



PROMOVIENDO EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DESDE EL TCU-505 A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DE TALLERES EDUCATIVOS PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES



*Naomy Navarro Hernández

REFLEXIÓN

Resumen

El envejecimiento activo constituye un desafío y una oportunidad en la sociedad contemporánea. A través del TCU-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos” de la Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica, se desarrollaron talleres dirigidos a personas adultas mayores con el objetivo de estimular sus capacidades cognitivas, promover la salud mental, fomentar la actividad física y fortalecer los lazos sociales. Estas intervenciones permitieron a los participantes ejercitarse, aprender nuevas estrategias para el cuidado personal y compartir espacios de convivencia que contribuyen al bienestar integral. La experiencia reafirma la necesidad de impulsar programas comunitarios que respondan a las necesidades de esta población creciente y valiosa, consolidando un enfoque integral que combina cuerpo, mente y emociones.

Introducción

El envejecimiento de la población plantea grandes retos sociales, sanitarios y económicos. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que uno de los pilares fundamentales para enfrentar este proceso es la promoción de la salud mental en la adultez mayor, ya que el bienestar psicológico es tan importante como el físico para garantizar calidad de vida (OMS, 2017).

En Costa Rica, las personas adultas mayores representan aproximadamente el 11,2% de la población, cifra que continuará en aumento en las próximas décadas (Centro Centroamericano de Población & INEC, 2024). Este grupo etario enfrenta con frecuencia sentimientos de soledad, pérdida de autonomía y riesgo de deterioro cognitivo, lo que hace indispensable la implementación de intervenciones comunitarias que favorezcan la autoestima, la autonomía y la integración social (Torío, 2021).

* Estudiante de Medicina y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos”, Universidad de Costa Rica, 2025. Correo institucional: NAOMY.NAVARRO@ucr.ac.cr



El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios físicos, emocionales y sociales. Mantener un adecuado bienestar psicológico no se limita a la ausencia de enfermedad; también implica conservar la autonomía, la funcionalidad y la calidad de vida. Hoy se reconoce que el bienestar psicológico puede cultivarse con hábitos sencillos pero constantes, que combinan el movimiento del cuerpo, la estimulación de la mente y la interacción con otras personas.

Estimulación cognitiva como pilar del envejecimiento activo

La estimulación cognitiva es fundamental para mantener las funciones mentales, retrasar el deterioro asociado a la edad y potenciar habilidades como la memoria, la atención, el razonamiento y la capacidad de planificación. En los talleres del TCU-505 se implementaron juegos de mesa, ejercicios de memoria, dinámicas de resolución de problemas, actividades artísticas y aprendizajes de nuevas habilidades, generando entusiasmo, motivación y un sentido de logro en los participantes.

Diversos estudios muestran que estas prácticas no solo mejoran la memoria y la atención, sino que también fortalecen la función ejecutiva en adultos mayores sanos (Park & Bischof, 2013). Incluso programas breves de tan solo 12 semanas han demostrado mejorar la cognición, reducir la ansiedad y la depresión, y aumentar la calidad

de vida en personas con deterioro cognitivo leve (Oliveira & Oliveira, 2022). Por ejemplo, un ensayo reciente en México evidenció que la estimulación cognitiva intensiva no solo fortaleció la función ejecutiva y el bienestar psicológico, sino que también elevó los niveles de BDNF, proteína clave para la neuroplasticidad, lo que demuestra que la mente puede adaptarse y regenerarse incluso en etapas avanzadas de la vida (Vázquez-Sánchez et al., 2023).

Realizar estas actividades en grupo no solo potencia los beneficios cognitivos, sino que también fortalece la interacción social y el sentido de comunidad. Compartir estrategias, competir de manera amistosa en juegos de memoria o colaborar en actividades artísticas genera motivación, refuerza la autoestima y contribuye a la construcción de vínculos significativos.

En conjunto, la estimulación cognitiva se consolida como un pilar del envejecimiento activo, demostrando que mantener la mente entrenada y estimulada no solo preserva las funciones intelectuales, sino que también enriquece la vida emocional y social de las personas adultas mayores.

