

***Psicomotricidad como estrategia  
terapéutica para mantener funciones  
cognitivas y motoras en adultos mayores***

***Psicomotor skills as therapeutic  
strategy to hold motor and  
cognitive functions in older adults***

*Maria Belen Calderon Torrejon<sup>1</sup>*

*<https://orcid.org/0009-0002-6179-1371>*

***Fecha de recepción: 4/02/2024***

***Fecha de aceptación: 2/05/2024***

**RESUMEN**

El artículo examina el impacto de la psicomotricidad en la salud física y mental de adultos mayores, destacando mejoras notables en equilibrio, marcha, concentración y memoria. Estos hallazgos respaldan la eficacia de la psicomotricidad para mantener estas habilidades durante el proceso de envejecimiento. Además, su implementación reduce el riesgo de caídas y mejora tanto las habilidades motoras finas como gruesas y cognitivas, enfatizando su importancia en el cuidado integral de los adultos mayores en La Paz, Bolivia. El estudio empleó herramientas como pruebas de motricidad y cognitivas, junto con

---

1. Licenciada en Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Andrés

\*Correo electrónico: [belu.calderon.169@gmail.com](mailto:belu.calderon.169@gmail.com)

una ficha de observación, cuyas características se detallan en el artículo científico.

### **PALABRAS CLAVE**

Psicomotricidad, motoras, cognitivas, marcha.

### **ABSTRACT**

The article examines the impact of the psychomotor skills in the physical and mental health of older adults, highlighting remarkable improvements in the balance, walking, concentration and memory. These findings supports the effectiveness of the psychomotor skills to hold these abilities during the aging process. Besides, its implementation reduces the falling risks and improves both fine and gross motor and cognitive skills, emphasizing its importance in the comprehensive care of older adults in La Paz, Bolivia. The research used tools as motor and cognitive tests, along an observation sheet, which features are detailed in the scientific article.

### **KEYWORDS**

Psicomotricidad, motoras, cognitivas, marcha.

## **I. INTRODUCCIÓN**

En la última década, el envejecimiento de la población ha sido una tendencia demográfica en constante crecimiento. Este fenómeno plantea grandes problemas, en el ámbito educativo y terapéutico, ya que el proceso de envejecimiento produce diversos cambios fisiológicos, cognitivos y motores que afectan la calidad de vida de las personas mayores. Si bien es cierto que la psicomotricidad ha sido ampliamente utilizada en el contexto de la infancia, su aplicación en el ámbito gerontológico ha sido relegada y carece de la atención que merece.

(Manrique, 2020) plantea que el desarrollo y ejecución de programas de Intervención Psicomotriz a personas de la tercera edad, brinda una serie de beneficios que van enfocados a mejorar su calidad de vida e independencia. Les permite aprender estrategias y habilidades para que puedan desarrollar sus actividades de la vida diaria de forma autónoma y sigan participando de forma activa dentro de la sociedad. Estas actividades tienen como objetivo la expresión y liberación de emociones a través del movimiento corporal. (pág.28)

Esta expresión en el complejo mundo del envejecimiento, donde los problemas de salud de las personas mayores son cada vez más evidentes, las habilidades psicomotoras se ven como una herramienta prometedora para satisfacer las necesidades físicas y mentales de esta población, de esta manera, ayuda a las personas mayores a vivir sus últimos años con dignidad y vitalidad y a mantener una conexión significativa en el medio que viven.

Es así que la Gerontopsicomotricidad puede convertirse en un instrumento clave para ello, ya que busca que en estas últimas etapas del ciclo vital las personas mantengan una independencia funcional previniendo y/o retrasando el deterioro a nivel físico y psicológico característico de este periodo. Es decir, el objetivo de la intervención psicomotriz va a ser el de preparar a las personas para que afronten una vejez con la mejor edad funcional posible, mediante el aprendizaje de estrategias y habilidades que permitan seguir cumpliendo una labor importante dentro de la sociedad. Bernaldo (como se citó en Sinovas, et al. 2012, p.871)

Ante este efecto en la actualidad, el cuidado integral de la salud de

los adultos mayores se ha convertido en una prioridad ineludible debido al aumento de la población envejecida en nuestra sociedad, donde se debe de abordar las necesidades tanto físicas como mentales de este grupo demográfico. Hoy en día, la esperanza de vida de la mayoría de la población es de 60 años o más, en todos los países del mundo están experimentando un aumento en el número y la cantidad de personas mayores en la población.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2021) Menciona que entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34%, el número de personas de 60 años o más supera al de niños menores de cinco años. En 2050, el número de personas de 60 años o más será superior al de adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años de edad. En 2050, cerca del 65% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.

