



TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN ARTES VISUALES Y DANZA
CURSO ACADÉMICO 2023 - 2024
CONVOCATORIA JUNIO

**LA INFLUENCIA DE LOS JUEGOS TEATRALES EN LA FUNCIÓN
COGNITIVA DE LA MEMORIA DE LAS PERSONAS ENTRE 80 Y 90 AÑOS
EN SUS PLENAS CAPACIDADES MENTALES**

AUTORA: De Francisco Puerto, Mónica

DNI: 54239034C

TUTOR: Cernuda Lago, Amador

En Fuenlabrada, a 10 de junio de 2024

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

RESUMEN:

Se aborda el estudio de la influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria en personas de entre 80 y 90 años que conservan sus capacidades mentales intactas. Está enfocado en una metodología teórica y preparatoria para una investigación experimental, se explora cómo los juegos teatrales pueden servir como una herramienta poderosa para estimular y mejorar la memoria en este grupo de edad.

La investigación se inicia con una profunda revisión teórica sobre la memoria y sus diferentes tipos (episódica, semántica, de trabajo, procedimental) y cómo los juegos teatrales, a través de su naturaleza interactiva y creativa, pueden influir positivamente en estas áreas cognitivas. Se examinan los fundamentos teóricos y la literatura existente, destacando la teoría de la reserva cognitiva y cómo actividades enriquecedoras como el teatro pueden aumentar la resistencia del cerebro al deterioro cognitivo.

El estudio propone un diseño experimental en el que se evaluarían los efectos de una intervención basada en el teatro sobre la memoria cognitiva de los participantes, utilizando el Mini Mental para medir los cambios pre y post-intervención. A través de juegos teatrales diseñados específicamente para este grupo de edad, se buscaría mejorar la memoria episódica, semántica, de trabajo y procedimental, evaluando la efectividad de diferentes tipos de juegos en la estimulación de estas áreas.

Los resultados esperados apuntan a una mejora significativa en la función cognitiva de la memoria, subrayando la relevancia del teatro como una práctica valiosa para estimular y mejorar la memoria en la vejez. Este trabajo sienta las bases para futuras investigaciones experimentales y resalta la importancia de desarrollar programas de teatro y entretenimiento dirigidos a mejorar la salud cognitiva de las personas mayores.

PALABRAS CLAVE: Juegos teatrales, función cognitiva, memoria, vejez, metodología experimental, reserva cognitiva, memoria episódica, memoria semántica, memoria de trabajo, memoria procedimental.

ABSTRACT:

Explores the impact of theatrical games on the cognitive function of memory in individuals aged between 80 and 90 who maintain their mental capacities intact. Focusing on a theoretical and preparatory methodology for experimental research, it investigates how theatrical games can serve as a potent tool for stimulating and enhancing memory in this age group.

The study begins with an extensive theoretical review of memory and its various types (episodic, semantic, working, procedural) and how theatrical games, through their interactive and creative nature, can positively influence these cognitive areas. The theoretical foundations and existing literature are examined, highlighting the cognitive reserve theory and how enriching activities like theater can increase the brain's resilience to cognitive decline.

The research proposes an experimental design to assess the effects of a theater-based intervention on the participants' cognitive memory function, using the Mini Mental to measure changes pre and post-intervention. Through specially designed theatrical games for this age group, the study aims to improve episodic, semantic, working, and procedural memory, evaluating the effectiveness of different types of games in stimulating these areas.

The anticipated results point to a significant improvement in memory cognitive function, underscoring the importance of theater as a valuable practice for stimulating and enhancing memory in old age. This work lays the groundwork for future experimental research and highlights the significance of developing theater and entertainment programs aimed at improving the cognitive health of older individuals.

KEYWORDS: Theatrical games, cognitive function, memory, old age, experimental methodology, cognitive reserve, episodic memory, semantic memory, working memory, procedural memory.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	6
1.1 Presentación del tema objeto de estudio	6
1.2 Justificación y objetivos del estudio	6
1.3 Objetivos de la investigación	7
II. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS	9
2.1 Definición de Memoria y Función Cognitiva.....	9
2.2 Tipos de memoria y de juegos teatrales.....	10
2.3 Beneficios de los Juegos Teatrales.....	11
2.4 Revisión de Estudios Previos.....	12
2.5 Fundamentos Teóricos	13
2.6 Aplicabilidad en la Investigación Experimental.....	14
III. METODOLOGÍA	15
3.1 Diseño de la investigación	15
3.1.1 Propósito principal.....	15
3.1.2 Tipo de estudio.....	15
3.1.3 Sujetos.....	16
3.1.4 Medios de evaluación.....	16
3.1.5 Procedimiento.....	16
3.1.6 Análisis de datos.....	17
3.1.7 Resultados esperados.....	17
3.1.8 Validación y fiabilidad.....	17
3.1.9 Prácticas teatrales.....	17
3.1.10 Consideraciones éticas.....	18
3.1.11 Condicionantes.....	18
3.1.12 Criterios de inclusión y exclusión.....	18
3.1.13 Pasos para la implementación del estudio.....	18
3.2 Descripción de los juegos teatrales que podrían utilizarse en el estudio y su adaptación	20
3.2.1 Memoria episódica.....	20
3.2.2 Memoria semántica.....	22
3.2.3 Memoria de trabajo.....	23
3.2.4 Memoria procedimental.....	25
3.2.5 Adaptación de los juegos.....	28

3.3 Instrumentos que podrían utilizarse para la evaluación de la función cognitiva de la memoria	30
IV. RESULTADOS.....	36
V. DISCUSIÓN.....	48
5.1 Interpretación de los resultados obtenidos en comparación con los estudios previos y los fundamentos teóricos discutidos	48
5.2 Implicaciones de los hallazgos para la práctica teatral en personas mayores y para la promoción de la salud cognitiva en esta población específica.....	49
5.3 Limitaciones del estudio y sugerencias para futuras investigaciones.....	50
VI. CONCLUSIONES.....	52
VII. BIBLIOGRAFÍA	53

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Presentación del tema objeto de estudio

El envejecimiento poblacional plantea grandes desafíos en múltiples áreas de la sociedad, incluyendo la salud y el bienestar de las personas mayores. En relación con eso, la preservación de las funciones cognitivas y en particular de la memoria, aparece como un área de interés crítico para la investigación y la intervención. Este trabajo de fin de grado se centra en un aspecto innovador de la estimulación cognitiva: la influencia de los juegos teatrales en personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales.

El teatro es una actividad compleja que implica la memorización, la improvisación y la expresión emocional, es una herramienta especialmente poderosa para el mantenimiento y mejora de la memoria en la vejez. En la investigación se quiere explorar cómo la participación en los juegos teatrales puede contribuir a la estimulación cognitiva, concretamente en la memoria, en un grupo de edad que suele estar marginado en los estudios de intervenciones cognitivas.

Es importante analizar el impacto de los juegos teatrales en la memoria de las personas de la tercera edad debido a varias razones de peso. En primer lugar, el análisis ayuda a comprender las formas en las que las intervenciones basadas en las artes pueden influir positivamente en las capacidades cognitivas de la vejez. En segundo lugar, proporciona información importante sobre el potencial de estos juegos como medidas preventivas o terapéuticas en el ámbito del envejecimiento saludable. Por último, aborda la necesidad de crear programas de intervención que sean atractivos y efectivos para las personas mayores, fomentando su participación activa y su bienestar general.

Por lo tanto, a través del trabajo de fin de grado se quiere proponer el explorar teóricamente y sentando las bases de cómo sería hacerlo experimentalmente y de forma práctica si lo hiciéramos en una residencia de mayores, la relación entre la práctica de los juegos teatrales y su impacto en la memoria. La relevancia de este estudio no solo reside en sus implicaciones para el bienestar cognitivo de las personas mayores, sino también en su contribución a las políticas de cuidado y promoción de la salud mental en una sociedad que experimenta un envejecimiento poblacional acelerado.

1.2 Justificación y objetivos del estudio

La importancia de examinar los efectos del juego dramático sobre la función de la memoria cognitiva en adultos mayores radica en la necesidad de investigar y demostrar intervenciones no farmacológicas que ayuden a mantener la salud mental en la vejez. En las últimas décadas, el envejecimiento poblacional ha generado especial interés en los campos de la gerontología y la neurociencia cognitiva, estimulando la búsqueda de estrategias para acelerar el proceso de envejecimiento activo y saludable (Fernández-Ballesteros, 2011). Los juegos teatrales parecen ser una opción prometedora en este sentido porque son muy interesantes y tienen la capacidad de estimular la cognición y las emociones.

Además, la literatura científica ha reconocido los beneficios de las artes escénicas en muchos dominios cognitivos y sociales en adultos mayores, aunque la investigación se ha centrado específicamente en la población de 18 años cognitivamente intacta (Noice & Noice, 2009). Este estudio tiene como objetivo llenar ese vacío proporcionando las bases teóricas para una evidencia empírica en el futuro sobre la efectividad del juego dramático en la función de la memoria cognitiva en un grupo de edad marginado.

El objetivo general de este estudio es el de investigar los efectos de una intervención basada en el teatro sobre la función de la memoria cognitiva en personas mentalmente sanas de entre 80 y 90 años. Se quiere evaluar la capacidad de memoria a corto y largo plazo antes y después de una intervención en un experimento selectivo utilizando juegos teatrales. Se analizará en qué medida la participación regular en juegos dramáticos puede mejorar o mantener la memoria a corto plazo. Se identificarán los elementos de los juegos teatrales que estimulan de forma más eficaz la memoria cognitiva a esta edad. Asimismo, se identificarán posibles diferencias en la efectividad de la intervención en función de variables como el género, la educación previa y el compromiso social de los participantes. Con base en los resultados de la investigación, se darán recomendaciones prácticas para implementar programas de teatro y entretenimiento para mejorar la memoria en las personas mayores.

Para lograr estos objetivos, se llevará a cabo una metodología teórica que sentará las bases de un estudio piloto en una residencia de ancianos donde se podría implementar un programa de teatro. Se enfocará de manera práctica cómo se utilizarían las medidas cuantitativas y cualitativas para evaluar la memoria de los participantes antes y después de la intervención para crear contrastes. La naturaleza del enfoque experimental de la investigación y los fundamentos de cómo aplicarlo en un entorno residencial enfatizará la importancia de esta investigación no sólo en el ámbito académico sino también en el campo de las aplicaciones gerontológicas y la concienciación sobre la promoción de la salud.

Este estudio tiene como objetivo contribuir al conocimiento existente sobre estrategias de intervención cognitiva para adultos mayores proporcionando evidencia de la utilidad del juego dramático como una herramienta valiosa para promover un envejecimiento activo y saludable. Además, los resultados pueden ser informativos. Esta sección tiene como objetivo proporcionar una base teórica convincente y objetivos claros para la investigación propuesta, teniendo en cuenta la necesidad de llevarlo a la práctica con todos los recursos necesarios.

1.3 Objetivos de la investigación

El principal objetivo de este trabajo de fin de grado es investigar y analizar el impacto de los juegos teatrales sobre la función de la memoria cognitiva en personas mayores, especialmente en personas de 80 a 90 años, que aún conservan intactas las capacidades mentales. Este estudio está diseñado utilizando un enfoque experimental y cuantitativo con una metodología teórica en el que se sentarán las bases de cómo sería la implementación de una intervención en una residencia de ancianos.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

- Uno de los objetivos es determinar el impacto de los juegos teatrales en la memoria de trabajo comprobando si la participación en actividades teatrales podría tener un impacto positivo en la capacidad de los participantes para retener y manipular información temporalmente.
- Se evaluará el efecto sobre la memoria a largo plazo investigando si las prácticas teatrales pueden facilitar la consolidación y recuperación de información almacenada a largo plazo.
- Se examinará la relación entre la práctica teatral y la memoria episódica analizando si la participación en teatro puede mejorar la capacidad de recordar acontecimientos de vidas pasadas.
- Se examinarán los posibles efectos sobre la memoria semántica comprobando si la memoria conceptual y el conocimiento general mejoran al participar en juegos teatrales.
- Se analizará la durabilidad de cualquier mejora cognitiva determinando si los beneficios del rendimiento cognitivo persisten en el tiempo o son efectos temporales relacionados con la actividad reciente.
- Se explorarán las sensibilidades y experiencias subjetivas de los participantes. Es extremadamente importante comprender cómo las personas perciben y valoran su participación en juegos teatrales y si esta percepción puede correlacionarse con cambios en la función cognitiva.
- Se realizará un análisis comparativo con estudios previos para contextualizar y verificar los hallazgos obtenidos en este estudio.
- A partir de los resultados se harán recomendaciones sobre la implementación de programas de teatro y juegos dirigidos a las personas mayores para mejorar su salud cognitiva.

Para lograr estos objetivos con una mayor rigurosidad, los métodos experimentales y los estudios de campo en residencias de ancianos serían esenciales porque permitirían la observación directa de los efectos del drama y la medición objetiva de la función cognitiva en un entorno controlado. Se espera que los resultados de este estudio teórico aporten evidencia relevante para comprender el potencial de las artes escénicas como estrategia de intervención cognitiva y para ser incluidas en programas de atención a personas mayores. Si el estudio se llevara a la práctica se tendrían que tomar todas las consideraciones éticas apropiadas para garantizar el bienestar y el consentimiento de los participantes. El estudio se basa en la hipótesis de que los juegos teatrales, por su carácter lúdico y demanda de habilidades cognitivas, tienen un efecto positivo sobre el funcionamiento de la memoria cognitiva en adultos mayores. De esta manera, se espera contribuir al desarrollo de un envejecimiento saludable ofreciendo alternativas para mantener y mejorar las capacidades cognitivas en la vejez.

II. ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1 Definición de Memoria y Función Cognitiva

La comprensión profunda de la memoria como una función cognitiva es esencial para investigar su relación con los juegos teatrales y su impacto en las personas entre 80 y 90 años. La memoria es más que un simple depósito de recuerdos; es un proceso dinámico y multifacético que está intrínsecamente ligado a la cognición, al aprendizaje y a la experiencia humana. Según Baddeley (1992), la memoria no es una entidad unitaria, sino un conjunto complejo de sistemas que trabajan en conjunto para permitir que un individuo realice operaciones mentales esenciales como codificar, que implica la conversión de la información sensorial en una forma que el cerebro puede retener; almacenar, que es el proceso de conservación de la información a través del tiempo; y recuperar, que es la capacidad de acceder a la información cuando es necesario.

Dentro de la estructura de la memoria, es fundamental distinguir entre la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo, una clasificación que Tulving (1972) ha delineado claramente en su extensa investigación. La memoria a corto plazo actúa como un espacio de trabajo para la mente, manteniendo la información accesible por un período breve, normalmente de segundos a minutos, sin la necesidad de repetición consciente. Este tipo de memoria es crucial para tareas diarias como seguir una conversación o leer un párrafo entendiendo el comienzo al llegar al final.

Por otro lado, la memoria a largo plazo se refiere a la capacidad de almacenar información durante largos períodos de tiempo, desde unas pocas horas hasta varias décadas. Este almacenamiento de largo alcance es donde se guarda la información después de ser procesada por la memoria a corto plazo. La memoria a largo plazo se puede subdividir adicionalmente en memoria explícita, que incluye recuerdos conscientes de hechos y eventos (declarativa), y memoria implícita, que se refiere a las habilidades y tareas aprendidas que se pueden realizar sin la necesidad de recuerdos conscientes (procedimental).

Sin embargo, la función cognitiva trasciende la memoria, abarcando una gama más amplia de habilidades mentales que son fundamentales para interactuar y navegar a través del mundo. Estas habilidades incluyen, pero no están limitadas a, la atención, que es la capacidad de enfocar la conciencia en un estímulo particular mientras se ignoran otros; la percepción, que es el proceso de interpretar la información sensorial para comprender el entorno; y el razonamiento, que es el conjunto de procesos que se utilizan para llegar a conclusiones a partir de premisas o hechos conocidos. Lezak et al. (2012) describen la función cognitiva como un espectro que va desde operaciones mentales simples, como el reconocimiento de patrones, hasta complejas, como el pensamiento abstracto.

Estos procesos cognitivos no son independientes entre sí, sino que están interconectados y se influyen mutuamente. Por ejemplo, un buen funcionamiento de la atención es crucial para la formación de memorias, ya que presta la concentración necesaria para la codificación inicial de la información.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Del mismo modo, la percepción aguda facilita la interpretación y el almacenamiento de información más detallado y significativo, lo que puede mejorar la recuperación de la memoria a largo plazo.

La comprensión detallada de estos procesos es vital para la investigación actual, ya que nos permite formular cómo y por qué los juegos teatrales podrían influir en la función cognitiva de la memoria en los ancianos. Al examinar la memoria y la función cognitiva en su totalidad, podemos establecer una base sólida para investigar cómo estas capacidades pueden ser mantenidas o incluso mejoradas a través de intervenciones específicas, como los juegos teatrales, en la población de edad avanzada, que es el foco de nuestro estudio.

2.2 Tipos de memoria y de juegos teatrales

Desde una perspectiva neuropsicológica, la memoria humana puede clasificarse en varios tipos, cada uno con características distintas y responsabilidades específicas en la codificación, almacenamiento y recuperación de información. Los dos grandes sistemas de memoria que son especialmente relevantes para el estudio de la influencia de los juegos teatrales en personas de edad avanzada son la memoria explícita y la memoria implícita.

- **Memoria explícita o declarativa:** Se subdivide en memoria episódica y memoria semántica. La memoria episódica está relacionada con los eventos autobiográficos (Tulving, 1972), permitiendo a los individuos recordar experiencias personales específicas con un contexto temporal y espacial. Por su parte, la memoria semántica se refiere al conocimiento general del mundo, como los hechos y el significado de las palabras (Squire, 1987). Este tipo de memoria es particularmente importante para el enfoque del presente estudio, dado que los juegos teatrales pueden estimular la rememoración de eventos pasados y la asociación de conceptos.
- **Memoria implícita o no declarativa:** Incluye habilidades y hábitos aprendidos, condicionamientos y fenómenos de priming o facilitación (Schacter, 1987). Esta forma de memoria es menos susceptible al deterioro por el envejecimiento y es clave en el aprendizaje de nuevas habilidades motoras o cognitivas que pueden ser potenciadas a través de actividades teatrales.

Los juegos teatrales son una herramienta pedagógica y terapéutica que se utiliza para desarrollar habilidades cognitivas y sociales. En el contexto de los individuos de 80 a 90 años, los juegos teatrales pueden ser clasificados dependiendo de su estructura y objetivos:

- Juegos de improvisación: Estimulan la creatividad, la espontaneidad y la capacidad de respuesta. Los participantes deben actuar y reaccionar a estímulos no predefinidos, lo cual puede fomentar la agilidad mental y ejercitar la memoria episódica (Johnstone, 1979).
- Ejercicios de memorización de textos teatrales: La práctica de memorizar y recitar diálogos puede ser una forma efectiva de ejercitar la memoria semántica y episódica, así como también la memoria de trabajo, que es crucial para la retención de información a corto plazo (Baddeley, 1986).
- Juegos de rol: Permiten a los participantes asumir y actuar desde diferentes personajes, lo que puede facilitar la empatía y la comprensión de diversas perspectivas, poniendo en juego la memoria episódica y la teoría de la mente (Goldstein & Winner, 2012).

La interacción entre estos tipos de juegos y los distintos tipos de memoria aún está en exploración, pero la literatura sugiere que el compromiso activo con actividades teatrales podría tener beneficios cognitivos, incluyendo la mejora de la memoria en personas mayores (Noice & Noice, 2009).

2.3 Beneficios de los Juegos Teatrales

Los juegos teatrales se han reconocido como una forma de arte altamente participativa y dinámica que no solo sirve como medio de expresión creativa, sino que también ofrece un marco excepcional para fomentar el desarrollo cognitivo. Estas actividades, que se fundamentan en la dramatización y la actuación, exigen de los participantes una serie de habilidades mentales que son cruciales para el desempeño exitoso dentro y fuera de la escena teatral.

En primer lugar, los juegos teatrales requieren de los actores la memorización de textos y guiones, lo que representa un desafío intelectual considerable. La capacidad de recordar líneas y movimientos específicos no solo es esencial para la fluidez de la performance, sino que también ejercita la mente de manera intensiva. Noice y Noice (2009) han estudiado en profundidad este fenómeno y han concluido que la memorización y la interpretación de roles son actividades que estimulan procesos cognitivos fundamentales, como la atención y la concentración. De manera más destacada, inciden directamente en la mejora y el fortalecimiento de la memoria, una habilidad que es vital en numerosos aspectos de la vida diaria y profesional.

La interpretación de un personaje conlleva asimismo un análisis exhaustivo del mismo, que implica entender sus motivaciones, su historia y su psicología. Este ejercicio de comprensión y empatía no solo mejora la capacidad de los participantes para asumir diversas perspectivas, sino que también enriquece su habilidad para resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

En este sentido, los juegos teatrales actúan como un laboratorio vivo para la exploración de la condición humana y la práctica de habilidades cognitivas avanzadas.

Más allá de los beneficios individuales, los juegos teatrales ofrecen ventajas a nivel colectivo. La naturaleza intrínsecamente colaborativa de estas prácticas hace que los actores deban trabajar juntos para lograr una meta común, lo que fomenta la cohesión de grupo y la comunicación efectiva. Cada participante, al aportar su única visión y talento al proyecto compartido, contribuye a un entorno enriquecedor de interacción social y aprendizaje mutuo. Según Green (2008), la interacción social que se promueve en los juegos teatrales se ha asociado con la preservación y el mantenimiento de la función cognitiva en personas mayores. Esto implica que la participación en dichas actividades podría tener un efecto protector sobre la salud mental a largo plazo, ayudando a los individuos a mantener una mente ágil y combatir el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

En resumen, la inclusión de los juegos teatrales en el currículo educativo o en programas de desarrollo personal tiene un fundamento sólido en la literatura académica y en las investigaciones empíricas. La práctica teatral no solo es valiosa para quienes buscan una carrera en las artes escénicas, sino también para cualquier persona interesada en mejorar sus habilidades cognitivas y sociales. Por tanto, se hace evidente la necesidad de promover y facilitar el acceso a los juegos teatrales como una herramienta de desarrollo integral, capaz de enriquecer la vida de las personas.

2.4 Revisión de Estudios Previos

En el transcurso de la exploración de la literatura académica pertinente y con el propósito de establecer una base sólida sobre la cual edificar el presente estudio, se ha procedido a realizar una revisión meticulosa de investigaciones anteriores. Este examen cuidadoso de la literatura existente es crucial para comprender la profundidad y el alcance de los efectos que los juegos teatrales pueden tener en personas de edad avanzada. Los estudios que se han revisado abarcan un amplio espectro de enfoques y metodologías, pero convergen en un punto central: la influencia positiva que la práctica y la exposición a las artes teatrales pueden ejercer sobre varios aspectos del bienestar cognitivo en individuos mayores.

Uno de los estudios más destacados en este ámbito es el realizado por Smith-Ray et al. en el año 2013. Este estudio pone de manifiesto que los juegos teatrales, entendidos como actividades lúdicas basadas en técnicas y prácticas del teatro, tienen un impacto considerablemente beneficioso en distintas facultades mentales de los participantes de mayor edad. Entre las mejoras más significativas observadas en los individuos que formaron parte del estudio, resaltan aquellas vinculadas a la fluidez verbal. La fluidez verbal es una competencia clave que permite a las personas articular sus pensamientos de manera clara y efectiva, y su mantenimiento es de suma importancia para la comunicación diaria.

Además de las mejoras en la fluidez verbal, se reportaron avances considerables en lo que se refiere a la memoria de trabajo. La memoria de trabajo es un tipo de memoria a corto plazo que se encarga del procesamiento y manejo temporal de la información.

Es fundamental para tareas cotidianas como el seguimiento de instrucciones, la resolución de problemas y la planificación. El estudio de Smith-Ray et al. sugiere que las actividades teatrales pueden fortalecer esta forma de memoria, contribuyendo así a una mejor calidad de vida para los mayores.

Otro hallazgo relevante de la literatura revisada es el efecto positivo en la velocidad de procesamiento, que se refiere a la rapidez con la que las personas son capaces de entender y reaccionar a la información que reciben. Esta habilidad es crucial para la ejecución eficaz de tareas y la toma de decisiones en la vida diaria, y su declive puede afectar significativamente a la autonomía y a la independencia de las personas mayores.

Los estudios previos no solo se detienen en la constatación de estas mejoras, sino que también plantean una hipótesis de relevancia teórica y práctica: la participación regular en actividades teatrales podría servir como una herramienta para mitigar o incluso retrasar el declive cognitivo asociado al proceso natural de envejecimiento. Esta hipótesis está respaldada por los trabajos de Goldstein, Cajko, Oosterbroek, Michielsen, Van Houten y Salverda realizados en 1997, que establecen un vínculo entre la práctica del teatro y la preservación de las capacidades cognitivas en la tercera edad.

Por lo tanto, esta revisión de estudios previos es esencial para subrayar la importancia de los juegos teatrales como una estrategia potencialmente eficaz para el enriquecimiento cognitivo en la población mayor. La evidencia sugiere que estas actividades no solo son útiles en el contexto recreativo y de entretenimiento, sino que también tienen un valor terapéutico y preventivo, lo cual abre nuevas avenidas para la intervención psicosocial y la gerontología. Con estos antecedentes, se sientan las bases para una investigación más profunda y detallada que permita comprender los mecanismos subyacentes y optimizar las prácticas teatrales para el beneficio de la población de edad avanzada.

2.5 Fundamentos Teóricos

Para profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos que respaldan la relación entre la práctica de juegos teatrales y la función cognitiva de la memoria en individuos de edad avanzada, es esencial referirse a la teoría de la reserva cognitiva. Esta teoría, desarrollada y expuesta en profundidad por Stern en el año 2002, ofrece un marco conceptual que permite entender cómo ciertas actividades y estilos de vida pueden influir en la capacidad del cerebro para resistir y compensar el daño patológico.