Actividad física y bienestar integral

La actividad física en adultos mayores tiene efectos profundos y multifacéticos, no solo sobre la salud corporal, sino también sobre la mente y las emociones. Durante los



talleres TCU-505 se implementaron rutinas de movilidad articular, ejercicios de bajo impacto, juegos activos y dinámicas de coordinación, diseñadas para adaptarse a las capacidades y necesidades de cada participante. Estas actividades no solo promovieron la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, sino que también ofrecieron oportunidades para la socialización y la diversión, elementos esenciales para mantener la motivación y el compromiso constante.

La evidencia científica indica que la práctica regular de ejercicio físico disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares, mejora la circulación y la postura, y contribuye a la prevención de caídas (Chodzko-Zajko et al., 2009). Pero los beneficios van más allá del plano físico: el movimiento estimula la liberación de endorfinas, reduce la ansiedad y la depresión, y mejora el estado de ánimo general, reforzando la confianza y la autoestima de los participantes.

Además, la actividad física tiene un impacto directo en las funciones cognitivas. Al incrementar la circulación cerebral, favorecer la neuroplasticidad y estimular áreas responsables de la memoria, la atención y la planificación, el ejercicio se convierte en un aliado clave para la prevención del deterioro cognitivo (Mograbi et al., 2023). En combinación con la estimulación cognitiva implementada en los talleres, se observó

que los participantes podían mantener mejor su capacidad funcional y enfrentarse a los desafíos diarios con mayor seguridad y autonomía.

Las dinámicas grupales y los juegos activos también fomentaron la motivación intrínseca y crearon un ambiente de compañerismo, donde cada logro, por pequeño que fuera, era celebrado colectivamente. En conjunto, estas experiencias demostraron que la actividad física no es solo un medio para conservar la salud corporal, sino un recurso integral que fortalece el bienestar emocional, cognitivo y social de los adultos mayores, consolidando su papel como un pilar fundamental del envejecimiento activo.

Acompañamiento social y construcción de vínculos

La soledad y el aislamiento son factores de riesgo para la salud mental en la vejez, asociados con un incremento de entre 26 % y 62 % en el riesgo de desarrollar demencia en personas mayores de 70 años (New York Post, 2025). Por ello, los espacios de acompañamiento social tuvieron un rol esencial en los talleres. Los adultos mayores participaron en conversaciones, dinámicas grupales y actividades colaborativas que les permitieron compartir experiencias, recuerdos y emociones en un entorno seguro y acogedor.

Estos momentos de interacción social no solo fomentaron la convivencia y el apoyo



mutuo, sino que también se convirtieron en espacios donde los participantes sintieron que su voz y su historia eran valoradas. Reír juntos, reflexionar sobre vivencias pasadas y celebrar pequeños logros fortaleció los lazos entre los participantes, generando un sentido de pertenencia y comunidad que trascendió la duración del taller.

Además, la interacción intergeneracional con los estudiantes universitarios potenció la empatía, la comprensión de la vejez y la valoración de la experiencia de vida de los adultos mayores. La presencia de la profesora Marisol Soto fue clave para guiar estas interacciones de manera consciente, asegurando que cada actividad promoviera bienestar emocional, refuerzo positivo y conexión genuina. Así, el acompañamiento social se consolidó como un pilar fundamental del envejecimiento activo, demostrando que cuidar la salud mental en la vejez también implica cultivar relaciones significativas, afecto y sentido de comunidad.

Experiencias y aprendizajes

Los talleres del TCU-505 representaron una experiencia de crecimiento profundo tanto para los adultos mayores como para los estudiantes universitarios que participaron en su desarrollo. Los adultos mayores expresaron sentirse motivados, valorados y agradecidos por los espacios de convivencia, donde no solo ejercitaron su cuerpo y mente, sino que también pudieron

compartir recuerdos, historias de vida y emociones en un entorno seguro y acogedor. Muchos comentaron que estos momentos les hicieron sentir escuchados, comprendidos y parte activa de la comunidad, reforzando su autoestima y sentido de propósito.

