

Espacio para el logo  
de la cátedra



universidad  
de león

# Cátedra Extraordinaria extraordinaria de envejecimiento en todas las edades

---

Año 2023

---

## Memoria de Actividades

## Índice:

1.- INTRODUCCIÓN.....	3
2.- ACTIVIDADES DESARROLLADAS .....	3
2.2. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN.....	3
3.- CONCLUSIONES Y COMENTARIOS .....	20
Anexo Económico.....	22



## 1.- INTRODUCCIÓN

La Cátedra Extraordinaria de Envejecimiento para todas las Edades fue creada el 6 de junio de 2009 por iniciativa de la universidad de León y entidades locales de León, Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades (Castilla y León) e IMSERSO, que firmaron un Convenio de Colaboración. Se encuentra ubicada en el Facultad de Educación en la puerta 264.

La Cátedra tiene por objeto fomentar el análisis, la investigación y la formación en áreas temáticas relacionadas con el envejecimiento, con especial atención a la problemática del envejecimiento de la población rural y su impacto en la salud y el bienestar. Asimismo, busca promover la colaboración entre entidades académicas, científicas y sociales para la mejora de las condiciones de vida en todas las etapas del envejecimiento.

## 2.- ACTIVIDADES DESARROLLADAS

### 2.2. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN

#### **Programa Memoria Mejor: Fortalecimiento del Cuidado Integral**

El programa Memoria Mejor, desarrollado durante el curso actual, representa una extensión y evolución del proyecto de autocuidado iniciado en 2020 como respuesta a la pandemia. Este periodo fue clave para sensibilizar a la población, especialmente a las personas mayores, sobre la importancia de las buenas prácticas de cuidado. Ejemplos como el uso generalizado de mascarillas evidenciaron el impacto positivo de estas acciones en la comunidad. Sin embargo, la pandemia también expuso graves carencias en recursos sociales y sanitarios, afectando de manera particular a los grupos más vulnerables.

En este contexto, el programa Memoria Mejor se ha consolidado como una herramienta clave para fomentar un cuidado continuo que promueva el bienestar y la autonomía personal. En colaboración con la Cátedra de Envejecimiento para Todas las Edades y la concejalía de Mayores y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Ponferrada, se desarrollaron dos iniciativas principales que integran el cuidado físico, cognitivo y emocional de las personas mayores:

#### 1. Cuadernillo de Reflexión sobre el Cuidado

El Cuadernillo de Reflexión sobre el Cuidado se diseñó para estimular la autoconciencia y las buenas prácticas en la vida diaria de las personas mayores. Este recurso refuerza la regla de oro del cuidado: “Cuidándote a ti mismo, cuidas de otros y aprendes a dejarte cuidar”.

El cuadernillo incluye ejercicios enfocados en tres áreas clave:

- Cuidado básico e instrumental: Reflexión sobre rutinas diarias, identificación de hábitos actuales y análisis de mejoras para mantener la independencia funcional.
- Autonomía y calidad de vida: Propuestas para incorporar actividades desafiantes que impulsen el desarrollo personal.

- Adopción tecnológica: Actividades que fomentan el uso de herramientas digitales, ayudando a las personas mayores a integrarlas en su vida cotidiana para mejorar su bienestar y conectividad.

El cuadernillo promueve un enfoque integral del cuidado, que va más allá de las necesidades básicas para incluir el crecimiento personal, el envejecimiento activo y el fortalecimiento de la autonomía.

## 2. La Cuentoterapia como Herramienta de Empoderamiento Emocional

La cuentoterapia se incorporó al programa como un medio para atender el bienestar psicoemocional de las personas mayores, reconociendo que el cuidado emocional es tan importante como el físico. Este enfoque utiliza relatos y narrativas para:

- Reflexionar y procesar emociones: Los participantes exploran sus sentimientos a través de historias que les permiten comprender y gestionar mejor sus experiencias.
- Fortalecer el autoconocimiento: Compartir y analizar relatos ayuda a los mayores a construir una visión más positiva y resiliente de sus vidas.
- Fomentar la conexión social: Las actividades grupales generan espacios de confianza para compartir vivencias, fortaleciendo los vínculos interpersonales.