Si bien la población tiende a un incremento en longevidad, es una realidad mencionar que no sostienen un rol activo las personas de la tercera edad ante la sociedad, no obstante es fundamental que la persona adulta

mantenga un papel dinámico en nuestro círculo social, ya que a una determinada edad se presentan diferentes enfermedades tanto cognitivas como motoras, el deterioro de la fuerza muscular, la disminución de los niveles de coordinación y equilibrio, haciendo que se desarrolle un deterioro precoz a nivel global.

Dentro de este marco, esta investigación explora la psicomotricidad como un enfoque clave para el mantenimiento de las funciones cognitivas y motoras en las personas de la tercera edad. A medida que la longevidad se convierte en un nuevo paradigma es imperativo comprender profundamente cómo esta disciplina puede mejorar el bienestar integral de los adultos mayores. Es así que el análisis sobre la psicomotricidad como medio de estimulación en el adulto mayor llegan a ser necesarios para desarrollar su autonomía. En el caso de instituciones, centros geriátricos, casas de acogidas dónde residen esta población es importante el poder organizar intervenciones psicomotoras de acuerdo a cada una de sus limitaciones que poseen, tomando en cuenta su flexibilidad, su resistencia y sobre todo su función respiratoria, esto hace

que mejore su independencia y logre mantener sus funciones cognitivas, afectivas y motoras.

Al compartir este conocimiento, se pretende promover la conciencia y un entorno más proactivo en el que las habilidades psicomotoras se consideren no sólo una estrategia terapéutica eficaz, sino también un componente importante para promover el envejecimiento activo. y enriquecer el día a día de las personas que atraviesan las etapas del envejecimiento.

El objetivo de este artículo consiste en analizar de manera detallada y exhaustiva la eficacia de la psicomotricidad en el contexto geriátrico aportando evidencia científica, estudios relevantes y experiencias prácticas.

## **II. DESARROLLO**

### **2.1. La Psicomotricidad**

En el contexto actual, donde cada día va cobrando mayor importancia esta disciplina, es necesario reconsiderar a la psicomotricidad en el cuidado integral de las personas mayores. Desde esta perspectiva, esta disciplina se visualiza como una

estrategia fundamental que debe reinventarse constantemente para adaptarse y responder eficazmente a las necesidades cambiantes de los adultos mayores. Por su parte el blog (Geriatricarea, 2019, parr1) menciona que la psicomotricidad es una disciplina no farmacológica y bajo el paraguas de la Terapia Ocupacional que actúa sobre cuatro ejes principales: el motor, el cognitivo, el afectivo y el social tanto en edades tempranas como en personas de la tercera edad. Es por lo tanto un tipo de terapia planificado y desarrollado por psicomotricistas con el propósito de que la persona mejore en cada uno de los aspectos.

Es así que se torna necesario asegurar su relevancia y eficacia en el cuidado de las personas mayores, contribuyendo así significativamente a la salud cognitiva y motriz de este segmento de la sociedad.

## **2.2. La psicomotricidad como estrategia terapéutica**

En el marco de la terapia las habilidades psicomotoras se convierten en herramientas valiosas al realizar actividades específicas, se puede observar un

efecto positivo en la mejora de la coordinación del movimiento, la conciencia de su cuerpo y la capacidad de expresar emociones ante lo mencionado (Portero, 2015) nos indica que: La psicomotricidad terapéutica es una labor que se realiza de manera individual ya sea para niños como para personas adultas, es decir para todas las edades, que requieran atención especial por presentar algún tipo de parálisis cerebral, distrofia muscular, lesiones cerebrales, y otras. (p.20)

En cuanto a ese campo la terapia psicomotriz se puede distinguir que es un claro ejemplo de abordaje a tratar en las alteraciones cognitivas, motrices asociados al envejecimiento en los adultos mayores. Alguno de los ejemplos más comunes son la desorientación espacial, los déficits sensoriales, la rigidez y torpeza de movimiento. Es así que las estrategias terapéuticas que se requieran trabajar con el adulto mayor nos sirven bastante para tratar ciertas alteraciones que se van desarrollando por la vejez.