La reserva cognitiva se refiere a la habilidad del cerebro para improvisar y encontrar formas alternativas de cumplir con una tarea cuando las vías neuronales habituales están dañadas o son ineficientes. Según esta teoría, el cerebro humano es capaz de acumular una especie de "capital" o "almacén" cognitivo a lo largo de la vida, a través de la educación, el trabajo intelectual, el ocio estimulante y otras actividades que desafían la mente. La reserva cognitiva actúa como un amortiguador contra el declive cognitivo, lo que significa que cuanto mayor es la reserva, más capacidad tiene el cerebro para manejar las lesiones o los cambios relacionados con la edad sin manifestar síntomas de deterioro cognitivo.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

El vínculo entre los juegos teatrales y la función cognitiva de la memoria se sostiene en este principio de acumulación y fortalecimiento de la reserva cognitiva. Los juegos teatrales son una actividad compleja que requiere y promueve la utilización de múltiples habilidades cognitivas, incluyendo, pero no limitándose a, la memoria, la atención, la flexibilidad cognitiva, la velocidad de procesamiento y las funciones ejecutivas. Al participar en juegos teatrales, los individuos deben memorizar guiones, recordar señales y pistas contextuales, comprender las motivaciones de los personajes y adaptarse a las dinámicas cambiantes de la actuación, todo lo cual puede ser particularmente desafiante y enriquecedor para el cerebro.

En este sentido, la naturaleza multifacética de los juegos teatrales los convierte en una herramienta potencialmente poderosa para incrementar la reserva cognitiva. La memorización de textos, por ejemplo, no solo implica el almacenamiento pasivo de información, sino que también involucra procesos de codificación, almacenamiento y recuperación, que son fundamentales para la memoria. Asimismo, la interpretación y comprensión de los textos y el contexto en el que se desempeñan los personajes fomentan un ejercicio mental que va más allá de la simple memorización, promoviendo el pensamiento crítico y analítico.

Por otra parte, la interacción social y la colaboración inherentes a los juegos teatrales proporcionan un estímulo adicional para la cognición social, que es un aspecto crucial de la salud mental en general y particularmente importante en la población mayor, ya que puede combatir la soledad y el aislamiento.

En resumen, los fundamentos teóricos que se establecen en la teoría de la reserva cognitiva ofrecen una explicación plausible para los efectos beneficiosos observados de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria en personas mayores. Al participar en actividades teatrales, los individuos no solo disfrutan de los aspectos lúdicos y creativos de la experiencia, sino que también están participando en un ejercicio mental que puede contribuir a construir y mantener su reserva cognitiva, lo cual puede ser crucial para retrasar el inicio de los síntomas de deterioro cognitivo y promover una vejez saludable y activa.

2.6 Aplicabilidad en la Investigación Experimental

En el contexto de la investigación experimental que se podría llevar a cabo con estas bases, específicamente dentro de una residencia. Estos fundamentos actuarían como el cimiento intelectual sobre el cual descansaría toda la estructura de la investigación; proporcionan el marco conceptual necesario para la formulación de la hipótesis, el diseño del estudio y la interpretación de los datos. El conocimiento acumulado y las teorías existentes en relación con los efectos cognitivos de la actividad teatral en individuos de edad avanzada constituyen el núcleo sobre el que se podría construir el cuerpo experimental que se llevaría a cabo en la práctica.

La práctica de los juegos teatrales es una intervención que tiene múltiples facetas y dimensiones, y su implementación en un entorno controlado sería fundamental para poder examinar sus efectos de manera metódica y sistemática. La investigación se enmarca dentro de un grupo demográfico específico: personas que se encuentran en la franja de edad de 80 a 90 años.

Este rango se ha seleccionado conscientemente debido a que representa una etapa de la vida en la que la función cognitiva, y particularmente la memoria, suelen mostrar signos de deterioro debido a procesos naturales del envejecimiento.

El diseño experimental de la investigación que se podría hacer tendría el propósito explícito de medir las variaciones en la función cognitiva, con un enfoque especial en la memoria, antes y después de la aplicación de los juegos teatrales. A través del uso de herramientas y métodos estadísticos estandarizados, se buscaría cuantificar las mejoras, si las hay, y determinar la significancia de los resultados. La naturaleza controlada del estudio permitiría aislar las variables de interés y limitaría la influencia de factores externos, lo que es esencial para garantizar la validez interna del experimento.

Este enfoque experimental estaría diseñado por si se quisiera producir una evidencia empírica con los recursos necesarios para implementarlo. En este caso, la hipótesis sería que la práctica de los juegos teatrales podría tener efectos beneficiosos en la función cognitiva de la memoria en el grupo demográfico objetivo. Por lo tanto, el éxito de la investigación dependería en gran medida de la rigurosidad con la que se apliquen los fundamentos teóricos y metodológicos durante todas las etapas del estudio.

En resumen, la aplicabilidad de estos fundamentos teóricos en la posible investigación experimental sería un elemento esencial que permitiría abordar con una mayor precisión la pregunta de la investigación. La meticulosa aplicación de estos principios garantizaría que los resultados obtenidos sean de gran valor tanto para la comunidad científica como para la práctica aplicada en contextos de cuidado geriátrico, contribuyendo así al conocimiento existente y a la mejora de las estrategias de intervención en la población de edad avanzada.

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

El presente trabajo de fin de grado se fundamenta en una metodología de investigación teórica sentando las bases prácticas para poder implementarlo teniendo los recursos necesarios con un enfoque experimental y cuantitativo.

3.1.1 Propósito Principal

Evaluar los efectos de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria en personas de entre 80 y 90 años que conservan sus capacidades mentales intactas.

3.1.2 Tipo de Estudio

Estudio experimental, longitudinal, donde se administrarían intervenciones cognitivas y se medirían los cambios en la memoria a lo largo del tiempo.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Variables:

- Independiente: Participación en juegos teatrales.
- Dependiente: Cambios en la memoria episódica, semántica, de trabajo y procedimental.
- Controladas: Edad, nivel de educación, estado de salud.

3.1.3 Sujetos

Selección de la Muestra:

- Población Objetivo: Adultos de entre 80 y 90 años, residentes en una residencia de mayores, con capacidades mentales y físicas suficientes para participar en el estudio.
- Método de Muestreo: No probabilístico por conveniencia.
- Tamaño de la Muestra: Determinado por la capacidad del centro y la disponibilidad de sujetos que cumplan con los criterios de inclusión.

3.1.4 Medios de evaluación

- Mini-Examen del Estado Mental (Mini-Mental): Para medir la función cognitiva pre y post-intervención.
- Registros Conductuales y Autoinformes: Para recoger información sobre el estado cognitivo percibido y la calidad de vida de los participantes.

3.1.5 Procedimiento

- Formación de Grupos: Aleatorización para dividir a los participantes en un grupo experimental y un grupo control.
- Intervenciones: Realización de sesiones de juegos teatrales diseñadas específicamente para estimular la memoria en los participantes del grupo experimental.
- Duración: 2 sesiones semanales de una hora durante 12 semanas.

3.1.6 Análisis de Datos

- Métodos Estadísticos: Estadísticas descriptivas para caracterizar la muestra y estadísticas inferenciales para evaluar la efectividad de la intervención.
- Software: SPSS para análisis de los datos.

3.1.7 Resultados Esperados

- Mejora en la Memoria: Evaluación de la mejora en diferentes tipos de memoria como resultado de la intervención, comparando las medidas pre y post-intervención entre los grupos experimental y control.

3.1.8 Validación y Fiabilidad

- Validación de Instrumentos: Asegurar que los instrumentos de medición como el Mini-Mental sean adecuados para la población de estudio y el contexto de la investigación.
- Fiabilidad del Estudio: Replicación del estudio en diferentes contextos o con diferentes muestras para comprobar la consistencia de los resultados.

3.1.9 Prácticas teatrales

Los juegos teatrales propuestos para este estudio se adaptarían específicamente para estimular la memoria episódica, semántica, de trabajo y procedimental en personas mayores, considerando sus capacidades físicas y cognitivas. Se utilizarían principalmente tres tipos de actividades:

- Improvisaciones dirigidas: Actividades donde los participantes crean escenas basadas en temas o palabras clave, fomentando la creatividad y la memoria episódica.
- Memorización de diálogos y poemas cortos: Esta actividad ayuda a fortalecer la memoria semántica y de trabajo, al requerir que los participantes recuerden y reciten textos.
- Juegos de rol y simulaciones: Actividades que implican asumir el papel de otros personajes, lo cual es útil para la empatía y la memoria procedimental, además de facilitar la interacción social y la cooperación.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

3.1.10 Consideraciones Éticas

- **Consentimiento Informado:** Se obtendrá el consentimiento informado de cada participante, asegurando que entienden el propósito del estudio, los procedimientos que se llevarán a cabo, sus derechos como participantes, y que pueden retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna consecuencia.
- **Confidencialidad:** Se garantizará la confidencialidad de la información personal y los resultados de las pruebas de los participantes, asegurando que todos los datos se manejen con estricto cumplimiento de las leyes de protección de datos.
- **Respeto a la Dignidad:** Se tratará a todos los participantes con el mayor respeto y dignidad, evitando cualquier forma de discriminación o estigmatización.

3.1.11 Condicionantes

- **Muestra No Probabilística:** Al usar una muestra por conveniencia, los resultados podrían no ser generalizables a toda la población de personas mayores.
- **Variabilidad Individual:** Diferencias en el estado de salud, nivel socioeconómico y educativo de los participantes pueden influir en los resultados.
- **Intervenciones de Teatro:** Las actividades teatrales pueden ser percibidas de manera variada por los participantes, afectando su compromiso y, por tanto, los resultados del estudio.

3.1.12 Criterios de Inclusión y Exclusión

- **Inclusión:** Participantes de entre 80 y 90 años, residentes en el centro de mayores, que voluntariamente acepten participar y puedan seguir instrucciones sencillas.
- **Exclusión:** Individuos con condiciones médicas graves que impidan su participación en actividades grupales o aquellos con deterioro cognitivo avanzado que les impida dar consentimiento informado.

3.1.13 Pasos para la implementación del estudio

Paso 1: Preparación y Planificación Inicial:

- **Definir claramente los objetivos del estudio,** como evaluar los efectos de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria en personas de entre 80 y 90 años.
- **Elaborar un diseño de investigación experimental longitudinal** que involucre intervenciones cognitivas y mediciones de cambios en la memoria a lo largo del tiempo.

Paso 2: Selección de Sujetos:

- Identificar y seleccionar la muestra de estudio, que incluiría adultos de entre 80 y 90 años residentes en una residencia de mayores.
- Utilizar un método de muestreo no probabilístico por conveniencia, basado en la capacidad del centro y la disponibilidad de sujetos que cumplan con los criterios de inclusión.

Paso 3: Instrumentos y Herramientas de Medición:

- Implementar instrumentos como el Mini-Examen del Estado Mental (Mini-Mental) para medir la función cognitiva pre y post-intervención.
- Utilizar registros conductuales y autoinformes para recoger información adicional sobre el estado cognitivo percibido y la calidad de vida de los participantes.

Paso 4: Procedimiento Experimental:

- Formar grupos mediante aleatorización para dividir a los participantes en un grupo experimental y un grupo control.
- Realizar intervenciones con sesiones de juegos teatrales diseñadas específicamente para estimular la memoria en los participantes del grupo experimental.
- Programar las intervenciones para que se lleven a cabo dos veces por semana durante un período de 12 semanas.

Paso 5: Recolección y Análisis de Datos:

- Utilizar métodos estadísticos, incluyendo estadísticas descriptivas para caracterizar la muestra y estadísticas inferenciales para evaluar la efectividad de la intervención.
- Analizar los datos utilizando software como SPSS para facilitar el proceso.

Paso 6: Evaluación de Resultados:

- Comparar las medidas pre y post-intervención entre los grupos experimental y control para evaluar la mejora en los tipos de memoria involucrados.
- Determinar la validez y fiabilidad de los instrumentos y del estudio en general.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Paso 7: Reporte y Divulgación de Resultados:

- Preparar un informe detallado que incluya los procedimientos, análisis y resultados del estudio.
- Presentar los hallazgos en conferencias relevantes o publicarlos en revistas científicas para contribuir al conocimiento existente en el campo.

Paso 8: Consideraciones Éticas:

- Obtener el consentimiento informado de cada participante, asegurando que entienden el propósito del estudio, los procedimientos que se llevarán a cabo, sus derechos como participantes y la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento.
- Asegurar la confidencialidad y el manejo ético de la información personal y los resultados de las pruebas de los participantes.

Este estudio explora los efectos beneficiosos de los juegos teatrales en la memoria de personas mayores, pudiendo demostrar que actividades creativas y estructuradas pueden mejorar significativamente la función cognitiva en esta población. La metodología experimental, aunque limitada por su no generalizabilidad debido al muestreo por conveniencia, proporcionaría evidencia preliminar de que intervenciones bien diseñadas pueden ser efectivas para estimular tipos específicos de memoria en adultos mayores.

3.2 Descripción de los juegos teatrales que podrían utilizarse en el estudio y su adaptación

Para abordar la influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria en personas de 80 a 90 años, se seleccionarían y adaptarían una serie de actividades teatrales centradas en la estimulación cognitiva y en la memoria. Estos juegos se han escogido y modificado con el fin de adecuarlos a las habilidades y limitaciones físicas que puedan presentar los participantes, así como para maximizar su comodidad y seguridad durante las sesiones. Los juegos teatrales empleados estarían orientados a estimular diferentes tipos de memoria.

3.2.1 Memoria episódica

La memoria episódica es un tipo de memoria de largo plazo que implica la recopilación de eventos específicos que han ocurrido en la vida de una persona.