La cuentoterapia no solo refuerza el bienestar emocional de los participantes, sino que también complementa las demás actividades del programa al promover una visión integral del cuidado.

### Hacia un Envejecimiento Activo y Saludable

El programa Memoria Mejor destaca por su capacidad para integrar el cuidado físico, cognitivo y emocional en un enfoque holístico que promueve el bienestar integral de las personas mayores. Tanto el Cuadernillo de Reflexión sobre el Cuidado como la cuentoterapia han sido diseñados para abordar las necesidades actuales de este grupo poblacional, fomentando su autonomía, desarrollo personal y conexión con la comunidad. Estas actividades refuerzan el compromiso de la Cátedra de Envejecimiento para Todas las Edades y el Ayuntamiento de Ponferrada con un envejecimiento activo, saludable y pleno.

#### 1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DEL PROGRAMA “MEMORIA MEJOR” RELACIONADO CON LA EVALUACIÓN DEL CUADERNILLO DE REFLEXIÓN SOBRE EL CUIDADO.

Los resultados del programa desarrollo durante el curso escolar 2022/2023 han sido obtenidos a partir de los datos recogidos en la aplicación del test de cuidado, el test de la memoria cotidiana y el test de atención, procesos cognitivos directamente implicados en la vida diaria de las personas mayores.

Resultados relativos al indicador "Registro de actividades de autocuidado" realizadas por personas mayores, tanto antes como después de recibir herramientas de buenas

prácticas de autocuidado. Específicamente, se detallan los resultados de las evaluaciones de cuidado previas y posteriores al entrenamiento, abordando las actividades contempladas en el cuadernillo de reflexión sobre el cuidado. La presentación de los datos se organiza según la clasificación por género y grupos de edad.

Tabla 1. Tiempo en horas y minutos dedicado a actividades de la vida cotidiana antes de entrenar el cuaderno de reflexión del autocuidado.

Actividades	Mujeres	Hombres
Básicas	02:56	02:30
Instrumentales	03:55	03:30
Físicas	02:43	02:55
Cognitivas	01:57	2:00
Sociales	01:50	01:22
Espirituales	01:40	01:07