Además, el entrenamiento psicomotor se utiliza para prevenir enfermedades, ya que estimula

el desarrollo físico y cognitivo de las personas. Asimismo, el entrenamiento psicomotor se ha convertido en una valiosa estrategia terapéutica en el cuidado de la salud de los adultos mayores. Los adultos mayores pueden beneficiarse enormemente de este enfoque terapéutico porque preserva su independencia y eleva su nivel de vida.

### **2.3. Envejecimiento - actividad física y cognitiva**

Observar el envejecimiento es un proceso natural en el que, las actividades físicas y cognitivas desempeñan un papel crucial. A medida que una persona envejece, su salud física y mental puede verse afectada significativamente. En este contexto, la actividad física tiene un efecto beneficioso sobre la salud general del individuo. La práctica constante puede ayudar a mejorar la movilidad, la fuerza muscular y la flexibilidad, y contrarrestar el riesgo de padecer caídas. Al mismo tiempo, las actividades cognitivas se están convirtiendo en una estrategia esencial para mantener la agudeza mental durante el envejecimiento. La estimulación cognitiva con juegos, rompecabezas y actividades intelectuales tiene un

efecto positivo sobre la actividad cerebral, contribuyendo así al fortalecimiento de las capacidades cognitivas con el tiempo.

En esa misma línea (Bowen, 2018, p. 8) concluye en que las actividades terapéuticas para adultos presentan beneficios de carácter físico y cognitivo, teniendo como objetivo conservar las funciones que aún se mantienen y adaptarse a los nuevos cambios del envejecimiento, además de retrasar el deterioro de otros sistemas del cuerpo. De la misma manera Según (D' Quirós, 2012, p.204) indica que es necesario establecer programas y recursos preventivos que procuren un mayor bienestar físico, mental y social. El objetivo es preparar a las personas para que afronten una vejez con la mejor edad funcional posible mediante el aprendizaje de estrategias y habilidades que permitan seguir cumpliendo una labor importante dentro de la sociedad.

Si bien este trabajo es relevante para los adultos mayores, actualmente no se llega a un proceso integral. En la mayoría de los casos, los adultos mayores no conocen o no tienen acceso a

programas que susciten un plan estratégico y terapéutico basado en la psicomotricidad para mejorar simultáneamente sus funciones afectivas, cognitivas y motrices fomentando la participación activa en esta población. Esta brecha resalta la importancia de crear conciencia y desarrollar intervenciones cognitivas y motoras, apoyando así un enfoque más integral para mejorar la calidad de vida de la población mayor.

### III. MÉTODOS Y TÉCNICAS

El artículo en análisis se sumergió en una investigación de enfoque mixto, combinando tanto métodos cuantitativos como cualitativos. El tipo de investigación se clasificó como

descriptiva-propositiva, lo que implicó una doble aproximación. Inicialmente, mediante el método descriptivo, se llevó a cabo un diagnóstico detallado que permitió determinar el estado actual de las funciones cognitivas y motoras de los residentes de Casa Amandita. Posteriormente, el enfoque propositivo se empleó para sugerir estrategias psicomotoras específicas que contribuyeran al mantenimiento de las funciones físicas y mentales en los adultos mayores.

En cuanto al diseño de investigación, se optó por un enfoque cuasiexperimental, recurriendo a la selección de participantes basada en criterios previos. Esta metodología facilitó la comparación de los efectos de la intervención propuesta.

**Tabla N° 1**

Grupo	Número de Beneficiarios	Edad	Sexo	
			Varones	Mujeres
A) lunes, miércoles y viernes	25	60 a 90 años	19	6

**Fuente:** Elaboración Propia

La metodología empleada en este estudio se basó en la formación de una muestra no probabilística por conveniencia, En este estudio se trabajó con un grupo de participantes designado como grupo A. La muestra incluyó la participación de 25 adultos y adultas mayores,

de los cuales 19 eran varones y 6 mujeres. Estos individuos fueron seleccionados de la población residente en la institución Casa Amandita. La elección de este grupo específico se fundamentó en la disponibilidad y accesibilidad de los participantes para formar parte del estudio. Además, se estableció un rango de edades entre 60 y 90 años para abarcar de manera representativa diversas etapas de la vejez.