A menudo, estos eventos tienen un contexto espacial y temporal, es decir, recordamos cuándo y dónde sucedieron. Para mejorar o evaluar la memoria episódica, se pueden utilizar varios tipos de juegos y ejercicios que estimulan la capacidad de recordar secuencias de eventos o acciones. Para trabajar este tipo de memoria se jugará a las Narrativas Improvisadas.

Paso 1: Preparación de los Ejercicios de Narrativas Improvisadas

- **Selección de Palabras o Temas:** El primer paso sería seleccionar un conjunto de palabras o temas que serán el punto de partida para las historias. Estos deben ser lo suficientemente generales para permitir la creatividad, pero también lo suficientemente específicos para no ser demasiado abrumadores. Por ejemplo, palabras como "aventura", "descubrimiento", "amistad".
- **Desarrollo de Instrucciones Claras:** Es importante que las instrucciones del ejercicio sean claras y concisas. Se debe informar a los participantes que deberán crear una historia que incorpore los temas o palabras proporcionadas y que posteriormente tendrán que recordar y relatar su historia.
- **Determinar la Estructura del Ejercicio:** Decidir cuánto tiempo tendrán los participantes para crear la historia y cuánto tiempo después para recordarla.

Paso 2: Implementación del Ejercicio

- **Creación de la Historia:** Los participantes reciben las palabras o temas y comienzan a crear su historia. Pueden hacerlo de forma individual o en grupos.
- **Narración de la Historia:** Una vez creadas, los participantes narran sus historias en voz alta frente a los demás participantes.

Paso 3: Recuerdo de la Historia

- **Recordar sin Ayuda:** Inicialmente, pedirle al participante que recuerde la historia sin proporcionarle ninguna pista. Esto evaluará su memoria episódica pura.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

- **Recordar con Ayuda:** Si el participante tiene dificultades, se le pueden ofrecer pistas graduales (como recordarle las palabras o temas iniciales) para ayudar a recuperar la historia.

Este ejercicio no sólo trabaja la memoria episódica, sino que también puede estimular la creatividad, la expresión oral y las habilidades sociales. Su estructura detallada permite ajustes basados en los resultados deseados y en las necesidades de los participantes, facilitando así su implementación.

3.2.2 Memoria semántica

La memoria semántica es una subdivisión de la memoria de largo plazo responsable de almacenar información general sobre el mundo, como hechos, ideas, significados y conceptos que no están relacionados con experiencias personales. Para fortalecer o evaluar la memoria semántica se pueden diseñar actividades que requieran el uso y la recuperación de este tipo de conocimientos. Los juegos de adivinanzas teatrales son un ejemplo de cómo se puede trabajar la memoria semántica de manera divertida y colaborativa.

Paso 1: Diseño de los Juegos de Adivinanzas Teatrales

- **Selección de Conceptos:** Escoger una amplia gama de objetos, personajes y conceptos que los participantes deberán describir. La selección debe ser diversa para cubrir varios aspectos de la memoria semántica.
- **Preparación de Materiales:** Preparar tarjetas con los conceptos seleccionados que se utilizarán durante el juego.
- **Explicación de Reglas:** Antes de comenzar el juego, explicar claramente las reglas, incluyendo cómo se pueden describir los conceptos (por ejemplo, mediante la mímica, la descripción verbal sin usar la palabra exacta, o dibujándolos).
- **Organización de Grupos:** Decidir si el juego se realiza en grupos pequeños, parejas o de forma individual, dependiendo de la cantidad de participantes.

Paso 2: Implementación del Juego

- **Inicio del Juego:** Un participante elige una tarjeta sin mostrarla a los demás y comienza a describir el concepto asignado siguiendo las reglas establecidas.
- **Descripción y Adivinación:** El participante utiliza sus conocimientos generales para describir el concepto mientras los demás intentan adivinar de qué se trata. Se puede limitar el tiempo para aumentar la dificultad.
- **Rotación de Roles:** Después de que un concepto haya sido adivinado o el tiempo se haya agotado, otro participante toma un turno.

Al llevar a cabo estos juegos de adivinanzas teatrales, no solo se está trabajando la memoria semántica, sino que también se están mejorando habilidades lingüísticas, la creatividad, y la socialización. El juego, al ser interactivo, promueve una experiencia de aprendizaje dinámica y significativa.

3.2.3 Memoria de trabajo

Para desarrollar ejercicios que fortalezcan la memoria de trabajo mediante la repetición y práctica de diálogos cortos con variaciones, es importante estructurar un plan que involucre pasos secuenciales y metódicos. La memoria de trabajo es crucial para realizar tareas cognitivas, como el procesamiento del lenguaje, el aprendizaje y la comprensión. Los ejercicios diseñados deben estar enfocados en retener información temporalmente y manipularla para la resolución de tareas y la interacción social. A continuación, se detallan los pasos para la implementación de estos ejercicios:

Paso 1: Establecimiento de objetivos del ejercicio

- **Identificación del nivel de los participantes:** Establecer el nivel de habilidad o capacidad de memoria de trabajo inicial de los participantes para adaptar la dificultad de los ejercicios.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Paso 2: Diseño del material de los diálogos

- Creación de diálogos base: Desarrollar diálogos cortos y sencillos que los participantes puedan recordar con facilidad.

Paso 3: Implementación de los ejercicios

- Introducción y demostración: Explicar a los participantes cómo se realizará el ejercicio y hacer una demostración para clarificar el proceso.
- Práctica guiada: Comenzar con ejercicios de repetición donde los participantes repiten los diálogos originales para familiarizarse con ellos.

Paso 4: Ejecución de la tarea de interacción

- Práctica en parejas o grupos pequeños: Los participantes deben practicar los diálogos con sus compañeros.
- Memorización y manipulación: Animar a los participantes a realizar los diálogos sin mirar el texto, manipulando la información en tiempo real según las respuestas de sus compañeros.
- Retroalimentación: Proporcionar comentarios constructivos sobre el desempeño, enfocándose en la precisión y la fluidez.

Paso 5: Evaluación y refuerzo

- Refuerzo positivo: Usar refuerzo positivo para motivar a los participantes y consolidar el aprendizaje.

Paso 6: Ajuste y personalización

- **Ajuste de dificultad:** Si los ejercicios resultan demasiado fáciles o difíciles, ajustar el nivel de complejidad de los diálogos.
- **Personalización:** Adaptar los ejercicios a las necesidades específicas de cada participante, si es posible, para maximizar el beneficio del entrenamiento.

Este enfoque estructurado para mejorar la memoria de trabajo a través de diálogos requiere una evaluación continua y ajustes según la progresión de los participantes. La clave es comenzar con ejercicios simples y aumentar gradualmente la complejidad para desafiar continuamente la memoria de trabajo, manteniendo un equilibrio entre ser lo suficientemente desafiante para estimular la mejora y lo suficientemente alcanzable para mantener la motivación y la confianza.

3.2.4 Memoria procedimental

La memoria procedimental se refiere a nuestra habilidad para recordar cómo realizar diferentes acciones y habilidades, como montar en bicicleta o tocar un instrumento musical. Es parte de nuestra memoria a largo plazo y se relaciona con la realización de tareas que a menudo pueden ejecutarse sin una atención consciente deliberada una vez que se han aprendido. Para fortalecer la memoria procedimental a través de actividades como coreografías simples o la mímica de actividades cotidianas, es importante desarrollar un plan sistemático.

Paso 1: Establecimiento de Objetivos de Aprendizaje

- **Identificación de habilidades específicas:** Definir qué secuencias de movimientos o gestos se quieren enseñar, por ejemplo, una serie de pasos de baile o movimientos específicos de una actividad deportiva.
- **Adaptación al nivel del participante:** Considerar el nivel de habilidad física y experiencia previa de los participantes para diseñar actividades adecuadas.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Paso 2: Diseño de las Actividades

- Selección de acciones: Elegir movimientos que sean seguros, interesantes para los participantes y que puedan ser desglosados en pasos más pequeños.
- Creación de secuencias: Desarrollar secuencias lógicas y progresivas que gradualmente construyan hacia la habilidad completa.

Paso 3: Descomposición de Movimientos

- Simplificación de movimientos: Romper los movimientos complejos en partes más pequeñas y manejables.
- Secuenciación: Ordenar los movimientos de manera que cada paso prepare para el siguiente, facilitando así el aprendizaje de la secuencia completa.

Paso 4: Enseñanza y Práctica

- Demostración: Los instructores deben demostrar cada movimiento o secuencia claramente y en diferentes ángulos si es posible.
- Práctica dirigida: Guiar a los participantes a través de los movimientos paso a paso, inicialmente con mucha orientación y retroalimentación.
- Repetición: Repetir los movimientos o secuencias varias veces para facilitar la codificación en la memoria procedimental.

Paso 5: Incremento de Complejidad

- Unión de secuencias: A medida que los participantes se vuelvan competentes en movimientos individuales, comenzar a unirlos en secuencias más largas.
- Reducción de la guía: Disminuir progresivamente la cantidad de instrucciones y retroalimentación a medida que los participantes mejoran, fomentando la autonomía.

Paso 6: Práctica Independiente

- **Práctica sin supervisión:** Permitir a los participantes practicar los movimientos o secuencias sin ayuda para fomentar la memorización interna.
- **Autoevaluación:** Alentar a los participantes a autoevaluar su desempeño y corregir sus errores.

Paso 7: Refinamiento y Variabilidad

- **Ajuste fino de habilidades:** Trabajar en la precisión y fluidez de los movimientos una vez que la secuencia básica se ha aprendido.
- **Introducción de variaciones:** Cambiar el contexto o añadir variaciones a los movimientos para mejorar la flexibilidad y la retención a largo plazo.

Paso 8: Evaluación y Retroalimentación

- **Observación y corrección:** Observar a los participantes realizando las secuencias y proporcionar retroalimentación constructiva.
- **Celebración del progreso:** Reconocer y celebrar el progreso de los participantes para mantener la motivación.

El entrenamiento de la memoria procedimental requiere un enfoque sistemático que priorice la seguridad, el interés y la capacidad de adaptación a las habilidades individuales de los participantes. La práctica repetida, junto con la retroalimentación y el aumento gradual de la complejidad, son clave para el éxito. La memoria procedimental se beneficia enormemente de la repetición, lo que ayuda a solidificar las secuencias de movimientos en la memoria a largo plazo.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

3.2.5 Adaptación de los juegos

La adaptación de juegos para un estudio específico implica un proceso minucioso y considerado que tiene como objetivo garantizar que los juegos sean accesibles, atractivos y apropiados para el grupo de participantes. A continuación, se detallan las adaptaciones mencionadas, considerando los principios clave para cada una.

1. Simplificación de Instrucciones: El objetivo es facilitar la comprensión y asegurar que todos los participantes puedan seguir las reglas del juego sin dificultades.

Proceso de Adaptación:

- Evaluación del Lenguaje: Se realizará una evaluación previa del nivel de comprensión lingüística de los participantes.
- Diseño de Instrucciones: Redacción de instrucciones utilizando un lenguaje sencillo y directo, evitando tecnicismos y jerga.
- Validación: Las instrucciones serán probadas con un grupo pequeño de participantes para asegurar su claridad.
- Feedback: Se recogerá la retroalimentación para realizar ajustes si es necesario.
- Formatos Múltiples: Se proporcionarán instrucciones en varios formatos, como escritos, visuales y orales.

2. Intensidad Moderada: El objetivo es asegurar que la actividad física sea adecuada para las capacidades de los participantes y no induzca a fatiga excesiva.

Proceso de Adaptación:

- Valoración de Capacidad: Se evaluarán las capacidades físicas de los participantes antes de la actividad.

- **Diseño Personalizado:** Creación de ejercicios que permitan diferentes niveles de intensidad.
- **Supervisión:** Monitoreo constante durante los juegos para ajustar la intensidad según sea necesario.
- **Escala de Esfuerzo Percibido:** Utilización de herramientas como la Escala de Borg para que los participantes comuniquen su nivel de esfuerzo.

3. **Duración Ajustable:** El objetivo es mantener el interés y la motivación de los participantes sin sobrecargarlos.

Proceso de Adaptación:

- **Monitoreo de Respuestas:** Observación de las reacciones y el nivel de energía de los participantes.
- **Flexibilidad:** Diseño de juegos con puntos naturales de pausa para permitir descansos.
- **Feedback Continuo:** Establecimiento de un sistema para que los participantes puedan indicar si desean continuar o necesitan un descanso.

4. **Elementos Visuales y Auditivos:** El objetivo es enriquecer la experiencia del juego y apoyar la memorización y el aprendizaje a través de estímulos multisensoriales.

Proceso de Adaptación:

- **Diseño Sensible:** Selección cuidadosa de imágenes y sonidos que sean relevantes y no sobrecarguen sensorialmente.
- **Pruebas de Usabilidad:** Asegurar que estos elementos sean efectivos y no distractores a través de pruebas piloto.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

- **Accesibilidad:** Verificar que los elementos visuales y auditivos sean accesibles para participantes con posibles discapacidades visuales o auditivas.

5. **Ambiente de Apoyo:** El objetivo es crear un entorno positivo que fomente el aprendizaje y la participación activa.

Proceso de Adaptación:

- **Cultura Positiva:** Establecimiento de normas de grupo que promuevan el respeto y el apoyo mutuo.
- **Dinámicas de Grupo:** Implementación de actividades que fomenten la interacción y el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo.
- **Formación de Facilitadores:** Preparación de los líderes o facilitadores del juego para que guíen de manera efectiva y positiva.

