



*Intervenciones neuropsicológicas en funciones cognitivas: estrategias efectivas para personas con o sin necesidades diferentes*

*Neuropsychological interventions in cognitive functions: effective strategies for people with or without different needs*

*Intervenções neuropsicológicas nas funções cognitivas: estratégias eficazes para pessoas com ou sem necessidades diferentes*

Carlos Fernando Moya López <sup>I</sup>

[carlos.moya@uaw.edu.ec](mailto:carlos.moya@uaw.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-1029-1484>

Fanny Janeth Achina Cualchi <sup>II</sup>

[fanny.achina@uaw.edu.ec](mailto:fanny.achina@uaw.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0007-7736-6624>

Sonnia Carolina Villegas Rojas <sup>III</sup>

[caritovillegas1999@gmail.com](mailto:caritovillegas1999@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0003-4365-0839>

Ercilia Marlene Rivadeneira Nogales <sup>IV</sup>

[marlene\\_ribadeneira@educacion.gob.ec](mailto:marlene_ribadeneira@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0003-4279-6975>

**Correspondencia:** [carlos.moya@uaw.edu.ec](mailto:carlos.moya@uaw.edu.ec)

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 26 de agosto de 2025 \* **Aceptado:** 24 de septiembre de 2025 \* **Publicado:** 09 de octubre de 2025

- I. Magíster en Diseño Curricular y Evaluación Educativa (Universidad Técnica de Ambato), Magíster en Psicopedagogía con Mención en Neurodesarrollo (Universidad de Otavalo), Máster Universitario en Terapia Psicológica de Tercera Generación. Universidad Internacional de Valencia (VIU) España. Psicólogo Educativo y Orientador Vocacional (Universidad Técnica de Ambato). Catedrático universitario en la Universidad Intercultural de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas Amawtay Wasi, Investigador Senescyt, Web of Science Researcher, Universidad Amawtay Wasi, Ecuador.
- II. Magíster en innovación en Educación (PUCESI). Técnico docente en la Universidad Amawtay Wasi. Experiencia de docente universitario, Docente del Ministerio de Educación, Ecuador.
- III. Magíster en Psicología. Mención Neuropsicología del Aprendizaje, Ecuador.
- IV. Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención en Educación Básica, Ministerio de Educación, Ecuador.



## Resumen

Las intervenciones neuropsicológicas constituyen un campo de creciente relevancia en la optimización de las funciones cognitivas, tanto en personas con como sin necesidades diferentes. Este estudio tuvo como objetivo analizar la evidencia científica reciente (2020–2025) sobre las estrategias más efectivas aplicadas a la estimulación y rehabilitación cognitiva. Se desarrolló una revisión bibliográfica narrativa sustentada en bases de datos indexadas (Scopus, PubMed, Web of Science, ScienceDirect, Scielo y Redalyc), considerando estudios experimentales, revisiones y ensayos clínicos sobre entrenamiento cognitivo, realidad virtual, mindfulness, ejercicio físico y programas integrados. Los resultados evidencian que, en personas con necesidades diferentes, los programas estructurados —como el Goal Management Training, la rehabilitación virtual y el entrenamiento de funciones ejecutivas— mejoran significativamente la memoria, la atención y la flexibilidad cognitiva. En población sin necesidades diferentes, las estrategias preventivas basadas en actividad física y estimulación metacognitiva muestran efectos positivos sobre la salud cerebral y el bienestar general. Se concluye que la neuropsicología contemporánea avanza hacia un modelo inclusivo, multimodal y tecnológico, orientado tanto a la rehabilitación como al fortalecimiento cognitivo en todos los grupos poblacionales.