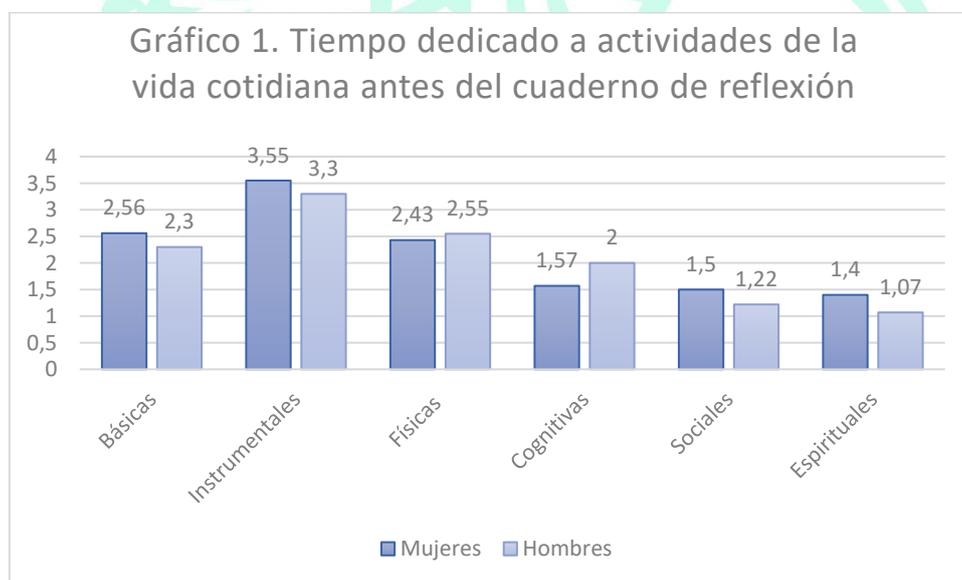
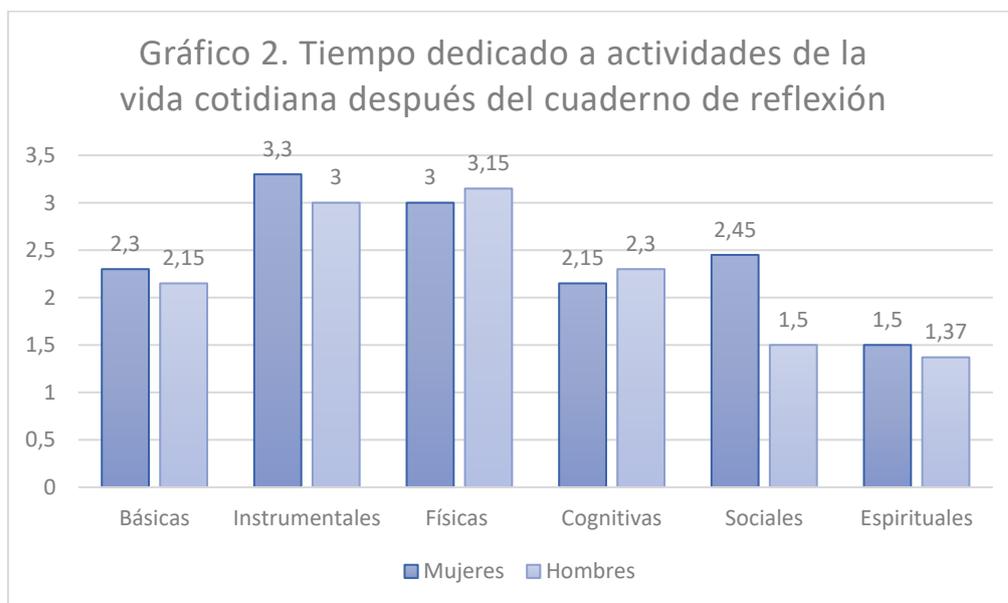


Tabla 2. Tiempo en horas y minutos dedicado a actividades de la vida cotidiana después de entrenar el cuaderno de reflexión del autocuidado.

Actividades	Mujeres	Hombres
Básicas	02:30	02:15
Instrumentales	03:30	03:00

Físicas	03:00	3:15
Cognitivas	02:15	2:30
Sociales	02:45	01:50
Espirituales	01:50	01:37



Comentarios de los resultados de las tablas 2 y 3 según el género

El análisis detallado de los patrones temporales asociados con actividades de autocuidado entre participantes de género femenino y masculino, antes y después de participar en un programa de entrenamiento basado en el cuaderno de reflexión del autocuidado. Los resultados obtenidos, detallados en las Tablas 1 y 2, arrojan luz sobre las complejidades de la gestión del tiempo en el contexto de las prácticas de autocuidado, brindando perspectivas valiosas sobre posibles cambios en los comportamientos a lo largo del programa.

En la Tabla 1, que refleja los datos previos al inicio del entrenamiento, se evidencian diferencias significativas entre géneros en cuanto al tiempo dedicado a diversas categorías de actividades de autocuidado. Las mujeres, en promedio, dedicaron un tiempo considerablemente mayor a actividades básicas, instrumentales y físicas en comparación con los hombres. Mientras tanto, las actividades cognitivas, sociales y espirituales mostraron variaciones más sutiles entre géneros, con pequeñas diferencias que sugieren un posible sesgo hacia la participación femenina en estas esferas específicas.

Al examinar la Tabla 2, que presenta los datos posteriores al periodo de entrenamiento con el cuaderno de reflexión del autocuidado, se observan tendencias de cambio notables en la distribución del tiempo. Las actividades básicas, instrumentales y cognitivas experimentaron disminuciones generalizadas en ambos grupos de género, indicando una posible optimización en la gestión del tiempo en estas áreas después de la intervención. En contraste, las actividades físicas, sociales y espirituales experimentaron aumentos en el tiempo dedicado, sugiriendo una influencia positiva del programa de autocuidado en la promoción de comportamientos saludables y socialmente enriquecedores.