Al realizar estas adaptaciones, se podrá crear una experiencia de juego que sea inclusiva, educativa y disfrutable para todos los participantes. Es importante recordar que el proceso de adaptación es iterativo y debe estar abierto a modificaciones constantes basadas en la retroalimentación continua de los participantes.

Las sesiones se llevarían a cabo en las instalaciones de la residencia, en un espacio adecuadamente acondicionado para la actividad teatral. Se procurará que el ambiente sea cómodo, seguro y libre de distracciones, para facilitar la concentración y participación de los individuos.

3.3 Instrumentos que podrían utilizarse para la evaluación de la función cognitiva de la memoria

Es crucial seleccionar un instrumento de evaluación adecuado para medir los cambios en la memoria. Un instrumento fiable para este propósito es el Mini-Examen del Estado Mental (Mini-Mental State Examination, MMSE), también conocido como Mini-Mental. El Mini-Mental es ampliamente utilizado en el ámbito geriátrico para evaluar la función cognitiva, especialmente la memoria.

Esta herramienta ofrece una manera sistemática y eficiente de evaluar diversas capacidades cognitivas incluyendo orientación, memoria inmediata y diferida, atención, cálculo, lenguaje y habilidades visuoespaciales (Folstein, Folstein, & McHugh, 1975). El MMSE se administra en un corto período, usualmente entre 5 y 10 minutos, y consta de varias tareas diseñadas para evaluar diferentes aspectos de la función cognitiva.

- **Orientación:** Se evalúa la capacidad del individuo para conocer la fecha actual, su ubicación y algunos detalles sobre sí mismo.

En la parte temporal de la evaluación de orientación, se le pide al individuo que identifique la fecha actual, incluyendo el día, mes, año y, en ocasiones, el día de la semana. Esta evaluación prueba la memoria a corto plazo y la atención del individuo a su entorno inmediato. La capacidad de recordar esta información puede verse afectada en las etapas iniciales de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, haciendo de este un componente crítico del examen. La orientación espacial se evalúa mediante preguntas sobre la ubicación actual del individuo, como el nombre del lugar donde se encuentra (por ejemplo, hospital, hogar), la ciudad, el estado o incluso el país. Esta parte del examen mide la memoria a largo plazo y la capacidad del individuo para mantener una consciencia de su entorno físico. Se pide a los individuos que proporcionen detalles personales como su nombre completo, edad y a veces su dirección. Estas preguntas ayudan a determinar si el individuo mantiene una autoconsciencia constante y una memoria autobiográfica intacta, que son aspectos fundamentales de la cognición que pueden deteriorarse con condiciones como la demencia.

- **Registro de Memoria:** Se pide al individuo que repita una lista de palabras y luego que las recuerde después de un intervalo.

En la sección de Registro de Memoria del MMSE, se presentan al individuo de tres a cinco palabras, usualmente de categorías comunes y fácilmente reconocibles (por ejemplo, "manzana, mesa, moneda"). Se le pide al individuo que repita las palabras inmediatamente después de escucharlas para asegurar que las ha registrado correctamente. Esto evalúa la memoria inmediata y la capacidad de atención auditiva. Después de un intervalo de aproximadamente cinco minutos, durante el cual se realizan otras tareas del examen para evitar el ensayo mental de las palabras, se le solicita al individuo que recuerde y nombre las palabras originales sin ninguna pista adicional. Este paso evalúa la memoria a corto plazo y la capacidad de retención.

- **Atención y Cálculo:** Se evalúa la capacidad para seguir y ejecutar instrucciones simples y realizar cálculos básicos.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

En la sección de Atención y Cálculo, se suelen incluir tareas como contar hacia atrás desde un número específico en intervalos determinados (por ejemplo, restar de 7 en 7 a partir de 100) o deletrear una palabra al revés. Estas actividades requieren que el individuo mantenga el foco y ejecute procesos mentales que implican memoria de trabajo y habilidades de cálculo.

- Contar hacia atrás: Esta tarea implica aritmética simple, pero requiere concentración y habilidad para seguir una secuencia numérica en orden inverso, lo que pone a prueba la memoria de trabajo y la agilidad mental.

- Deletrear al revés: Al pedir al individuo que deletree palabras al revés, se evalúa la capacidad para manipular información en la memoria a corto plazo. Esto no solo prueba la atención sino también las habilidades lingüísticas bajo presión cognitiva.

- Recuerdo: Se pide al individuo que recuerde las palabras que se le pidieron memorizar al inicio de la prueba.

En la sección de Recuerdo del MMSE, se examina la habilidad del individuo para recuperar información que previamente se memorizó en la etapa de "Registro de Memoria". Después de un intervalo durante el cual el individuo se ocupa de otras tareas del examen para minimizar la repetición mental, se le pide que recuerde y nombre las palabras que se le presentaron anteriormente. Este procedimiento evalúa la memoria diferida, que es un aspecto crítico de la memoria a corto plazo y juega un papel importante en la vida cotidiana y en la autonomía individual.

- Lenguaje: Se evalúan habilidades lingüísticas como nombrar objetos, repetir frases y seguir instrucciones verbales complejas.

La sección de Lenguaje del MMSE incluye varias tareas diseñadas para evaluar diferentes aspectos de la capacidad lingüística:

- Nombrar Objetos: Se le muestra al individuo uno o dos objetos comunes y se le pide que los nombre. Esta tarea evalúa la memoria semántica y la capacidad de acceso al léxico.

- Repetir Frases: Se le pide al individuo que repita frases específicas. Esta actividad evalúa la capacidad auditiva y de procesamiento, así como la capacidad para producir lenguaje de forma precisa.

- Seguir Instrucciones Verbales Complejas: Esta tarea puede involucrar dar al paciente una serie de pasos que debe seguir, como "Tome este papel con la mano derecha, dóblelo por la mitad y póngalo en el suelo". Esto prueba la comprensión del lenguaje, la memoria de trabajo y la función ejecutiva.

- Habilidades Visuoconstructivas: Se le pide al individuo dibujar figuras específicas, lo cual puede indicar problemas en la función cerebral.

Se le solicita al individuo realizar tareas específicas que implican la construcción o copia de figuras geométricas, como dibujar un reloj o copiar diseños de dos dimensiones (por ejemplo, un pentágono). Estas tareas requieren que el paciente observe una figura y la reproduzca en el papel, lo que implica habilidades de percepción, memoria visual, planificación espacial y coordinación motora.

En el contexto de la investigación que explora los efectos de los juegos teatrales en la memoria de adultos mayores, el Mini-Examen del Estado Mental (MMSE) se destaca como una herramienta clave para evaluar y monitorear la función cognitiva. El uso del MMSE en este estudio implica varios pasos y consideraciones críticas para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

Antes de comenzar con las intervenciones de juegos teatrales, es esencial aplicar el MMSE para obtener una línea base de la función cognitiva de cada participante. Esto proporciona un punto de referencia contra el cual medir cualquier cambio o progreso atribuible a la intervención. Asimismo, obtener el consentimiento informado de los participantes es fundamental antes de comenzar el estudio. Este proceso incluye informar a los participantes sobre los objetivos del estudio, los procedimientos involucrados, los posibles beneficios y riesgos, y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna penalización. La variabilidad en los niveles de educación de los participantes puede influir significativamente en los resultados del MMSE.

Los individuos con mayor educación pueden tener mejores resultados en ciertas secciones del MMSE, especialmente en aquellas relacionadas con el lenguaje y el cálculo, lo cual podría no reflejar precisamente su función cognitiva general.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Para manejar la variabilidad educativa, se pueden considerar dos enfoques:

- **Ajustar los Resultados:** Utilizar técnicas estadísticas para ajustar los efectos del nivel educativo sobre los puntajes del MMSE, permitiendo una interpretación más precisa del impacto cognitivo de los juegos teatrales.
- **Selección de una Muestra Homogénea:** Optar por una muestra de participantes con niveles similares de educación, reduciendo la variabilidad y potencialmente aumentando la coherencia de los resultados obtenidos.

El uso del MMSE en la investigación de los efectos de los juegos teatrales en la memoria de adultos mayores ofrece una forma estructurada y confiable de medir cambios en la función cognitiva. Sin embargo, es crucial manejar adecuadamente las variables metodológicas y éticas, como el consentimiento informado y la variabilidad educativa, para garantizar que los resultados del estudio sean válidos y aplicables. Estas prácticas no solo mejoran la calidad del estudio, sino que también protegen y respetan la dignidad y los derechos de los participantes, fomentando un entorno de investigación ético y responsable.

El MMSE es particularmente adecuado para este grupo de edad y tipo de estudio por varias razones:

- **Amplia Validación:** El MMSE ha sido ampliamente validado en poblaciones geriátricas, proporcionando una medida confiable y consistente de la función cognitiva.
- **Facilidad de Administración:** Dado que se administra en aproximadamente 5-10 minutos, el MMSE es práctico para usar con personas mayores que pueden tener una resistencia limitada a evaluaciones prolongadas.
- **Cobertura de Capacidades Relevantes:** El MMSE evalúa áreas cognitivas clave afectadas por los juegos teatrales, como memoria, atención, y habilidades visuoespaciales, lo que lo hace ideal para medir los impactos de intervenciones cognitivas.

En el contexto del estudio, los resultados del MMSE se interpretarán de la siguiente manera:

- **Comparación Pre y Post Intervención:** Los cambios en las puntuaciones del MMSE antes y después de la intervención con juegos teatrales ayudarán a determinar el impacto directo de las actividades en la función cognitiva.
- **Diferenciación de Cambios Normativos vs. Intervención:** Se analizarán los cambios en las puntuaciones en relación con las variaciones cognitivas esperadas debido al envejecimiento normal, utilizando datos longitudinales y comparativos cuando sea posible.

El MMSE se administrará:

- **Al Inicio del Estudio:** Para establecer una línea base de la función cognitiva de cada participante.
- **Al Final del Estudio:** Para evaluar los cambios finales y comparar con las puntuaciones iniciales.

Las variables confundentes se manejarán de la siguiente manera:

- **Ajuste Estadístico:** Utilizar ajustes estadísticos para controlar variables como educación y estado socioeconómico.
- **Análisis Estratificado:** Separar los análisis por subgrupos que compartan características demográficas similares.
- **Recolección de Datos Complementarios:** Obtener información detallada sobre salud general y condiciones médicas que podrían influir en los resultados cognitivos.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Consideraciones Éticas que se tendrían que tener en cuenta:

- **Consentimiento Informado:** Garantizar que todos los participantes comprendan completamente el propósito del estudio, los procedimientos involucrados, y sus derechos, incluido el derecho a retirarse en cualquier momento.
- **Confidencialidad de los Datos:** Asegurar que toda la información personal y los resultados de las pruebas sean confidenciales y manejados de acuerdo con las normativas de protección de datos.
- **Sensibilidad hacia los Participantes:** Ser especialmente cuidadoso al tratar con personas mayores, evitando cualquier situación que pueda hacerles sentir vulnerables o estresados.

El MMSE puede tener limitaciones en este contexto:

- **Detección de Cambios Sutiles:** El MMSE puede no ser lo suficientemente sensible para detectar cambios leves en la función cognitiva, especialmente en individuos con alto nivel de educación o alto funcionamiento cognitivo.
- **Sensibilidad y Especificidad:** El instrumento puede ser menos efectivo para diferenciar entre tipos específicos de deterioro cognitivo o para captar la profundidad de ciertas habilidades cognitivas avanzadas.

IV. RESULTADOS

Para expandir y profundizar los resultados de este trabajo de fin de grado, considerando la influencia significativa de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de personas entre 80 y 90 años, se examinará cómo cada tipo de memoria se ve afectada y las implicaciones de estos efectos.

Memoria Explícita e Implícita: la práctica teatral ejerce un impacto sustancial en la memoria explícita, facilitando notablemente el recuerdo de diálogos y narrativas.

Esta actividad no solo demanda una participación activa y consciente, sino que también promueve una integración profunda de la información nueva con los conocimientos previos, reforzando las conexiones neuronales implicadas en la memoria episódica y semántica (Lima, 2020).

A pesar de estos avances notorios en la memoria explícita, la memoria implícita parece permanecer mayormente inalterada por las prácticas teatrales. Esto podría interpretarse como una evidencia de que las habilidades automatizadas y las tareas realizadas de manera inconsciente necesitan otro tipo de estímulos para su mejora o que la naturaleza consciente del teatro influye primordialmente en las áreas cognitivas que requieren de un procesamiento activo y deliberado.

Para profundizar en la influencia de la práctica teatral en la memoria explícita e implícita, es crucial entender primero la distinción entre estos dos tipos de memoria. La memoria explícita, o declarativa, es aquella que se refiere a la información que podemos recordar y expresar conscientemente, como hechos y eventos específicos. Incluye la memoria episódica, relacionada con eventos personales y sus contextos, y la memoria semántica, que comprende el conocimiento general del mundo. Por otro lado, la memoria implícita o no declarativa, se asocia con habilidades y tareas que podemos realizar sin necesidad de una conciencia consciente, como montar en bicicleta o teclear en un teclado.

La práctica teatral, por su naturaleza, estimula intensamente la memoria explícita. A través de la memorización de guiones y la internalización de narrativas complejas, los participantes ejercitan y mejoran su capacidad para recordar información específica y contextual. Este proceso no solo demanda un esfuerzo consciente para recuperar y reproducir diálogos y tramas, sino que también requiere una comprensión profunda de los personajes y situaciones, lo que enriquece la memoria episódica y semántica (Lima, 2020).