**Palabras Clave:** intervenciones neuropsicológicas; funciones cognitivas; estrategias terapéuticas.

## Abstract

Neuropsychological interventions are a field of increasing relevance in optimizing cognitive functions, both in people with and without special needs. This study aimed to analyze recent scientific evidence (2020–2025) on the most effective strategies applied to cognitive stimulation and rehabilitation. A narrative bibliographic review was conducted, supported by indexed databases (Scopus, PubMed, Web of Science, ScienceDirect, Scielo, and Redalyc), considering experimental studies, reviews, and clinical trials on cognitive training, virtual reality, mindfulness, physical exercise, and integrated programs. The results show that, in people with special needs, structured programs—such as Goal Management Training, virtual rehabilitation, and executive function training—significantly improve memory, attention, and cognitive flexibility. In populations without special needs, preventive strategies based on physical activity and metacognitive stimulation show positive effects on brain health and general well-being. It is concluded that contemporary neuropsychology is moving towards an inclusive, multimodal and

technological model, oriented towards both rehabilitation and cognitive strengthening in all population groups.

**Keywords:** neuropsychological interventions; cognitive functions; therapeutic strategies.

### **Resumo**

As intervenções neuropsicológicas são um campo de crescente relevância na otimização das funções cognitivas, tanto em pessoas com como sem necessidades especiais. Este estudo teve como objetivo analisar a evidência científica recente (2020-2025) sobre as estratégias mais eficazes aplicadas à estimulação e reabilitação cognitiva. Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, apoiada em bases de dados indexadas (Scopus, PubMed, Web of Science, ScienceDirect, Scielo e Redalyc), considerando estudos experimentais, revisões e ensaios clínicos sobre treino cognitivo, realidade virtual, mindfulness, exercício físico e programas integrados. Os resultados mostram que, em pessoas com necessidades especiais, os programas estruturados — como o Treino de Gestão de Objetivos, a reabilitação virtual e o treino de funções executivas — melhoram significativamente a memória, a atenção e a flexibilidade cognitiva. Em populações sem necessidades especiais, as estratégias preventivas baseadas na atividade física e na estimulação metacognitiva apresentam efeitos positivos na saúde cerebral e no bem-estar geral. Conclui-se que a neuropsicologia contemporânea caminha para um modelo inclusivo, multimodal e tecnológico, orientado tanto para a reabilitação como para o fortalecimento cognitivo em todos os grupos populacionais.

**Palavras-chave:** intervenções neuropsicológicas; funções cognitivas; estratégias terapêuticas.

### **Introducción**

Las intervenciones neuropsicológicas representan un conjunto de estrategias estructuradas orientadas a optimizar las funciones cognitivas superiores, atención, memoria, lenguaje, percepción y funciones ejecutivas, tanto en población clínica como no clínica. En la actualidad, la neuropsicología ha ampliado su campo de acción hacia la prevención y promoción de la salud cognitiva, considerando que la plasticidad cerebral permite la recuperación y el fortalecimiento de circuitos neuronales a lo largo del ciclo vital (Fernández et al., 2024).

Este enfoque integrador reconoce que la estimulación y la rehabilitación cognitiva no se limitan a la restitución del daño, sino también a la optimización del rendimiento cognitivo en personas con o sin trastornos neurológicos, incorporando principios de neuroeducación, aprendizaje significativo

y autorregulación emocional (García et al., 2023). En este contexto, la neuropsicología se consolida como disciplina puente entre las neurociencias y la práctica clínica y educativa, promoviendo estrategias de intervención basadas en evidencia y adaptadas a las particularidades cognitivas y socioculturales de cada individuo (Wilson et al., 2022).

En la última década, la literatura científica ha documentado un creciente interés en la eficacia de los programas de intervención neuropsicológica, tanto en entornos clínicos como educativos, impulsando el desarrollo de protocolos que combinan entrenamiento cognitivo, estimulación multisensorial, técnicas de mindfulness, ejercicios de memoria de trabajo y estrategias metacognitivas (Zhao et al., 2023). Estas intervenciones han demostrado resultados significativos en la mejora de la atención sostenida, la flexibilidad cognitiva y la regulación emocional, especialmente en personas con daño cerebral adquirido, trastornos del neurodesarrollo o deterioro cognitivo leve (Solé et al., 2024).

En paralelo, la incorporación de herramientas digitales, realidad virtual y programas computarizados de estimulación cognitiva ha transformado las metodologías de intervención, ofreciendo nuevas oportunidades para personalizar los tratamientos, aumentar la motivación y registrar objetivamente los progresos terapéuticos (Vázquez et al., 2022). Esta integración tecnológica se alinea con las demandas contemporáneas de una neuropsicología más accesible, precisa y basada en la evidencia.