Estos resultados preliminares sugieren la efectividad del cuaderno de reflexión del autocuidado como una herramienta para influir en los patrones de tiempo dedicado a actividades específicas de autocuidado. Sin embargo, se hace hincapié en la necesidad de un análisis más profundo y contextualizado para interpretar plenamente estas observaciones. Factores individuales, contextuales y culturales pueden desempeñar un papel crucial en la respuesta a la intervención, y su consideración es esencial para comprender la complejidad de los cambios observados en la gestión del tiempo en el contexto del autocuidado.

Tabla 3. Tiempo en horas y minutos por grupos de edad dedicado a actividades de la vida cotidiana antes de entrenar el cuaderno de reflexión del autocuidado.

Actividades	65 a 74 años	75 y más
Básicas	02:36	03:30
Instrumentales	03:55	04:30
Físicas	02:43	02:50
Cognitivas	01:57	2:00
Sociales	02:50	02:22
Espirituales	01:00	01:48

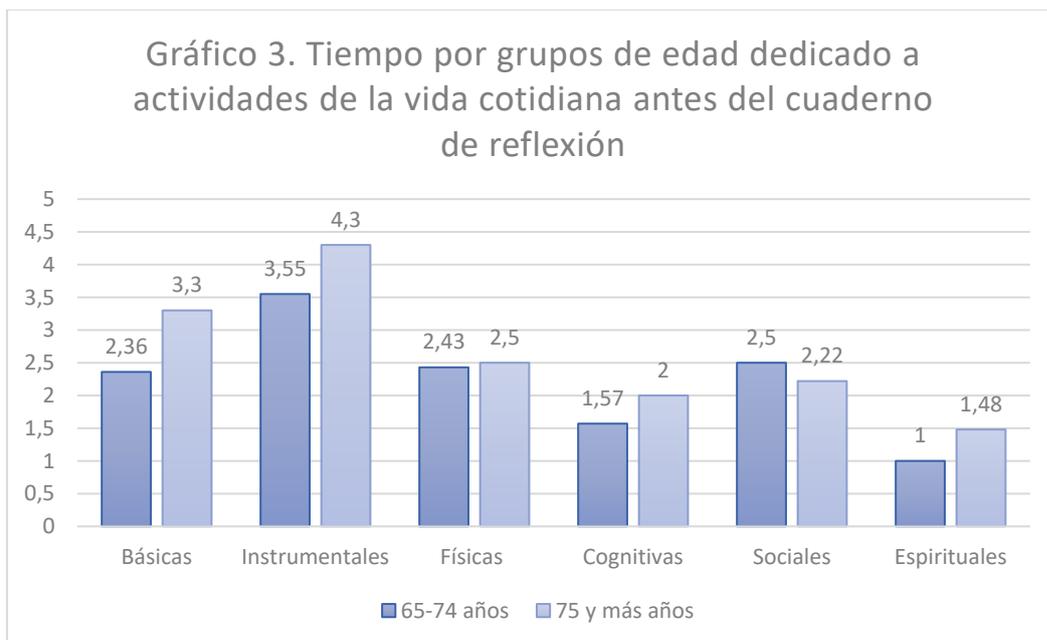
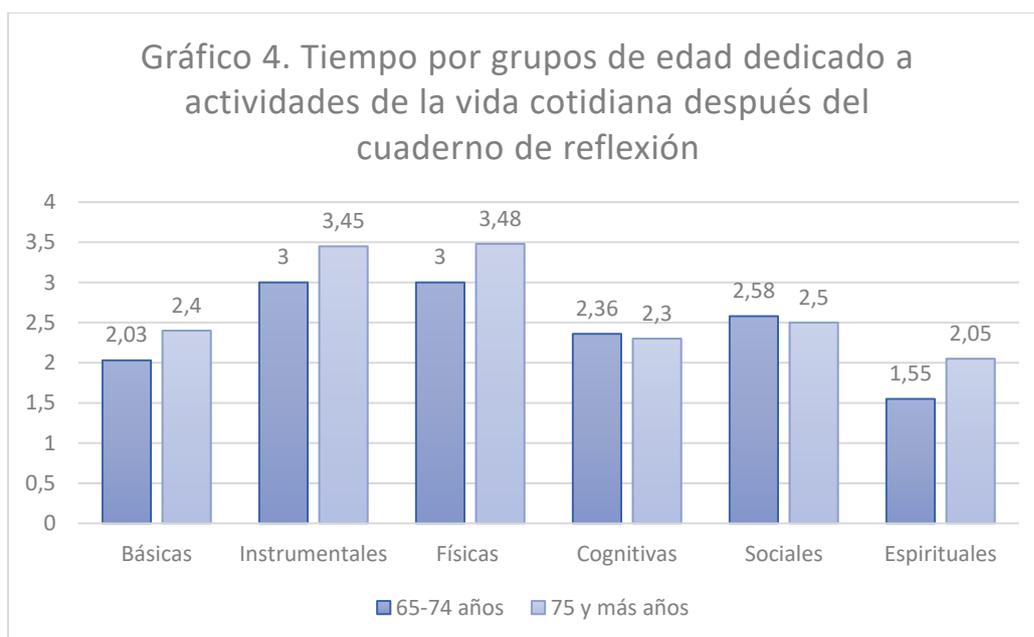