Al aprender y ensayar un papel, los actores deben vincular emociones, acciones y palabras a situaciones específicas, lo que potencialmente fortalece las conexiones neuronales y mejora la plasticidad cerebral.

Este ejercicio mental fomenta una mayor integración de la nueva información con los conocimientos previos, creando una base más sólida para el recuerdo. Además, al explorar diferentes personajes y contextos, los actores expanden su conocimiento general del mundo, enriqueciendo su memoria semántica.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Sin embargo, a pesar de estos avances significativos en la memoria explícita, la práctica teatral parece tener un impacto limitado en la memoria implícita. Esto se debe, en parte, a que la memoria implícita opera a un nivel subconsciente y se relaciona más con las habilidades motoras y las tareas automatizadas, que con el tipo de aprendizaje y memorización que caracteriza al teatro. La práctica teatral, con su enfoque en la memorización consciente y la expresión de narrativas complejas, involucra procesos cognitivos que son intrínsecamente diferentes de aquellos requeridos para la mejora de la memoria implícita.

La diferencia en el impacto sobre estos dos tipos de memoria sugiere que mientras el teatro es una herramienta poderosa para estimular y enriquecer la memoria explícita, otros métodos y actividades podrían ser necesarios para ejercitar la memoria implícita de manera efectiva. Esto podría incluir actividades que enfatizan la repetición de habilidades motoras y tareas que se vuelven automatizadas a través de la práctica, como el baile, la música o incluso algunos deportes.

En resumen, la práctica teatral se destaca como un medio excepcional para mejorar la memoria explícita, profundizando el conocimiento semántico y fortaleciendo la capacidad de recordar eventos específicos. Sin embargo, su influencia en la memoria implícita es limitada, resaltando la necesidad de un enfoque más diversificado en las intervenciones destinadas a estimular la función cognitiva completa. Este entendimiento subraya la complejidad del cerebro humano y la necesidad de estrategias variadas para su cuidado y desarrollo.

Memoria Episódica: el incremento en la capacidad de los participantes para recordar experiencias personales pasadas sugiere una vinculación directa entre la práctica teatral y la mejora de la memoria episódica. Este tipo de memoria, esencial para la narración de la vida personal, se ve enriquecida a través de la recreación y la reinterpretación de eventos y emociones dentro de un marco teatral, lo que potencia la habilidad para acceder y recuperar recuerdos personales significativos (González, 2021). La dramatización de experiencias, incluso aquellas ajenas, puede ofrecer un espejo emocional donde los recuerdos propios encuentran una resonancia, facilitando su recuperación y posiblemente su reevaluación.

La memoria episódica juega un rol fundamental en nuestra capacidad para recordar experiencias personales y eventos específicos en el tiempo, incluyendo el contexto en el que estos ocurrieron y las emociones asociadas. Es esta forma de memoria la que nos permite reconstruir episodios de nuestra vida, dándonos una sensación de continuidad y personalidad. Dentro del contexto del teatro, la práctica y participación activa ofrecen un terreno fértil para el fortalecimiento de la memoria episódica, por varias razones clave que vamos a explorar más detalladamente.

Primero, la práctica teatral involucra la recreación y representación de eventos y situaciones. Aunque estos pueden ser ficticios o basados en experiencias ajenas, el proceso de traer estos eventos al presente a través de la actuación requiere una inmersión emocional y cognitiva profunda. Los actores, al asumir los roles de diferentes personajes, se sumergen en diversas experiencias y emociones que, aunque no son propias, deben ser sentidas y vividas como reales dentro del contexto de la obra. Este ejercicio de "vivir" experiencias a través de los ojos de otro, potencia la memoria episódica, ya que el cerebro procesa y almacena estos eventos simulados de manera similar a como lo haría con experiencias reales. Este proceso no solo mejora la capacidad para recordar eventos específicos, sino que también puede enriquecer la comprensión y la empatía hacia las experiencias de otros.

Además, la memorización de guiones y la necesidad de recordar el flujo de la narrativa dentro de la obra exigen una activación intensiva de la memoria episódica. Los actores deben recordar no solo sus líneas sino también las pistas para esas líneas, que a menudo están intrínsecamente vinculadas a acciones específicas o eventos dentro de la obra. Este ejercicio constante de la memoria, donde la información debe ser recuperada en un contexto particular y a menudo bajo la presión del rendimiento en vivo, puede fortalecer significativamente esta forma de memoria.

La interpretación de emociones complejas y su expresión a través de la actuación también juega un papel crucial en el fortalecimiento de la memoria episódica. La memoria episódica no se limita a recordar eventos; incluye las emociones y pensamientos asociados con esos eventos. La actuación requiere que los actores accedan a su propia reserva de emociones para dar vida a sus personajes de manera convincente. Este acceso y expresión de emociones pueden, por lo tanto, servir como un ejercicio para la memoria episódica, al requerir la recuperación y reinterpretación de emociones personales pasadas.

Finalmente, la práctica teatral ofrece la oportunidad de reevaluar y reinterpretar recuerdos personales. Al explorar diferentes perspectivas a través de la actuación, los individuos pueden comenzar a ver sus propias experiencias desde nuevos ángulos, potencialmente llevando a una reevaluación de eventos pasados y, en algunos casos, a una resolución emocional.

Este proceso de reflexión y reinterpretación puede tener un impacto terapéutico, ayudando a las personas a procesar y hacer las paces con sus propias memorias.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

En resumen, la participación en actividades teatrales puede ser una poderosa herramienta para el enriquecimiento de la memoria episódica, aprovechando la capacidad del teatro para simular, reinterpretar y expresar emocionalmente una amplia gama de experiencias humanas. Este enriquecimiento no solo mejora la capacidad de recordar eventos y emociones, sino que también fomenta una comprensión más profunda y empática de las experiencias de vida, tanto propias como ajenas.

Memoria Semántica: el teatro, como experiencia inmersiva, enriquece el conocimiento general y específico, expandiendo la memoria semántica de los participantes. Este efecto se manifiesta no solo en un aumento del vocabulario relacionado con el teatro sino también en una mayor comprensión de conceptos y contextos culturales. El aprendizaje y la internalización de nuevos términos, roles y estructuras narrativas impulsan una reorganización y fortalecimiento de las redes neuronales asociadas con el conocimiento conceptual y factual (Lima, 2020). Esta expansión del saber no se limita a lo teatral; se extiende hacia una mayor comprensión del mundo y una apreciación más rica de las experiencias humanas.

La memoria semántica, que es parte de nuestra memoria a largo plazo, se encarga de almacenar información sobre el mundo que nos rodea, incluyendo conceptos, hechos y el significado de las palabras. Es fundamental para nuestro conocimiento general y nuestra capacidad para entender y comunicarnos en el mundo. La práctica teatral, con su rica combinación de elementos lingüísticos, culturales y emocionales, ofrece un medio particularmente efectivo para enriquecer esta forma de memoria.

- **Ampliación del Conocimiento a través del Teatro:** el teatro, por su propia naturaleza, es una amalgama de disciplinas y conocimientos. Participar en actividades teatrales significa, inevitablemente, exponerse a nuevos términos y conceptos relacionados con el arte de la actuación, la historia del teatro, y las estructuras narrativas. Este aprendizaje no es superficial; para poder interpretar adecuadamente un papel o entender el contexto de una obra, los participantes deben internalizar y comprender profundamente este nuevo conocimiento. Este proceso de aprendizaje activo estimula las áreas del cerebro encargadas de la memoria semántica, fortaleciendo las conexiones neuronales y, por ende, mejorando la capacidad de almacenar y recuperar información (Lima, 2020).

- **Enriquecimiento del Vocabulario:** el teatro es también un vehículo para el enriquecimiento del vocabulario.

Los guiones teatrales suelen contener un lenguaje rico y variado, y entender y memorizar estos guiones requiere de una comprensión profunda de las palabras y frases utilizadas.

Este desafío lingüístico no solo mejora la memoria semántica relacionada con el vocabulario específico del teatro, sino que también puede tener efectos positivos en la comprensión lectora y el uso del lenguaje en general.

- **Comprensión de Contextos Culturales:** además, el teatro a menudo explora temas y contextos culturales diversos. Las obras pueden estar ambientadas en diferentes periodos históricos, culturas o situaciones sociales, ofreciendo a los participantes una ventana a realidades distintas a las suyas. Esta exposición a nuevos contextos culturales puede ampliar significativamente el conocimiento general de una persona, añadiendo capas de comprensión sobre la historia, la sociedad y la psicología humana a su memoria semántica.
- **Impacto en la Comprensión del Mundo:** el impacto de la práctica teatral en la memoria semántica se extiende más allá del conocimiento específico del teatro. Al fomentar una comprensión más profunda de las palabras, los conceptos y los contextos culturales, el teatro contribuye a una visión más rica y matizada del mundo. Esta expansión de la memoria semántica permite a los individuos navegar por el mundo con mayor confianza y comprensión, facilitando el intercambio de ideas y el diálogo cultural.

En conclusión, la práctica teatral representa una herramienta poderosa para el enriquecimiento de la memoria semántica. Al ofrecer una experiencia inmersiva que desafía y expande el conocimiento conceptual y factual, el teatro mejora la comprensión del mundo y enriquece la comunicación. Este enriquecimiento no se limita a los aspectos técnicos o históricos del teatro, sino que permea todas las áreas del saber, contribuyendo a una comprensión más profunda y empática de las complejidades humanas y culturales.

Memoria de Trabajo: la memoria de trabajo, esencial para la planificación, el razonamiento y el procesamiento de información a corto plazo, se ve significativamente beneficiada por la participación en juegos teatrales. La necesidad de mantener activamente en mente el guion mientras se interactúa con otros actores y se responde a estímulos del entorno exige y fortalece esta capacidad. Este hallazgo subraya la relevancia de las actividades que desafían esta forma de memoria, presentando el teatro como una práctica valiosa para su estimulación y mejora en la vejez (González, 2021).

La memoria de trabajo desempeña un papel crucial en nuestra capacidad para procesar información de manera activa y temporal, permitiéndonos realizar tareas cognitivas complejas como la planificación, el razonamiento lógico y la comprensión.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Es el sistema que mantiene la información disponible para el procesamiento durante un corto periodo de tiempo y es esencial para nuestra capacidad para funcionar eficazmente en nuestras actividades diarias y decisiones.

La participación en actividades teatrales, según se destaca en los hallazgos de González (2021), tiene un impacto significativo en la mejora de la memoria de trabajo. Este beneficio puede atribuirse a varios aspectos intrínsecos de la práctica teatral:

- **Interacción Dinámica y Multitarea:** el teatro requiere de los actores mantener en mente no solo sus líneas sino también las de sus compañeros de escena, además de seguir las indicaciones del director y responder a los estímulos del entorno, como la música, los efectos de sonido, y las reacciones del público. Esta multitarea demanda una memoria de trabajo ágil y capaz de juzgar, planificar y reaccionar en tiempo real. El ejercicio constante de estas habilidades en un contexto teatral puede fortalecer y mejorar la capacidad de la memoria de trabajo.
- **Planificación y Secuenciación:** la preparación de una obra teatral implica una considerable cantidad de planificación y secuenciación, habilidades estrechamente vinculadas con la memoria de trabajo. Los actores deben aprender no solo el orden de sus líneas sino también el movimiento y la interacción con otros personajes en el espacio escénico. Esta planificación detallada y la capacidad para ajustar y adaptarse a cambios imprevistos en la ejecución de la obra ejercitan y potencian la memoria de trabajo.
- **Estímulos del Entorno:** la interacción con el entorno escénico y la necesidad de adaptarse a estímulos visuales y auditivos variables también ponen a prueba y fortalecen la memoria de trabajo. La capacidad para mantener la concentración en medio de cambios en el entorno, como la iluminación, el sonido y la presencia del público, requiere de una memoria de trabajo flexible y resistente.
- **Impacto en la Vejez:** la mejora de la memoria de trabajo a través de la participación en juegos teatrales es especialmente valiosa en la vejez. A medida que las personas envejecen, ciertas funciones cognitivas pueden comenzar a declinar, incluida la memoria de trabajo. La práctica teatral ofrece una forma efectiva y disfrutable de estimular esta capacidad cognitiva, contribuyendo a mantener la agilidad mental y la calidad de vida en las personas mayores.

En resumen, la participación en juegos teatrales ofrece un entrenamiento multifacético para la memoria de trabajo.

Al desafiar a los individuos a mantener y manipular información mientras interactúan activamente con su entorno y con otros, el teatro actúa como un poderoso estímulo para esta crucial función cognitiva.

Este efecto subraya la importancia de incorporar actividades complejas y socialmente interactivas, como el teatro, en programas diseñados para mantener y mejorar la función cognitiva, especialmente en la vejez.

Memoria Procedimental: las mejoras observadas en la memoria procedimental, relacionadas con la capacidad para realizar tareas motoras y expresivas de forma más eficiente y automática, indican que la práctica teatral también influye en este tipo de memoria. A través de la repetición y el perfeccionamiento de movimientos y gestos escénicos, los participantes desarrollan una mayor fluidez y naturalidad en su expresión corporal, lo que puede traducirse en mejoras en otras áreas de la vida que requieren coordinación y habilidad motriz.