El estudio implementó un conjunto de técnicas e instrumentos para evaluar tanto el estado inicial como el resultado final sobre la eficacia de la psicomotricidad como estrategia terapéutica orientada a preservar las funciones cognitivas y motoras en adultos mayores.

La selección comprendió tres pruebas psicomotoras y una ficha de observación incluyendo el Test de Marcha y Equilibrio, validado científicamente, junto con dos pruebas diseñadas: el Test de Motricidad Fina y el Test Cognitivo. El Test Escala de Tinetti, una herramienta de evaluación que mide equilibrio y marcha, fue empleado para evaluar el riesgo de caídas, con

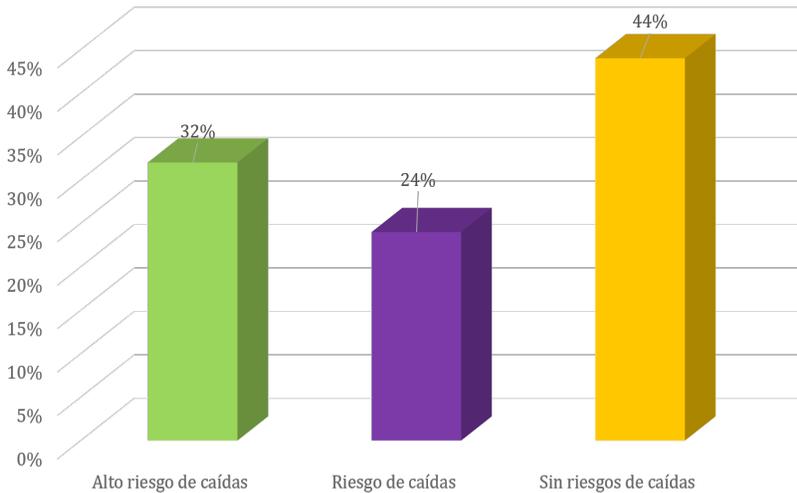
puntuaciones que indican la capacidad de realizar tareas de manera segura.

Además, se diseñó un Test de Motricidad Fina específico para los adultos mayores, evaluando habilidades mediante 8 ítems puntuados. Así mismo, se implementó un Test Cognitivo con 18 ítems, evaluando el funcionamiento intelectual y finalmente se utilizó una ficha de observación para evaluar la efectividad de las estrategias terapéuticas. Este enfoque integral proporcionó una evaluación detallada de las habilidades motoras y cognitivas, para mejorar la calidad de vida de los participantes en el proceso de envejecimiento.

Se llevaron a cabo dos evaluaciones en el transcurso del estudio: inicialmente, se realizó un diagnóstico para obtener una comprensión detallada de las funciones cognitivas y motoras de los adultos mayores participantes. Posteriormente, tras la implementación del programa de intervención, se llevó a cabo una segunda evaluación con el propósito de determinar cualquier mejora o cambio en las habilidades cognitivas y motoras de los participantes.

## IV. RESULTADO

**Grafico N° 1: Condición física en personas mayores porcentaje**

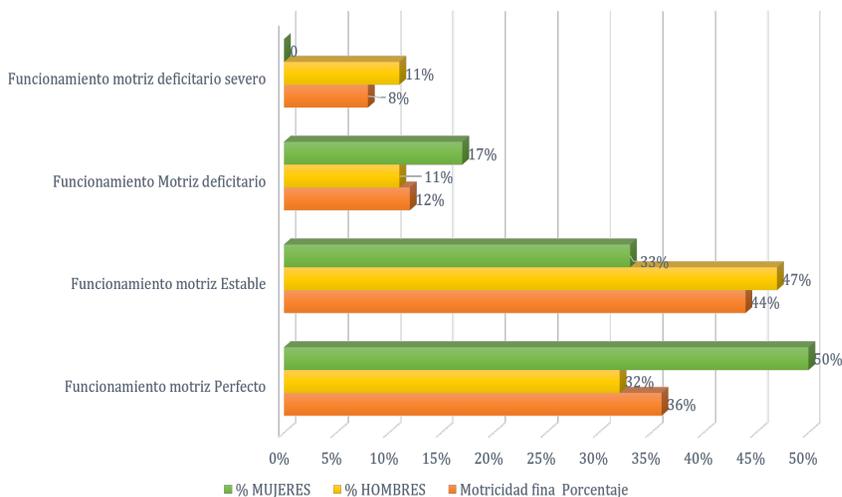


**Fuente:** Elaboración Propia

Este análisis posterior a la intervención en “Casa Amandita” destaca que el 44% de los adultos mayores experimentaron mejoras notables, eliminando el riesgo de caídas, sin embargo, el 32% aún presenta riesgo de caída moderado. Siendo así que el restante de los adultos presenta un 24% enfrentando alto riesgo, posiblemente vinculado a condiciones crónicas, resaltando la necesidad de enfoques especializados. A pesar de persistir cierto