Tabla 4. Tiempo en horas y minutos por grupos de edad dedicado a actividades de la vida cotidiana después de entrenar el cuaderno de reflexión del autocuidado.

Actividades	65 a 74 años	75 y más
Básicas	02:03	02:40
Instrumentales	03:00	03:45
Físicas	03:00	3:48
Cognitivas	02:36	2:30
Sociales	02:58	02:50
Espirituales	01:55	02:05



Comentarios de los resultados de las tablas 3 y 4 según grupos de edad

Las Tablas 3 y 4 proporcionan una detallada exploración del tiempo dedicado a diversas actividades de la vida cotidiana por diferentes grupos de edad, tanto antes como después de la participación en el programa de entrenamiento basado en el cuaderno de reflexión del autocuidado. Estos resultados arrojan luz sobre la dinámica del tiempo de individuos pertenecientes a dos segmentos específicos de la población: el grupo de 65 a 74 años y el grupo de 75 y más años.

En la Tabla 3, que representa el periodo previo a la intervención, se evidencian ciertas diferencias en los patrones de gestión del tiempo entre los dos grupos de edad. Es notable que el grupo de 75 y más años invierte más tiempo en actividades básicas, instrumentales y físicas en comparación con el grupo de 65 a 74 años. Además, se destaca una divergencia significativa en el tiempo dedicado a actividades espirituales, donde el grupo de 65 a 74 años muestra una inversión temporal superior respecto al grupo de 75 y más años.

Al examinar la Tabla 4, que ilustra los cambios en el tiempo dedicado después de la intervención, se revelan adaptaciones significativas en la distribución del tiempo para ambos grupos de edad. En el grupo de 65 a 74 años, se observa una disminución en el tiempo dedicado a actividades básicas y cognitivas, indicando posiblemente una optimización en la gestión temporal relacionada con tareas esenciales y mentales. En contraste, en el grupo de 75 y más años, se observan aumentos notables en el tiempo dedicado a actividades instrumentales, físicas y espirituales, sugiriendo una respuesta positiva del programa en estas áreas específicas del autocuidado.

Estos hallazgos apuntan a la posible eficacia del programa de reflexión del autocuidado en influir en la gestión del tiempo de manera diferenciada según la edad. Mientras que el grupo de 65 a 74 años podría experimentar una optimización en la dedicación temporal a ciertas actividades, el grupo de 75 y más años podría beneficiarse con un aumento en el tiempo destinado a áreas específicas del autocuidado. No obstante, se resalta la necesidad de un análisis más profundo y contextualizado para interpretar plenamente estas observaciones, considerando factores individuales y contextuales que puedan modular la respuesta a la intervención en el contexto del envejecimiento y las prácticas de autocuidado.