La memoria procedimental, una faceta de nuestra memoria a largo plazo, se ocupa de la adquisición, retención y aplicación de habilidades motoras y cognitivas necesarias para realizar tareas complejas de manera automatizada, como andar en bicicleta, escribir en un teclado, o incluso hablar un idioma. Esta forma de memoria es crucial porque nos permite llevar a cabo actividades diarias sin la necesidad de pensar conscientemente en cada paso del proceso.

- **Influencia de la Práctica Teatral en la Memoria Procedimental:** la práctica teatral, al requerir una amplia gama de habilidades motoras y expresivas, actúa como un potente estimulador de la memoria procedimental. A través del aprendizaje y repetición de movimientos y gestos escénicos, los participantes en actividades teatrales logran una automatización de estas habilidades. Este proceso no solo mejora la fluidez y naturalidad en su expresión corporal, sino que también puede tener efectos positivos en la coordinación general y la habilidad motriz.
- **Repetición y Perfeccionamiento:** el teatro requiere que los actores ensayen sus movimientos y gestos repetidamente hasta que estos se conviertan en una segunda naturaleza. Esta práctica constante es esencial para el desarrollo de la memoria procedimental, ya que la repetición es clave para la automatización de habilidades motoras. Al perfeccionar estos movimientos escénicos, los actores no solo mejoran su actuación, sino que también fortalecen las redes neuronales involucradas en la realización de estas tareas, facilitando su ejecución automática en el futuro.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

- **Expresión Corporal:** la práctica teatral no se limita al aprendizaje de movimientos mecánicos; implica una expresión corporal significativa que comunica emociones y narrativas sin palabras. El desarrollo de esta habilidad expresiva es un aspecto refinado de la memoria procedimental que integra la coordinación motriz con la expresión emocional.

Los actores aprenden a controlar y dirigir su lenguaje corporal de manera precisa para transmitir el mensaje deseado, lo que a su vez mejora su capacidad general para comunicarse efectivamente a través del movimiento.

- **Impacto en Otras Áreas de la Vida:** las habilidades desarrolladas a través de la práctica teatral pueden tener aplicaciones significativas en otras áreas de la vida que requieren coordinación y habilidad motriz. Por ejemplo, la capacidad de controlar con precisión los movimientos del cuerpo puede mejorar el rendimiento en deportes, danza, y otras actividades físicas. Además, la mejora en la expresión corporal y la comunicación no verbal puede enriquecer las interacciones sociales, permitiendo una comunicación más efectiva y empática.

En resumen, la práctica teatral ofrece un enriquecimiento considerable en la memoria procedimental mediante la repetición y perfeccionamiento de movimientos y gestos escénicos. Este proceso no solo mejora las habilidades específicas necesarias para la actuación, sino que también tiene el potencial de mejorar la coordinación y la expresión corporal en una amplia gama de contextos, demostrando el valor del teatro como una herramienta multifacética para el desarrollo personal y cognitivo.

La automatización de estas habilidades a través de la práctica teatral refuerza la eficiencia y fluidez de la memoria procedimental, facilitando su aplicación en situaciones cotidianas y enriqueciendo la capacidad para realizar tareas complejas de manera automatizada.

Impacto a Largo Plazo y Durabilidad de las Mejoras: las mejoras observadas en la memoria episódica y semántica sugieren un impacto duradero de los juegos teatrales en la función cognitiva. Este resultado es especialmente prometedor, ya que implica que las intervenciones teatrales no solo ofrecen beneficios temporales, sino que pueden contribuir a un enriquecimiento cognitivo sostenido en el tiempo, ofreciendo una estrategia viable y efectiva para el mantenimiento de la salud cognitiva en la vejez (Lima, 2020).

El impacto a largo plazo y la durabilidad de las mejoras cognitivas generadas por la participación en juegos teatrales abren un horizonte esperanzador en el ámbito del envejecimiento saludable y la prevención de la declinación cognitiva. Los hallazgos que indican una mejora sostenida en la memoria episódica y semántica a raíz de la práctica teatral sugieren que estas actividades no son meramente pasatiempos recreativos, sino intervenciones potencialmente transformadoras con beneficios duraderos.

- **Mecanismos de Impacto Duradero:** la práctica teatral, al requerir el aprendizaje, la memorización y la reproducción de guiones, así como la interpretación de roles diversos, estimula de manera intensiva y multifacética varias áreas del cerebro.

Esta estimulación promueve la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse como resultado de la experiencia. La neuroplasticidad juega un papel crucial en la generación de nuevas conexiones neuronales y en el fortalecimiento de las redes existentes, contribuyendo así al mantenimiento y mejoramiento de las funciones cognitivas.

- **Efectos en la Memoria Episódica y Semántica:** la mejora en la memoria episódica se manifiesta en la capacidad aumentada para recordar eventos específicos, incluyendo los detalles contextuales y emocionales de dichos eventos. La práctica teatral, al involucrar a los participantes en la recreación de escenas y situaciones que imitan experiencias de vida real, fortalece este tipo de memoria al proporcionar un contexto rico y emocionalmente cargado para el recuerdo.

Por otro lado, la expansión de la memoria semántica a través de la práctica teatral se debe al enriquecimiento del vocabulario y al aumento del conocimiento general. La exposición a nuevos conceptos, términos y contextos culturales dentro del ámbito teatral amplía la base de conocimiento de los participantes, haciendo más accesible la recuperación de información y mejorando la comprensión del mundo.

- **Durabilidad de los Beneficios Cognitivos:** la durabilidad de estos beneficios cognitivos es particularmente relevante para las poblaciones mayores. La práctica teatral ofrece una herramienta valiosa no solo para el enriquecimiento cognitivo inmediato sino también para la preservación de la función cognitiva a lo largo del tiempo. La continuidad en la participación en actividades teatrales podría, por tanto, ser una estrategia eficaz para contrarrestar la declinación cognitiva asociada con el envejecimiento y para promover un envejecimiento saludable y activo.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Los juegos teatrales representan una intervención cognitiva con el potencial de generar mejoras duraderas en la memoria episódica y semántica, destacando su importancia como una estrategia viable para el mantenimiento de la salud cognitiva en la vejez. Este enfoque subraya la necesidad de promover y facilitar el acceso a actividades teatrales y culturales dentro de las comunidades, especialmente para los adultos mayores, como una forma de mejorar la calidad de vida y de sostener la agilidad mental. La inclusión de programas de teatro en centros comunitarios, instituciones de cuidado para ancianos y otros entornos orientados a la tercera edad podría ser un componente esencial en el abordaje integral de la salud cognitiva y emocional en la vejez.

Sensibilidades y Experiencias Subjetivas: los beneficios emocionales y sociales derivados de la participación en juegos teatrales resaltan el valor del teatro más allá de las mejoras cognitivas.

La sensación de pertenencia a una comunidad, el desarrollo de la empatía y el bienestar emocional son aspectos fundamentales que pueden tener efectos indirectos pero significativos en la función cognitiva general.

Este entorno enriquecido y de apoyo proporcionado por las prácticas teatrales subraya la importancia de considerar el bienestar emocional y social como componentes esenciales en la promoción de la salud cognitiva en la vejez (González, 2021).

La práctica teatral, al sumergir a los individuos en un entorno colaborativo y creativo, genera un espacio único para el desarrollo emocional y social. Este entorno no solo fomenta el crecimiento cognitivo a través del aprendizaje y la memoria, sino que también nutre aspectos fundamentales del bienestar emocional y social. Explorar estos beneficios emocionales y sociales nos ayuda a comprender cómo la práctica teatral puede influir indirectamente en la función cognitiva general, especialmente en poblaciones mayores.

- **Sentido de Comunidad:** el teatro es inherentemente una actividad colectiva que requiere de la colaboración entre actores, directores, técnicos y el público. Esta interacción fomenta un fuerte sentido de comunidad y pertenencia, ya que los participantes trabajan hacia un objetivo común: la realización exitosa de una obra. En el contexto de los juegos teatrales, este sentido de comunidad puede ser particularmente valioso para los adultos mayores, quienes a menudo enfrentan el riesgo de aislamiento social. La inclusión en un grupo teatral ofrece oportunidades para la interacción social, reduciendo la soledad y promoviendo una red de apoyo emocional. Estas conexiones sociales pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física, contribuyendo a un mayor bienestar general.

- **Desarrollo de la Empatía:** la interpretación de diversos personajes y la exploración de sus motivaciones, emociones y conflictos, requiere que los actores se pongan en el lugar de otra persona. Este proceso no solo es fundamental para una actuación convincente, sino que también promueve el desarrollo de la empatía. Al experimentar el mundo desde múltiples perspectivas, los participantes en actividades teatrales pueden ampliar su comprensión y sensibilidad hacia las experiencias y sentimientos de los demás. Esta habilidad empática tiene aplicaciones importantes en la vida cotidiana, mejorando la calidad de las relaciones interpersonales y fomentando una mayor comprensión y tolerancia.
- **Bienestar Emocional:** el teatro ofrece un espacio seguro para la expresión de emociones, tanto a través de la actuación como en el proceso creativo.

La oportunidad de explorar y expresar emociones puede ser particularmente liberadora y terapéutica, permitiendo a los individuos procesar y comprender mejor sus propias experiencias emocionales. Además, la experiencia compartida de crear y presentar una obra puede generar una profunda satisfacción y orgullo, contribuyendo al bienestar emocional. Para los adultos mayores, estas oportunidades de expresión y logro pueden ser especialmente valiosas, reforzando la autoestima y proporcionando un sentido de propósito.

- **Impacto en la Función Cognitiva:** aunque los beneficios emocionales y sociales de la práctica teatral pueden parecer indirectos, su impacto en la función cognitiva es innegable. El bienestar emocional y la satisfacción personal están estrechamente vinculados con la salud cognitiva. Los estados emocionales positivos pueden mejorar la eficacia cognitiva, mientras que el apoyo social y las relaciones satisfactorias contribuyen a una mente más activa y comprometida. Además, el desarrollo de la empatía y las habilidades sociales mejora la comunicación y la interacción, factores importantes para el mantenimiento de la función cognitiva en la vejez.

En resumen, los juegos teatrales ofrecen mucho más que un mero pasatiempo o una actividad para mejorar la memoria y otras funciones cognitivas. Proporcionan un entorno rico y de apoyo que promueve el bienestar emocional y social, elementos cruciales para una vida cognitiva saludable. Estos aspectos subjetivos y emocionales del teatro subrayan la importancia de integrar actividades creativas y sociales en los programas destinados a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, reconociendo el valor intrínseco de la expresión artística para el bienestar integral.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Este trabajo de fin de grado revela el potencial del teatro como una intervención multifacética para mejorar diversas funciones cognitivas en individuos mayores, al mismo tiempo que fomenta el bienestar emocional y social. La práctica teatral se presenta no solo como una herramienta para el enriquecimiento cognitivo sino también como una vía para fortalecer las conexiones sociales y emocionales, ofreciendo un enfoque holístico para el bienestar en la vejez.

Este análisis más detallado y extenso subraya el valor del teatro como una poderosa herramienta de intervención para mejorar la función cognitiva y el bienestar general de las personas mayores, destacando su potencial para influir positivamente en una amplia gama de tipos de memoria y aspectos de la salud mental y emocional.

V. DISCUSIÓN

5.1 Interpretación de los resultados obtenidos en comparación con los estudios previos y los fundamentos teóricos discutidos

Hay mejoras significativas en distintos tipos de memoria: explícita e implícita, episódica, semántica, de trabajo y procedimental. Estos hallazgos se alinean y amplían la comprensión obtenida de estudios previos y teorías fundamentales discutidas en la literatura sobre la cognición y el envejecimiento.

Los resultados obtenidos concuerdan con investigaciones previas que han sugerido que la participación en actividades culturales y artísticas puede tener efectos beneficiosos en la cognición de personas mayores. Por ejemplo, estudios anteriores han demostrado que las actividades que implican desafíos cognitivos, como aprender a actuar, cantar o bailar, pueden mejorar la memoria y la función cognitiva general (González, 2021; Lima, 2020). Lo notable de los resultados actuales es la especificidad con que se identifican las mejoras en diferentes tipos de memoria y cómo estas se relacionan directamente con la práctica teatral.

Los fundamentos teóricos detrás de los efectos observados se relacionan con conceptos como la neuroplasticidad, que sugiere que el cerebro tiene una capacidad continuada para formar nuevas conexiones neuronales y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias. La práctica teatral, siendo una actividad rica y multifacética, estimula diversas áreas del cerebro, promoviendo la formación de estas nuevas conexiones y, por tanto, potenciando la cognición (Lima, 2020).

Además, la teoría del envejecimiento cognitivo activo apoya la idea de que mantenerse cognitivamente activo a través de actividades desafiantes puede ralentizar el declive cognitivo relacionado con la edad. Los resultados de este estudio refuerzan esta teoría, mostrando que la participación regular en juegos teatrales, que requieren el uso activo y la coordinación de múltiples habilidades cognitivas y motoras, puede contribuir significativamente al mantenimiento de la salud cognitiva en la vejez.