A nivel social y educativo, las intervenciones neuropsicológicas se han convertido en una herramienta clave para favorecer la inclusión y la equidad, al promover el desarrollo de competencias cognitivas y socioemocionales en personas con necesidades diferentes. Los enfoques actuales enfatizan la necesidad de diseñar programas que respeten la diversidad funcional y se adapten a los distintos estilos de aprendizaje, garantizando así un acceso igualitario a las oportunidades de desarrollo (Ortiz et al., 2023).

La aplicación de estrategias neuropsicológicas en contextos inclusivos contribuye no solo a la mejora del rendimiento académico y funcional, sino también al fortalecimiento de la autonomía y la calidad de vida. En consecuencia, la investigación sobre intervenciones neuropsicológicas eficaces se vuelve esencial para sustentar modelos clínicos y educativos que respondan a los desafíos de la diversidad cognitiva y del bienestar integral (Tirapu et al., 2020).

En este marco, el presente estudio tiene como finalidad analizar la evidencia científica reciente acerca de las intervenciones neuropsicológicas en funciones cognitivas, identificando los enfoques,

estrategias y herramientas más efectivas empleadas tanto en personas con necesidades diferentes como en población general. Desde una perspectiva integradora, se busca comprender cómo los avances tecnológicos, metodológicos y terapéuticos fortalecen la práctica neuropsicológica contemporánea y contribuyen al desarrollo de programas inclusivos, personalizados y sostenibles. En este orden de ideas, se estableció como interrogante: ¿Cuáles son las intervenciones neuropsicológicas más efectivas identificadas en la literatura científica reciente para fortalecer las funciones cognitivas en personas con o sin necesidades diferentes, y de qué manera dichas estrategias contribuyen al desarrollo, la rehabilitación y la inclusión funcional en contextos clínicos, educativos y comunitarios?

### **Metodología**

El presente estudio se desarrolló bajo el enfoque de una revisión bibliográfica narrativa, orientada al análisis crítico y comparativo de la evidencia científica reciente sobre las estrategias de intervención neuropsicológica aplicadas a la mejora de las funciones cognitivas en personas con o sin necesidades diferentes. Este tipo de revisión se caracteriza por integrar perspectivas teóricas y empíricas, priorizando la interpretación argumentativa de los resultados más relevantes, sin limitarse a procedimientos estadísticos de tipo meta-analítico (Ferrari, 2015).

La metodología adoptada permitió identificar los enfoques conceptuales, los modelos de intervención y las herramientas de estimulación cognitiva con respaldo empírico, considerando su aplicabilidad en contextos clínicos, educativos y comunitarios. El proceso se sustentó en las directrices propuestas por Cajal et al. (2023), quienes enfatizan la necesidad de rigor metodológico, transparencia y coherencia temática en las revisiones narrativas. La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo en bases de datos científicas internacionales de alto impacto, entre ellas Scopus, PubMed, Web of Science, ScienceDirect, Scielo y Redalyc, con un rango temporal comprendido entre enero de 2020 y septiembre de 2025.

Se utilizaron descriptores combinados en español e inglés: neuropsychological interventions, cognitive rehabilitation, executive functions training, attention and memory enhancement, inclusive education, y cognitive stimulation programs. Los criterios de inclusión consideraron artículos originales, revisiones teóricas o sistemáticas, ensayos metodológicos y estudios de validación que abordaran intervenciones neuropsicológicas en población con o sin discapacidad, con acceso abierto o texto completo. Se excluyeron publicaciones duplicadas, tesis no arbitradas, informes técnicos sin revisión por pares y artículos anteriores a 2020.

La selección de los documentos se desarrolló en tres etapas: (1) filtrado inicial de títulos y resúmenes según pertinencia temática; (2) lectura analítica de los textos completos para confirmar la relevancia y la calidad metodológica; y (3) registro sistemático de los datos más significativos en una matriz bibliográfica elaborada en Microsoft Excel. Esta matriz contempló las siguientes categorías: autor y año, país, objetivo, tipo de intervención, población de estudio, instrumentos aplicados, resultados principales y conclusiones. El proceso de organización y análisis permitió agrupar los hallazgos en tres grandes ejes temáticos: (a) intervenciones para funciones cognitivas específicas (memoria, atención, lenguaje, percepción y funciones ejecutivas), (b) estrategias tecnológicas y digitales aplicadas a la neurorehabilitación, y (c) programas inclusivos orientados a poblaciones con necesidades diferentes.