riesgo de caídas en la mayoría de adultos mayores, las mejoras en la función motora sugieren avances notables. Aunque factores adicionales puedan contribuir al riesgo, la intervención motora ha generado mejoras sustanciales en equilibrio y coordinación, disminuyendo la propensión a caídas; este aspecto demuestra que las condiciones físicas tienden a disminuir con el pasar de los años, siendo que la funcionalidad del cuerpo baja.

**Gráfico N° 2: Motricidad fina**

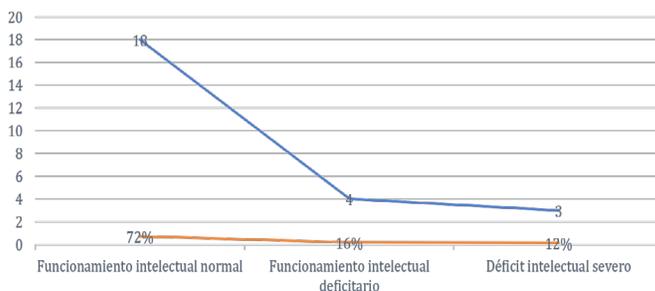


**Fuente:** Elaboración Propia

La interpretación del gráfico revela que la motricidad fina viene a ser el funcionamiento adecuado de las partes del cuerpo humano donde tras la intervención de estrategias terapéuticas de psicomotricidad en “Casa Amandita”, el 36% de los adultos mayores alcanzó un funcionamiento motriz perfecto. Dentro de este grupo, el 32% fueron hombres y el 50% mujeres. Asimismo, un 44% logró un funcionamiento motriz estable, distribuido en un 47% de hombres y un 33% de mujeres. Por otro lado, el 12% presentó deficiencias, siendo un 11% hombres y un 17% mujeres,

mientras que el 8% restante mostró deficiencias severas, todos pertenecientes al género masculino. Estos resultados destacan que la mayoría de las mujeres obtuvo buenos puntajes en comparación con los hombres, evidenciando una mejora del 80% en el funcionamiento motriz después de la intervención. Este avance se atribuye a actividades como llevar y traer la pelota, manualidades e inserción de cuencas, que contribuyeron significativamente a su progreso en esta área específica demostrando ser efectivas y de esa manera mantener las funcionalidades de la motricidad.

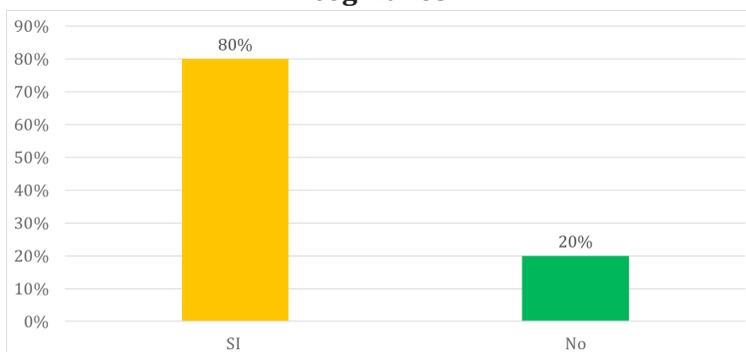
**Grafico N° 3: Cognición en el adulto mayor**



**Fuente:** Elaboración Propia

El gráfico refleja los resultados de cognición donde se destaca que el 72% exhibió un funcionamiento intelectual normal, mientras que el 16% mostró un rendimiento deficitario y el 12% restante presentó un déficit intelectual severo. Esto evidencio que actividades como sopa de letras, crucigramas, trabajo de memoria y el trabajo de números emergen como elementos que contribuyeron a estos resultados positivos. Este enfoque terapéutico, específicamente diseñado para la psicomotricidad, se muestra eficaz en la preservación de la salud cognitiva en la mayoría de los participantes. Aunque un grupo minoritario aún enfrenta dificultades cognitivas, destaca la necesidad de continuar adaptando estrategias para abordar de manera individual las necesidades de aquellos con disfunción intelectual.

