y compartir una foto o un recuerdo significativo. La participación activa y el aprendizaje colaborativo aparecieron en el trabajo en parejas y en grupos pequeños, y el empoderamiento, en "El árbol de nuestras fortalezas", donde cada persona escribió una fortaleza propia y la pegó en un árbol dibujado en la pared de la biblioteca.

Finalmente, al tratarse de una actividad de extensión de una universidad pública dirigida a personas adultas mayores y desarrollada en una biblioteca pública, la experiencia es consistente con lo que establecen los artículos 19 y 22 de la Ley N.º 7935 (1999), así como con el derecho a la educación permanente que reconoce el artículo 20 de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Ley N.º 9394, 2016): el fomento de cursos libres en centros de educación superior y de programas que generen espacios para el desarrollo de capacidades intelectuales y culturales.

SÍNTESIS Y REFLEXIONES FINALES

Se observó que las personas participantes lograron familiarizarse con conceptos básicos relacionados con las habilidades cognitivas, como la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento, y reflexionar sobre la importancia de estimularlas.

La participación en actividades lúdicas, como los juegos de mesa, permitió observar el esfuerzo de las personas adultas mayores y cómo contrastaban lo vivido con recuerdos de experiencias previas, que narraban a sus pares y a partir de los cuales expresaban lo que sentían.

La experiencia dejó varios aprendizajes. Uno de los más significativos fue el fortalecimiento de la interacción social y de los vínculos entre las personas participantes: en la última sesión los testimonios hablaron de acompañamiento, alegría e interacción con sus pares, y en el cuestionario se destacó "el respeto entre compañeros y por parte de los profesores". Otro fue el acercamiento a la biblioteca pública, donde las personas adultas mayores pudieron recordar, conversar, opinar, compartir experiencias y sentirse integrantes activas de un grupo.

Desde el punto de vista curricular, conviene un diseño flexible, ajustado al grupo; las personas participantes expresaron sentirse escuchadas, valoradas e integradas durante las actividades.

Una limitación importante de esta sistematización, como ya se ha mencionado, es que no se midió el funcionamiento cognitivo ni el bienestar antes y después de la intervención, por lo que no es posible afirmar que los talleres hayan producido cambios en estas dimensiones. Lo que se documenta es la participación y las

Artículo protegido por licencia Creative Commons

percepciones del equipo facilitador y de las personas participantes. El cuestionario de valoración se aplicó solo al segundo grupo, lo respondieron 10 de las 12 personas (las que asistieron a la última sesión), fue diseñado, aplicado y analizado por el mismo equipo extensionista. A esto se suma que la participación fue voluntaria y que la asistencia varió, sobre todo en el primer grupo. Estas condiciones impiden generalizar los resultados.

Esta sistematización permitió reconstruir el diseño y la implementación de una experiencia de estimulación cognitiva con metodologías activas dirigida a personas adultas mayores, así como la forma en que las personas participantes y el equipo facilitador percibieron su desarrollo. Entre sus hallazgos principales están la participación activa, la familiarización con conceptos básicos sobre habilidades cognitivas y una valoración favorable de los talleres y del equipo facilitador. Su aporte a la educación superior radica en documentar una experiencia de extensión universitaria en un espacio comunitario (la biblioteca pública) que articula la estimulación cognitiva, las metodologías activas, el enfoque de derechos, ofrecer insumos para el diseño de nuevas experiencias y de investigaciones que incorporen mediciones del funcionamiento cognitivo y del bienestar.

Lecciones aprendidas: se destaca la importancia de dedicar la primera sesión a conocer los intereses y necesidades de las personas participantes; la flexibilidad del diseño, por ejemplo, con actividades que pueden realizarse de pie o sentadas y con materiales diversos; la utilidad observada de los juegos y la música para favorecer la participación; y el valor de los espacios de realimentación para ajustar las sesiones, como ocurrió con el segundo grupo.

Oportunidades de mejora: incorporar una valoración inicial y final del funcionamiento de las habilidades cognitivas y del bienestar, con instrumentos apropiados, que permita identificar posibles cambios.

Documentar con mayor detalle los datos de la primera sesión; analizar los factores que inciden en la permanencia, dado que en el primer grupo la asistencia disminuyó de 19 personas en la primera sesión a entre 7 y 11 personas en las subsiguientes, y dar seguimiento posterior para conocer si los vínculos y las prácticas se mantienen.

Recomendaciones: ajustar las actividades a la heterogeneidad del grupo en cuanto a capacidades, trayectorias y condiciones de salud; mantener la coordinación entre la universidad y la biblioteca u otros espacios comunitarios; y dar seguimiento a las personas participantes, con el fin de orientar procesos de continuidad en su formación y de generar nuevas investigaciones sobre la educación de personas adultas mayores.

Se observó una participación activa y una valoración favorable: 10 de las 12 personas del segundo grupo respondieron el cuestionario y las 10 calificaron con 5/5 el trato del equipo facilitador. También se observó que el diseño se sostuvo, porque se ajustó al grupo: la consulta de intereses en la primera sesión, las actividades que podían hacerse de pie o sentadas y los gafetes que pidió el segundo grupo son ejemplos de ello.

Lo que sí puede decirse es que iniciativas de este tipo pueden contribuir al bienestar y favorecer aspectos relacionados con la calidad de vida de las personas adultas mayores. Además, la experiencia mostró que una biblioteca pública puede acoger propuestas universitarias de este tipo. Su aplicación en otros contextos requiere adaptaciones según las características, necesidades, recursos y condiciones de cada población.

CONTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS AUTORAS

Dayana Camacho Céspedes: conceptualización, curación de datos, análisis formal, administración del proyecto, recursos, validación, redacción–borrador original, redacción–revisión y edición.