Para la síntesis de la información, se empleó un enfoque de análisis cualitativo de tipo temático-descriptivo, siguiendo las orientaciones de Snyder (2019) y Torracó (2021), lo que permitió identificar convergencias y divergencias entre las distintas estrategias de intervención. Se priorizó la integración de estudios que demostraran eficacia clínica, validez ecológica y aplicabilidad en contextos latinoamericanos. Asimismo, se efectuó una triangulación teórica contrastando los hallazgos empíricos con marcos conceptuales de la neuropsicología cognitiva y de la neuroeducación contemporánea, fortaleciendo la interpretación global de las tendencias y vacíos de conocimiento.

## Resultados

### **Intervenciones neuropsicológicas en funciones cognitivas: estrategias efectivas para personas con necesidades diferentes**

En población con daño neurológico y trastornos del neurodesarrollo, la evidencia muestra que los protocolos estructurados de control ejecutivo y entrenamiento atencional producen beneficios clínicamente relevantes en desempeño cotidiano y pruebas estandarizadas. En un ensayo aleatorizado con personas con lesión cerebral adquirida, el Goal Management Training mejoró metas funcionales y autorregulación en comparación con educación activa, con tamaños de efecto moderados sostenidos en seguimiento, consolidando su papel como intervención núcleo para fallos de control atencional y desorganización conductual (Haugen et al., 2022).

La rehabilitación cognitiva en realidad virtual basada en autoeficacia en pacientes hospitalizados por ictus incrementó memoria de trabajo, atención y autoeficacia percibida frente a cuidados

convencionales, apoyando la utilidad de entornos inmersivos para acelerar recuperación y adherencia (Park et al., 2023). En ictus crónico, un ensayo aleatorizado demostró que el goal setting estructurado mejoró desempeño cognitivo global y funciones ejecutivas respecto a atención usual, evidenciando que la fijación de metas es un modulador potente de la práctica cognitiva (Fishman et al., 2021).

En TCE moderado-severo, un programa intensivo de atención produjo ganancias en atención sostenida e inhibición independientes del tiempo postlesión y severidad, lo que sugiere plasticidad aprovechable incluso en fases tardías (Soule et al., 2024). En Parkinson, un entrenamiento cognitivo informatizado domiciliario (HB-CCT) mostró mejoras en funciones ejecutivas y memoria en un diseño aleatorizado cruzado, respaldando la telerehabilitación como alternativa accesible (Tagliente et al., 2025).

En autismo, un ensayo aleatorizado de entrenamiento de funciones ejecutivas reportó mejoras en flexibilidad y memoria de trabajo, y una revisión amplió estos hallazgos a múltiples programas de entrenamiento, subrayando la necesidad de criterios psicométricos robustos y seguimiento funcional (Faja et al., 2021; Pasqualotto et al., 2021). Convergentemente, los estudios muestran que intervenciones con metas explícitas, tareas ecológicas y/o plataformas VR o domiciliarias incrementan la validez ecológica y la transferencia a actividades de la vida diaria en poblaciones con necesidades diferentes.

### **Intervenciones neuropsicológicas en funciones cognitivas: estrategias efectivas para personas sin necesidades diferentes**

En población sin diagnóstico neurológico o psiquiátrico, las intervenciones multimodales que combinan ejercicio, mindfulness y entrenamiento cognitivo muestran efectos consistentes, aunque pequeños a moderados, sobre funciones ejecutivas y atención, con mayor robustez cuando se dosifica la práctica y se asegura adherencia. Un ensayo clínico aleatorizado en adultos mayores comparó mindfulness, ejercicio aeróbico y su combinación, observando mejoras atencionales y en memoria de trabajo con ambos componentes, destacando la relevancia de la práctica sostenida (Lenze et al., 2022).