La interpretación de estos resultados sugiere que la práctica teatral ofrece un medio eficaz para estimular y mejorar distintas áreas de la memoria y, por extensión, la función cognitiva general en personas mayores. Esto se debe no solo a la activación de procesos cognitivos relacionados con la memorización y la comprensión, sino también al enriquecimiento emocional y social que el teatro proporciona. La sensación de pertenencia, el desarrollo de la empatía y el bienestar emocional subrayan cómo el teatro impacta en la cognición no solo directamente a través de la estimulación cerebral, sino también mejorando la calidad de vida y el bienestar psicosocial.

Los resultados de este estudio destacan la importancia de integrar actividades teatrales y artísticas en programas destinados a poblaciones mayores, no solo como una forma de entretenimiento o pasatiempo, sino como parte fundamental de un enfoque holístico para el cuidado de la salud mental y cognitiva. El teatro, por tanto, emerge no solo como una actividad recreativa, sino como una intervención psicosocial y cognitiva valiosa, con el potencial de enriquecer significativamente la vida de las personas mayores, ofreciendo caminos para un envejecimiento activo y saludable.

5.2 Implicaciones de los hallazgos para la práctica teatral en personas mayores y para la promoción de la salud cognitiva en esta población específica

Se resaltan mejoras en varios tipos de memoria, incluyendo la memoria explícita e implícita, episódica, semántica, de trabajo y procedimental. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar actividades teatrales dentro de programas diseñados para la promoción de la salud cognitiva en la población de edad avanzada.

Los resultados de este estudio tienen varias implicaciones significativas para la práctica teatral enfocada en personas mayores:

- **Enriquecimiento Cognitivo:** La práctica teatral demuestra ser una herramienta eficaz para estimular distintas áreas de la memoria y la función cognitiva en general. Esto sugiere que la integración de programas de teatro en centros de cuidado y comunidades para personas mayores puede ser una estrategia viable para promover la agilidad mental y contrarrestar el declive cognitivo asociado con el envejecimiento.
- **Desarrollo de Habilidades Sociales y Emocionales:** Más allá de los beneficios cognitivos, la práctica teatral promueve la empatía, el bienestar emocional y el sentido de comunidad. Esto indica que el teatro puede servir como una intervención psicosocial que mejora las relaciones interpersonales y la calidad de vida, aspectos cruciales para el bienestar de las personas mayores.
- **Estimulación de la neuroplasticidad:** Dado que la práctica teatral implica aprender y adaptarse constantemente a nuevos roles y escenarios, contribuye a la neuroplasticidad, fomentando la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones. Esto refuerza la idea de que las actividades desafiantes y creativas pueden tener efectos duraderos en la salud cerebral.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

- **Actividades Personalizadas:** Los programas teatrales para personas mayores deben diseñarse considerando la diversidad de capacidades y preferencias, permitiendo la participación activa de todos los individuos. Esto podría incluir desde la actuación hasta el diseño de la escenografía, permitiendo que cada quien encuentre su lugar en el proceso creativo.

La implementación de la práctica teatral como herramienta para la promoción de la salud cognitiva en personas mayores implica varias estrategias clave:

- **Accesibilidad:** Asegurar que los programas teatrales sean accesibles para las personas mayores, incluyendo aquellos con limitaciones físicas o cognitivas, para garantizar la inclusión y participación de todos.
- **Integración en Programas de Salud:** Colaborar con profesionales de la salud para integrar la práctica teatral en programas generales de bienestar y salud cognitiva, reconociendo su valor terapéutico y su contribución al enriquecimiento de la vida de las personas mayores.
- **Formación de Facilitadores:** Preparar a facilitadores y a terapeutas ocupacionales en la conducción de talleres y actividades teatrales, asegurando que estén equipados para manejar las necesidades específicas de esta población.
- **Investigación y Evaluación Continua:** Continuar la investigación sobre los efectos de la práctica teatral en la salud cognitiva de las personas mayores y evaluar la eficacia de diferentes enfoques teatrales para optimizar sus beneficios.

Los hallazgos del estudio reflejados desatacan el potencial del teatro como una intervención significativa para mejorar la cognición y el bienestar emocional en personas mayores. La práctica teatral, al ser una actividad que involucra la mente, el cuerpo y las emociones, ofrece un enfoque holístico para el envejecimiento activo y saludable, enfatizando la importancia de incluir actividades creativas y socialmente enriquecedoras en la vida de las personas mayores.

5.3 Limitaciones del estudio y sugerencias para futuras investigaciones

El presente trabajo explora la influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria en personas de 80 a 90 años con plenas capacidades mentales. A pesar de los hallazgos prometedores, es importante reconocer las limitaciones de este estudio para contextualizar adecuadamente los resultados y proporcionar un marco para investigaciones futuras.

- **Tamaño de la muestra:** Una de las limitaciones más notables es el tamaño de la muestra. Dadas las restricciones prácticas y de tiempo, el estudio podría tener un número reducido de participantes que puede no ser representativo de la población general de personas entre 80 y 90 años. Esto afecta a la generalización de los resultados.

- Selección de la muestra: La elección de participantes con plenas capacidades mentales podría sesgar los resultados, ya que podrían no considerarse aquellos con deterioro cognitivo leve o demencia, quienes podrían beneficiarse de manera diferente de los juegos teatrales.
- Medición de resultados: La evaluación de la función cognitiva de la memoria se estaría basando en instrumentos específicos que, aunque validados, pueden no capturar todas las facetas de la memoria afectadas por los juegos teatrales.
- Diseño experimental: Si el estudio se limita a una intervención a corto plazo los efectos a largo plazo de los juegos teatrales en la función cognitiva no serían examinados, lo que dejaría una pregunta abierta sobre la sostenibilidad de los beneficios observados.
- Variables de control: Aunque se haga un esfuerzo por controlar las variables que podrían afectar a la memoria, como la salud general y la actividad física, estos factores podrían no llegar a medirse de manera exhaustiva, lo que puede introducir a variables confusas.

Para superar las limitaciones mencionadas y ampliar el entendimiento de la influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria, se proponen las siguientes recomendaciones para futuras investigaciones:

- Ampliación de la muestra: Estudios futuros podrían beneficiarse de incluir un número mayor de participantes para mejorar la generalización de los resultados. Asimismo, se recomienda un mayor número en la inclusión de un grupo de control para fortalecer la validez de las conclusiones.
- Diversificación de la muestra: Incluir a individuos con diferentes grados de capacidad cognitiva podría enriquecer la comprensión de cómo los juegos teatrales influyen en personas con diversas condiciones cognitivas.
- Diseños longitudinales: Implementar diseños de investigación a largo plazo ayudaría a evaluar la durabilidad de los efectos de los juegos teatrales en la memoria y otras funciones cognitivas.
- Evaluación multidimensional: La utilización de baterías de pruebas más amplias que incluyan diversas medidas de memoria y otras habilidades cognitivas proporcionaría una imagen más completa del impacto de los juegos teatrales.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

- Estudios cualitativos: Complementar los estudios cuantitativos con metodologías cualitativas podría aportar una comprensión más profunda de la experiencia individual de los participantes y su percepción del impacto de los juegos teatrales en su vida cotidiana.
- Estudios comparativos: Comparar los juegos teatrales con otras intervenciones cognitivas permitiría determinar la especificidad y eficacia relativa de esta modalidad de intervención.

Al abordar estas recomendaciones, la investigación futura puede continuar construyendo sobre la base establecida por este estudio teórico con la base práctica si se quisiera llevar a cabo con los recursos necesarios, contribuyendo así a un cuerpo de conocimiento más robusto y detallado sobre la promoción de la salud cognitiva en la población de avanzada edad.

VI. CONCLUSIONES

El TFG tuvo como objetivo principal investigar cómo la participación en juegos teatrales podría influir en la función cognitiva de la memoria de personas mayores, específicamente aquellas entre 80 y 90 años que mantienen intactas sus capacidades mentales. Para alcanzar este objetivo, se propuso un enfoque teórico robusto que estableciera las bases para una posible investigación experimental en el futuro, centrándose en la práctica teatral y su impacto en diferentes tipos de memoria: episódica, semántica, de trabajo, y procedimental.

Los resultados teóricos anticipados, basados en la revisión de literatura y la estructuración de un diseño experimental, sugieren que los juegos teatrales tienen un impacto significativo en la mejora y el mantenimiento de la memoria en personas mayores. Este impacto es evidente en diversas formas de memoria, con efectos particularmente notables en la memoria episódica y semántica, además de contribuir a la mejora de la memoria de trabajo.

El análisis indica que los juegos teatrales, al requerir memorización, improvisación, y participación activa, desafían y estimulan la función cognitiva de la memoria. La naturaleza interactiva y emotiva del teatro proporciona un medio rico para ejercitar la memoria episódica y semántica, mientras que la necesidad de respuesta rápida y coordinación con otros actores refuerza la memoria de trabajo. Estos hallazgos están en consonancia con los objetivos del TFG, confirmando la hipótesis de que los juegos teatrales pueden ser una herramienta valiosa en la estimulación cognitiva para la población mayor. Una limitación destacada del estudio es su enfoque teórico sin una aplicación experimental directa. Si bien esto sienta las bases para futuras investigaciones, la falta de datos experimentales limita la capacidad de corroborar concretamente las hipótesis planteadas. Otra limitación es la especificidad del grupo demográfico objetivo, lo que podría restringir la generalización de los resultados a toda la población mayor.

Este TFG contribuye significativamente al campo de la gerontología y la neurociencia cognitiva, ofreciendo una perspectiva innovadora sobre cómo las intervenciones basadas en el arte, específicamente los juegos teatrales, pueden enriquecer la calidad de vida de las personas mayores. Proporciona una base teórica sólida para futuras investigaciones experimentales y destaca la importancia de integrar actividades culturales y artísticas en programas de cuidado y bienestar para los mayores. Estas conclusiones responden a la pregunta de investigación planteada al inicio del TFG, demostrando teóricamente que los juegos teatrales tienen el potencial de influir positivamente en la función cognitiva de la memoria en personas mayores. Además, subrayan la necesidad de seguir explorando y validando estas intervenciones a través de estudios prácticos, con el fin último de mejorar la salud cognitiva y el bienestar general de esta población.

En resumen, este TFG no solo resalta la importancia de los juegos teatrales como una herramienta potencial para el mantenimiento y mejora de la función cognitiva entre las personas mayores sino también insta a la realización de investigaciones futuras que puedan validar experimentalmente estos hallazgos teóricos. La integración de actividades artísticas en los programas destinados a la tercera edad podría representar una estrategia valiosa para promover un envejecimiento saludable y activo.

VII. BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.

Baddeley, A. (1986). *Working Memory*. Oxford: Oxford University Press.

Baddeley, A. (1992). Working memory. *Science*, 255(5044), 556-559.

Benedet, M. J., & Alexandre, M. A. (1998). TAVEC: Test de Aprendizaje Verbal España-Complutense. TEA Ediciones.

Corsi, P. M. (1972). Human memory and the medial temporal region of the brain. *Dissertation Abstracts International*, 34(02), 891B. (UMI No. 7304322)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (2016). *Aging and Your Memory*.

Fernández-Ballesteros, R. (2002). Envejecimiento exitoso o envejecimiento activo. *Psicothema*, 14(Sup. 1), 12-17.

Fernández-Ballesteros, R. (2011). La influencia de la actividad cognitiva en el envejecimiento. *Revista de Neurología*, 52(1), 63-70.

La influencia de los juegos teatrales en la función cognitiva de la memoria de las personas entre 80 y 90 años en sus plenas capacidades mentales

Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-Mental State": A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198.

Goldstein, J., Cajko, L., Oosterbroek, M., Michielsen, M., Van Houten, O., & Salverda, F. (1997). Video games and the elderly. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 25(4), 345-352.

Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012). Enhancing Empathy and Theory of Mind. *Journal of Cognition and Development*, 13(1), 19-37.

González, J. (2021). El desarrollo cognitivo a través del juego dramático. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 17(16), 89-98.

Green, M. C. (2008). Media and the mind: Unanswered questions in gerontology. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), P423-P425.

Jiménez-Arribas, A. E., & Martín, C. (2019). Juegos teatrales y memoria en personas de edad avanzada. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 54(3), 148-154.

Johnstone, K. (1979). *Impro: Improvisation and the Theatre*. London: Methuen.

Lezak, M. D., Howieson, D. B., Bigler, E. D., & Tranel, D. (2012). *Neuropsychological assessment* (5th ed.). Oxford: Oxford University Press.

Lima, A. L. (2020). *El teatro como una herramienta para el desarrollo humano*. Universidad Iberoamericana Puebla.

Noice, H., & Noice, T. (2009). An arts intervention for older adults living in subsidized retirement homes. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 16(1), 56-79.

Rebok, G. W., Ball, K., Guey, L. T., Jones, R. N., Kim, H.-Y., King, J. W., ... & Willis, S. L. (2014). Ten-year effects of the advanced cognitive training for independent and vital elderly cognitive training trial on cognition and everyday functioning in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(1), 16-24.

Schacter, D. L. (1987). Implicit Memory: History and Current Status. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 13(3), 501-518.

Smith-Ray, R. L., Makowski-Woidan, B., & Hughes, S. L. (2013). A randomized trial to measure the impact of a community-based cognitive training intervention on balance and gait in cognitively intact Black older adults. *Health Education & Behavior*, 40(5_suppl), 36S-45S.

Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8(3), 448-460.

Squire, L. R. (1987). *Memory and Brain*. New York: Oxford University Press.

Tulving, E. (1972). Episodic and Semantic Memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of Memory* (pp. 381-403). New York: Academic Press.