## **2. PRACTICAR EL CUIDADO EMOCIONAL, ESTIMULAR LA MEMORIA COTIDIANA Y LA ATENCIÓN EN PERSONAS MAYORES SALUDABLES A TRAVÉS DE LA CUENTOTERAPIA.**

Aquí hay algunos puntos clave a favor de esta práctica:

**Estimulación Cognitiva:** Los cuentos, al involucrar la narración, la interpretación y la recordación de eventos, ofrecen una estimulación cognitiva integral. Esta actividad mental puede mantener activas las funciones cerebrales y contribuir a la salud cognitiva a medida que envejecemos.

**Memoria y Conexiones Neuronales:** La participación en la narración y la escucha de cuentos implica el ejercicio de la memoria episódica y semántica. Estos procesos pueden fortalecer las conexiones neuronales en el cerebro, lo que a su vez mejora la capacidad de recordar detalles específicos y generar asociaciones significativas.

**Preservación de la Memoria Cotidiana:** Los cuentos a menudo involucran situaciones y eventos cotidianos, lo que permite a las personas mayores recordar y relacionar estas experiencias con sus propias vidas. Este enfoque puede ser especialmente beneficioso para preservar la memoria cotidiana y facilitar la conexión con experiencias personales pasadas.

**Fomento de la Imaginación y la Creatividad:** La narrativa de los cuentos estimula la imaginación y la creatividad, aspectos cruciales para el bienestar emocional. Esta práctica puede ser una forma efectiva de mantener la mente activa y fomentar la expresión de la creatividad en personas mayores.

**Emociones Positivas y Bienestar Emocional:** Los cuentos a menudo transmiten emociones y valores positivos. Al involucrar a las personas mayores en cuentos

emocionantes o reconfortantes, se promueve un estado de ánimo positivo y se contribuye al bienestar emocional general.

**Socialización y Conexión Interpersonal:** La práctica de compartir cuentos puede convertirse en una actividad social, proporcionando un espacio para la interacción y la conexión con otras personas. Esto es esencial para contrarrestar posibles sentimientos de aislamiento y promover una comunidad emocionalmente enriquecedora.

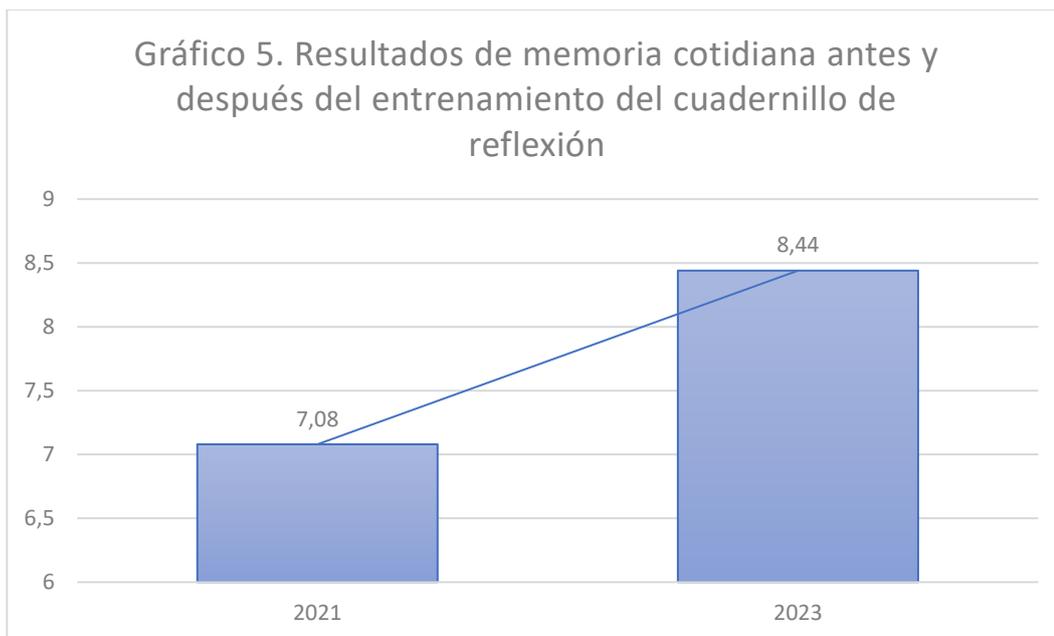
**Reducción del Estrés y la Ansiedad:** La inmersión en la narrativa de cuentos puede ser una distracción efectiva y placentera, reduciendo así el estrés y la ansiedad. Esto es especialmente relevante en la población de personas mayores, donde estas condiciones pueden afectar negativamente la salud emocional y cognitiva.