Metaanálisis recientes confirman que el ejercicio aeróbico mejora flexibilidad, memoria de trabajo e inhibición en adultos sanos de mediana y mayor edad, con efectos dependientes de parámetros de intensidad y volumen (Ye et al., 2024). Evidencia neurofisiológica en adultos sanos sugiere que mindfulness a corto plazo modula el orienting atencional y la eficiencia de procesamiento,

reforzando su papel como intervención de bajo costo y escalable (Kim et al., 2025). Ensayos con bouts breves de ejercicio muestran mejoras inmediatas en inhibición y memoria de trabajo, lo que es útil para protocolos de “dosis mínima efectiva” en contextos educativos y laborales (Martini et al., 2024).

En el ámbito de entrenamiento metacognitivo, SMART demostró ventajas frente a alternativas activas para integrar información y razonamiento estratégico, aportando un marco reproducible para educación superior y formación continua (Darr et al., 2025). Finalmente, revisiones de intervenciones cognitivas en mayores sanos indican que los programas unimodales y multimodales son factibles y efectivos, recomendando diseños que integren componentes físicos y cognitivos para maximizar transferencia a la vida diaria (Velloso et al., 2025). En conjunto, estas estrategias son seguras, escalables y con potencial de personalización, favoreciendo la promoción de salud cognitiva en población general.

### **Conclusiones**

La evidencia científica reciente confirma que las intervenciones neuropsicológicas constituyen una herramienta eficaz y adaptable para fortalecer las funciones cognitivas en personas tanto con como sin necesidades diferentes. En el caso de las poblaciones con daño neurológico, trastornos del neurodesarrollo o enfermedades neurodegenerativas, los estudios revisados demuestran que los programas estructurados, como el Goal Management Training, los protocolos de atención sostenida, la estimulación cognitiva informatizada y la rehabilitación en realidad virtual, generan mejoras significativas en funciones ejecutivas, memoria de trabajo y autorregulación conductual. Estas intervenciones, además de mostrar eficacia clínica, poseen un alto grado de validez ecológica, dado que promueven la transferencia de habilidades a la vida cotidiana y potencian la autonomía funcional. No obstante, se evidencia la necesidad de avanzar en la adaptación cultural y lingüística de los instrumentos y en la ampliación de la evidencia longitudinal que sustente la estabilidad de los resultados a largo plazo.

Por otra parte, en personas sin necesidades diferentes, los programas de entrenamiento cognitivo preventivo basados en ejercicio físico, mindfulness, estimulación metacognitiva y prácticas multimodales han mostrado efectos positivos en la atención, la memoria y la flexibilidad cognitiva, consolidándose como estrategias de promoción de la salud mental y cerebral a lo largo del ciclo vital. Estas aproximaciones presentan ventajas en términos de accesibilidad, bajo costo y aplicabilidad comunitaria, especialmente cuando se integran en programas educativos o laborales

orientados al bienestar y la productividad cognitiva. Los metaanálisis recientes indican que los efectos son más consistentes cuando las intervenciones combinan componentes físicos y cognitivos, y cuando se sostienen en el tiempo mediante rutinas sistematizadas y motivacionales. Es decir, las intervenciones neuropsicológicas revisadas demuestran que la estimulación cognitiva puede ser efectiva más allá del contexto clínico, configurándose como un puente entre la neurociencia aplicada y la inclusión social. La integración de tecnologías digitales, entornos virtuales y programas domiciliarios amplía el alcance terapéutico y preventivo, permitiendo personalizar los procesos de aprendizaje y recuperación. La neuropsicología contemporánea avanza hacia un paradigma inclusivo, ecológico y multimodal, donde las estrategias de intervención no solo buscan restaurar funciones deterioradas, sino también optimizar el potencial cognitivo y emocional de todas las personas, fortaleciendo la equidad, la participación y el bienestar integral.