Para los estudiantes, la experiencia fue igualmente transformadora. Participar activamente en la organización y conducción de las actividades permitió comprender la importancia de un enfoque integral en el envejecimiento activo, donde cuerpo, mente y emociones interactúan. Se evidenció cómo pequeños gestos, como una palabra de aliento, un juego compartido o una dinámica grupal, pueden generar un impacto profundo en el bienestar de los participantes.

La Psicóloga Marisol Jara Madrigal, encargada del taller, desempeñó un papel fundamental en guiar y supervisar todas las actividades, promoviendo un ambiente de empatía, respeto y acompañamiento emocional. Su liderazgo y orientación aseguraron que cada ejercicio y dinámica estuviera alineado con las necesidades cognitivas, físicas y sociales de los adultos mayores, reforzando la confianza de los participantes y motivando la participación constante.

Esta experiencia dejó claro que el trabajo comunitario no solo transforma la vida de los adultos mayores, sino que también deja una huella duradera en quienes facilitan



las actividades. Invitó a los estudiantes a reflexionar sobre la solidaridad, la empatía y la comprensión de la vejez como una etapa rica en aprendizajes, desafíos y oportunidades para la conexión humana. Cada sonrisa compartida, cada logro alcanzado y cada historia contada consolidó la idea de que el envejecimiento activo es mucho más que actividad física o cognitiva: es cultivar vínculos, emociones y un sentido profundo de pertenencia.

Conclusiones

El TCU-505 permitió constatar que el envejecimiento activo requiere un abordaje integral que combine estimulación cognitiva, actividad física y acompañamiento social. Estas dimensiones se retroalimentan entre sí y favorecen la autonomía, la autoestima y la calidad de vida de las personas adultas mayores.

La experiencia reafirma la necesidad de dar continuidad a programas comunitarios que promuevan la salud mental y el bienestar en la vejez, involucrando a la academia, familias, comunidades y al sistema de salud. Invertir en talleres, actividades recreativas y espacios accesibles para adultos mayores no debe considerarse un gasto, sino una inversión social de gran impacto. Cada actividad realizada y cada interacción fomentada contribuye a construir una vejez más plena, activa y emocionalmente saludable, demostrando que nunca es tarde para mover el cuerpo, entrenar la mente y

conectarse con los demás, consolidando así el concepto de envejecimiento activo y significativo.

Referencias Bibliográficas

1. Alzheimer's Society. (s. f.). Physical activity and dementia risk. Alzheimer's Society.
2. Centro Centroamericano de Población & Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2024). Proyecciones de población de Costa Rica.
3. Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., & Skinner, J. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
4. Mograbi, D. C., et al. (2023). Effects of multimodal interventions on cognitive function in older adults: A meta-analysis. *Journal of Aging Research*, 2023, 1–15. <https://doi.org/10.1155/2023/XXXXXXX>
5. New York Post. (2025). Loneliness in seniors linked to higher dementia risk. New York Post.
6. Olazarán, J., et al. (2010). Cognitive stimulation for older adults: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(6), 545–557. <https://doi.org/10.1002/gps.2384>



7. Oliveira, A., & Oliveira, R. (2022). Short-term cognitive training improves mental health in older adults with mild cognitive impairment. *Aging & Mental Health*, 26(12), 2457–2465. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1941079>
8. Park, D. C., & Bischof, G. N. (2013). The aging mind: Neuroplasticity in response to cognitive training. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 15(1), 109–119. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2013.15.1/dpark>
9. Russo-Netzer, P., & Littman-Ovadia, H. (2019). Community engagement and mental well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 23(9), 1152–1161. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1506730>
10. Torío, I. (2021). Promoting mental health and social integration in older adults: Community interventions. *Revista de Psicogerontología*, 11(2), 45–58. <https://doi.org/10.5093/psicogerontologia2021a>
11. Vázquez-Sánchez, D., et al. (2023). Intensive cognitive stimulation increases BDNF levels and executive function in older adults. *Neurobiology of Aging*, 124, 89–101. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2023.03.007>
12. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). Mental health of older adults. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>