**Preservación de la Identidad Personal:** Los cuentos que reflejan experiencias personales permiten a las personas mayores preservar y compartir su identidad única. Esto contribuye a la autoestima y al sentido de la propia historia personal.

**Estímulo de la Conversación Interactiva:** La práctica de contar cuentos facilita la conversación interactiva. Esto puede ser particularmente beneficioso en entornos grupales, donde la participación activa promueve la socialización y la construcción de relaciones emocionales.

**Adaptabilidad y Accesibilidad:** Los cuentos pueden adaptarse a diferentes niveles de habilidad cognitiva y preferencias personales. Además, pueden ser una herramienta accesible para personas mayores con diversas habilidades físicas, ya que la narración y la escucha no requieren habilidades motoras avanzadas.

Resultados concernientes al indicador "Datos de evaluación de la funcionalidad de las personas mayores". Específicamente, se exponen los datos que reflejan los resultados alcanzados por los participantes en términos de funcionalidad después de participar en la actividad de cuentoterapia, abordando la temática de estrategias de buenas prácticas para el cuidado emocional y cognitivo.



Comentarios de los gráficos 5 y 6 que recogen los resultados de memoria cotidiana y procesos atencionales después de participar en la actividad de los cuentos.

La mejora sustancial en los resultados del test de memoria cotidiana y procesos atencionales, después de la aplicación del entrenamiento proporcionado por las actividades recogidas en el cuadernillo de reflexión sobre el cuidado en personas mayores, es un fenómeno que puede ser respaldado por una serie de factores intrínsecos a la naturaleza de esta intervención. A continuación, se exploran en detalle algunos argumentos que podrían explicar de manera más extensa estos resultados positivos:

**Estimulación Cognitiva Integral:** El cuadernillo, diseñado de manera cuidadosa y estructurada, puede haber proporcionado una estimulación cognitiva integral. Las actividades destinadas a reflexionar sobre el autocuidado pueden haber incluido ejercicios específicos para la memoria y la atención, desafiando a los participantes a recordar experiencias pasadas, realizar tareas que demanden concentración y ejercitar procesos cognitivos esenciales para la vida cotidiana.

**Prácticas de Autocuidado Orientadas a la Memoria y la Atención:** Si las actividades del cuadernillo se centraron en fomentar prácticas de autocuidado directamente relacionadas con la memoria y la atención, como recordar tomar medicamentos o llevar a cabo tareas diarias planificadas, la mejora observada podría ser el resultado directo de una mayor conciencia y atención a estas prácticas esenciales.

**Impacto Positivo en el Bienestar General:** La reflexión sobre el autocuidado puede haber contribuido a un aumento en el bienestar general de los participantes. Existe una relación bidireccional entre el bienestar emocional positivo y el rendimiento cognitivo mejorado; por lo tanto, un aumento en el bienestar general podría haber influido positivamente en las funciones cognitivas.

**Participación Activa y Socialización Continua:** El proceso de completar el cuadernillo y participar en las actividades asociadas puede haber estimulado la participación activa y fomentado la socialización entre los participantes. La interacción social y el compromiso en actividades estructuradas han demostrado ser factores que contribuyen a mejoras en las funciones cognitivas, especialmente en personas mayores.