## Referencias

- Cajal, B. et al. (2023). Narrative review as a research method: Structure, rigor, and applications in health sciences. *BMC Medical Research Methodology*, 23(1), 215–229. <https://doi.org/10.1186/s12874-023-02015-3>
- Darr, A. et al. (2025). Validation of Strategic Memory Advanced Reasoning Training (SMART) for higher-order cognition in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 16, 1339021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1339021>
- Faja, S. et al. (2021). A preliminary randomized, controlled trial of executive function training for youth with autism spectrum disorder. *Autism*, 25(2), 315–329. <https://doi.org/10.1177/1362361320957374>
- Fernández, J. et al. (2024). Neuroplasticity and cognitive training: Advances in rehabilitation and learning processes. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1276402. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1276402>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Fishman, K. et al. (2021). Goal setting improves cognitive performance after stroke: A randomized controlled trial. *Stroke*, 52(11), 3452–3461. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.121.035621>
- García, L. et al. (2023). Neuropsychological interventions in educational contexts: Cognitive training and emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1145322. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145322>
- Haugen, I. et al. (2022). Goal Management Training for executive dysfunction after acquired brain injury: A randomized controlled trial. *Neuropsychological Rehabilitation*, 32(4), 679–696. <https://doi.org/10.1080/09602011.2020.1863319>
- Kim, A. et al. (2025). Mindfulness training modulates attentional orienting: Evidence from eye-movement metrics in healthy adults. *eNeuro*, 12(2), ENEURO.0487-24.2025. <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0487-24.2025>
- Lenze, E. et al. (2022). Mindfulness-based stress reduction vs aerobic exercise on cognitive outcomes in older adults: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(6), e2215890. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.15890>

- Martini, M. et al. (2024). Brief bouts of moderate exercise enhance executive functions and working memory: Evidence from a randomized crossover trial. *Scientific Reports*, 14(1), 12248. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70014-2>
- Ortiz, M. et al. (2023). Inclusive neuropsychological programs for students with special educational needs: Cognitive and emotional impact. *BMC Psychology*, 11(1), 158–171. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01209-9>
- Park, M. et al. (2023). Virtual reality-based cognitive rehabilitation for stroke survivors: Effects on attention and working memory. *Healthcare*, 11(3), 456. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030456>
- Pasqualotto, A. et al. (2021). Executive functions training in autism spectrum disorder: Evidence from a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 659340. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659340>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Solé, A. et al. (2024). Efficacy of neuropsychological rehabilitation in cognitive impairment: A systematic review. *NeuroRehabilitation*, 54(3), 299–315. <https://doi.org/10.3233/NRE-230164>
- Soule, A. et al. (2024). Sustained attention training after moderate-to-severe traumatic brain injury: A randomized controlled study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 105(5), 991–1003. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2023.10.016>
- Tagliente, S. et al. (2025). Home-based computerized cognitive training in Parkinson's disease: A randomized crossover trial. *Frontiers in Psychology*, 16, 1330542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1330542>
- Tirapu-Ustárroz, J. et al. (2020). Rehabilitation of executive functions: Integrative approaches and new challenges. *Revista de Neurología*, 70(2), 57–66. <https://doi.org/10.33588/rn.7002.2020038>
- Torraco, R. (2021). Writing integrative literature reviews: Using the past and present to explore the future. *Human Resource Development Review*, 20(3), 318–343. <https://doi.org/10.1177/1534484321991919>

- Vázquez, P. et al. (2022). Virtual reality and digital tools in neuropsychological interventions: New evidence for clinical practice. *Applied Neuropsychology: Adult*, 29(6), 1645–1655. <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1900413>
- Velloso, V. et al. (2025). Cognitive interventions for cognitively healthy older adults: A systematic review. *Atención Primaria*, 57(2), 102568. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.102568>
- Wilson, B. et al. (2022). Evidence-based neuropsychological interventions: Principles, practices, and outcomes. *Neuropsychological Rehabilitation*, 32(7), 1223–1248. <https://doi.org/10.1080/09602011.2022.2037745>
- Ye, M. et al. (2024). Effects of aerobic exercise on executive function and working memory in healthy adults: A meta-analysis. *International Journal of Psychophysiology*, 190, 37–49. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2024.06.004>
- Zhao, L. et al. (2023). Cognitive rehabilitation strategies for memory and attention deficits: A meta-analytic review. *Neuropsychology Review*, 33(4), 741–758. <https://doi.org/10.1007/s11065-023-09661-x>