Gustavo Godínez Vargas: conceptualización, curación de datos, análisis formal, administración del proyecto, recursos, validación, redacción–borrador original, redacción–revisión y edición.

Maricruz Miranda Roja: conceptualización, curación de datos, análisis formal, administración del proyecto, recursos, validación, redacción–borrador original, redacción–revisión y edición.

Artículo protegido por licencia Creative Commons

REFERENCIAS

Aguilera Arteaga, F. M., Rivera Ortíz, M. F., Murrieta Casillas, C. A., Morales Ávila, C. A., Zavala Pérez, A. J., Zepeda Guzmán, D. A., Lara Morales, A. y Cortés Álvarez, N. Y. (2024). Estimulación cognitiva: clave para el bienestar y la mejora cognitiva en adultos mayores. *Jóvenes en la Ciencia, 28*, 1–6. https://doi.org/10.15174/jc.2024.4506

Bergström, N. (2019). *Konario* [Juego de mesa]. Alga.

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2023, 14 de noviembre). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023-2033. https://conapam.go.cr/centro-de-informacion/politica-nacional-de-envejecimiento-y-vejez/

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Ley N.º 9394. (2016). Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Convenci%c3%b3n%20Interamericana%20sobre%20la%20Protecci%c3%b3n%20de%20los%20Derechos%20Humanos%20de%20las%20Personas%20Mayores.pdf

Cruz-Peralta, M. d. J. y González-Celis, A. L. (2023). Intervenciones para mejorar la calidad de vida en adultos mayores: Revisión sistemática con preguntas PIO. *Psicología y Salud, 33*(2), 415–426. https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2824

Cuenca Sánchez, C. E. y Castillo Maldonado, T. A. (2024). Programa piloto de estimulación de la memoria en adultos mayores. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *2*(1), 49–58. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v2.2705

Fernández-Ballesteros, R., Robine, J.-M., Walker, A. y Kalache, A. (2013). Active aging: A global goal. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, *2013*, Artículo 298012. https://doi.org/10.1155/2013/298012

Flores-Villavicencio, M. E., Rodríguez-Díaz, M. y Robles Bañuelos, J. R. (2025). Principales funciones ejecutivas que cambian durante el envejecimiento normal. *Anales en Gerontología*, *16*(1), 1–25. https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rgerontologia/article/view/4067

Gamito, P., Oliveira, J., Alves, C., Santos, N., Coelho, C. y Brito, R. (2020). Virtual Reality-Based Cognitive Stimulation to Improve Cognitive Functioning in Community Elderly: A Controlled Study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *23*(3), 150–156. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0271

Hachem, H. y Manninen, J. (2020). Putting educational gerontology principles to the test: a quantitative confirmation of the empowering benefits of liberal arts courses. *Educational Gerontology, 46*(10), 653–665. https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1805179

Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica. (2024). Estimaciones y proyecciones nacionales de población 1950–2100. INEC. https://admin.inec.cr/sites/default/files/2024-09/mepoblaceppnac%201950%20-%202100.pdf

Intriago, V. y Rodas, J. A. (2024). Programas de entrenamiento cognitivo para la mejora de actividades de la vida diaria del adulto mayor. *Revista PSIDIAL Psicología y Diálogo de Saberes*, *3 (Edición Especial)*, 137–153. https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6412

Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (CINDE). https://repository.cinde.org.co/server/api/core/bitstreams/61c58b5b-ea28-49b9-b77c-501524b26ce1/content

Lemieux, A. (1997). *Los programas universitarios para mayores: Enseñanza e investigación*. IMSERSO.

Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, Ley N.º 7935. (1999, 15 de noviembre). *La Gaceta*, N.º 221, Alcance N.º 88. https://dhr.go.cr/la_defensoria/leyes/ley_7935.pdf

Merriam, S. B. y Bierema, L. L. (2014). *Adult learning: Linking theory and practice*. Jossey-Bass.

Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2021). Índice de envejecimiento cantonal: 2015, 2020 y 2025. MIDEPLAN. https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/QzTGHKFGQ_233SO6ZYgHtg

Artículo protegido por licencia Creative Commons

Padilla Sanchez, V. L. (2025). Fortalecimiento de habilidades cognoscitivas en adultos mayores. *VIVE. Revista de Investigación en Salud, 8*(24), 993–1000. https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i24.428

Prince, M. (2004). Does active learning work? A review of the research. *Journal of Engineering Education*, *93*(3), 223–231. https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x

Sánchez Gómez, C. y Fernández Rodríguez, E. J. (2021). The effectiveness of a training programme in everyday cognition in healthy older adults: A randomised controlled trial. *BMC Geriatrics*, *21*(1), 79. https://doi.org/10.1186/s12877-020-01998-7

Sanjuán, M., Navarro, E. y Calero, M. D. (2020). Effectiveness of cognitive interventions in older adults: A review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *10*(3), 876–898. https://doi.org/10.3390/ejihpe10030063

Santamaría Gómez, L. M. (2024). *Envejecer saludablemente con la práctica gerogógica* [Tesis de Maestría, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio Institucional de la Fundación Universitaria Los Libertadores. http://hdl.handle.net/11371/7181

Wang, S. y Chen, S. (2026). *Digital Empowerment of Education for Older Adults: An Exploration in China*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-032-23859-7

Yuni, J. A. y Urbano, C. A. (2015). *Educación de adultos mayores: Teoría, investigación e intervenciones*. Editorial Brujas.

Zohar, A. y Shavit, Y. Z. (2025). Bridging geragogy and pedagogy: Towards a learning-sciences-based approach to older adults' education. *Educational Gerontology,* 1–19. https://doi.org/10.1080/03601277.2025.2569386

Artículo protegido por licencia Creative Commons