**Grafico N° 4: Mejora su estado de ánimo con los ejercicios motores y cognitivos**



**Fuente:** Elaboración Propia

La interpretación del gráfico revela que el 88% de los adultos mayores participantes en el programa de intervención, adoptaron una visión más optimista y positiva del envejecimiento, mientras que el 12% restante no experimentó cambios positivos a pesar de los ejercicios proporcionados en el programa cognitivo y motriz. En términos de análisis este hallazgo es alentador, ya que una perspectiva más optimista del envejecimiento puede influir positivamente en el bienestar emocional y la calidad de vida de este grupo. No obstante, el pequeño porcentaje restante informó que no experimentó cambios sustanciales en sus actitudes hacia la vejez, sugiriendo la presencia de factores individuales que podrían influir en la percepción del envejecimiento.

## **V. DISCUSIÓN**

El presente estudio se enfocó en la evaluación de los efectos de una intervención terapéutica basada en estrategias de psicomotricidad durante un período de cuatro meses en adultos mayores, con el propósito de preservar y mejorar sus funciones cognitivas y motoras. Antes de iniciar el programa de intervención, se llevó

a cabo un minucioso diagnóstico que reveló dificultades significativas en las áreas motoras gruesas, finas y cognitivas de los participantes. La mayoría de ellos experimentaban dificultades para caminar con seguridad, manipular objetos y presentaban problemas de memoria.

No obstante, tras la implementación del programa, los resultados conseguidos brindaron una evidencia alentadora al manifestar mejoras notables en ambas áreas. Se observó un progreso significativo en el equilibrio y la marcha, lo cual redujo el riesgo de caídas, un aspecto crucial para la calidad de vida de los adultos mayores. Además, se destacó una mejora en las habilidades motoras finas particularmente en la manipulación de objetos, lo que generó una sensación de independencia y bienestar entre los participantes. En el ámbito cognitivo se registraron avances significativos en la memoria y el procesamiento cognitivo, gracias a la participación activa en actividades desafiantes como crucigramas, sopa de letras y búsquedas de palabras. Este fortalecimiento en la memoria, capacidad de concentración y agilidad mental fue evidente

a lo largo del programa de intervención, que incluyó una variedad de actividades diseñadas específicamente para fortalecer estas áreas. En conjunto, estos resultados respaldan la evidencia integral de que las intervenciones psicomotoras no solo mejoran la función física y cognitiva en los adultos mayores, sino que también promueven su bienestar general y fomentan un envejecimiento activo y saludable.

## VI. CONCLUSIONES

En este contexto, los hallazgos obtenidos no implican una resignación ante el proceso de envejecimiento, sino que abren la puerta a intervenciones destinadas a preservar y mejorar las funciones básicas en la vejez. Es imperativo promover programas inclusivos y públicos que involucren ampliamente a los adultos mayores, reconociendo y abordando sus necesidades de manera integral. Esto refuerza la importancia de una atención geriátrica holística y proactiva, que promueva el bienestar físico, cognitivo sin dejar de lado lo emocional de esta población en constante crecimiento demográfico.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bowen, K. A. (2018). *Conociendo la terapia ocupacional enfocada al adulto mayor*. Sapientiae, 2, (8).
- D' Quiros, M. (2012). *Psicomotricidad Guía de evaluación e intervención*. Pirámide.
- Geriatricarea. (2019). *La psicomotricidad geriátrica: objetivos y actividades para personas mayores*. <https://www.geriatricarea.com/2019/12/19/la-psicomotricidad-geriatrica-objetivos-y-actividades-para-mayores/>
- Manrique, M. (2020). *Psicomotricidad para adultos mayores*. <https://www.miterapiasinfronteras.com/terapia-ocupacional/psicomotricidad-adultos-mayores>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Portero, N. P. (2015). *La psicomotricidad y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del primer año de*

*educación general básica de la escuela particular "Eugenio Espejo" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.* Universidad Técnica de Ambato.

- Sinovas, R. (2010). *Esquema corporal y autoestima en la tercera edad. Elementos claves para un programa en gerontopsicomotricidad.* International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 867-872.