**Motivación Intrínseca para el Autocuidado y el Envejecimiento Activo:** La participación en el programa de reflexión puede haber generado una motivación intrínseca para mejorar la memoria y la atención. Una actitud positiva hacia el autocuidado y el envejecimiento activo puede influir significativamente en los resultados cognitivos, ya que la motivación y el interés intrínseco son impulsores poderosos del rendimiento cognitivo.

**Entrenamiento Continuo y Plasticidad Cerebral:** Si el cuadernillo es parte de un programa continuo y sistemático, los beneficios cognitivos pueden estar relacionados con el entrenamiento a largo plazo y la plasticidad cerebral. La repetición y la práctica constante son fundamentales para la mejora de las funciones cognitivas, y un enfoque continuo puede potenciar aún más estos efectos beneficiosos.

Es crucial destacar que estos argumentos no son independientes y pueden trabajar de manera sinérgica para explicar la mejora observada. Además, la adaptación del cuadernillo a las necesidades individuales de los participantes y la evaluación minuciosa de sus elementos específicos son consideraciones esenciales para comprender completamente la efectividad de esta intervención en particular.

Resultados vinculados al indicador "Adherencia de las personas mayores al proyecto mediante el registro de su regularidad de asistencia"

Los resultados vinculados al indicador de "Adherencia de las personas mayores al proyecto mediante el registro de su regularidad de asistencia" ofrecen una visión detallada de la participación y las circunstancias que rodean el Programa "MEMORIA MEJOR". Diseñado con la finalidad de potenciar el dominio sobre la memoria cotidiana y las emociones, el análisis se basa en la meticulosa documentación de las monitoras encargadas del taller.

La Tabla de Asistencia proporciona un panorama completo (Inicio-Fin Mayo) y destaca elementos clave, incluyendo el total de participantes, bajas, cambios de grupo, y la media de asistencia para las 21 sesiones presenciales. Este análisis se presenta de manera estructurada para facilitar la interpretación y comprensión.

A modo de desglose, los grupos (1 MM, 2 MMP, 3 XM, etc.) revelan variaciones en la participación, con cifras específicas de bajas, cambios de grupo, y participantes que finalizan el programa. Estos detalles ofrecen una perspectiva detallada de la dinámica de cada grupo, permitiendo identificar patrones y áreas de enfoque.

Tabla de Asistencia (Inicio-Fin Mayo, Media de Asistencia y Bajas - 21 sesiones presenciales):

GRUPO	TOTAL	BAJAS	CAMBIO GRUPO	NO ASISTEN	FINALIZAN	MEDIA
1 MM	14	3	1	0	9	8
2 MMP	19	7	1	1	8	7
3 XM	18	3	3	0	11	10
4 XM	24	4		0	20	14
5 MT	14	2	2	1	9	9
6 MT	18	0	2	0	16	12
7 XT	21	2	1	3	15	12
8 XT	20	1	1	1	18	16
9 JT	16	0	3	0	16	13
10 JT	21	2		0	19	14
11 UNI	15	1	1	0	11	10
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>152</b>	<b>12</b>

Además, se ofrece una alternativa inclusiva al taller para 30 personas a través de Whatsapp, reconocimiento de la diversidad de circunstancias y preferencias de los participantes. Este enfoque innovador no solo amplía el alcance del programa, sino que también destaca la adaptabilidad del equipo organizador para satisfacer las necesidades individuales.

Los datos extraídos revelan que, de los 200 participantes iniciales, 152 han completado exitosamente el programa, alcanzando una tasa de participación del 76%. Además, se observa un aumento en la asistencia en comparación con el taller desarrollado en años anteriores. Este hecho puede considerarse como un indicador positivo de la efectividad del Programa "MEMORIA MEJOR" y su capacidad para atraer y retener la atención de la comunidad de personas mayores.

El incremento en la asistencia podría ser interpretado de varias maneras. En primer lugar, podría sugerir un mayor reconocimiento y valoración del programa por parte de la comunidad, posiblemente como resultado de experiencias positivas anteriores o de la difusión de boca a boca sobre los beneficios del programa. Asimismo, este aumento podría indicar una respuesta efectiva por parte de los organizadores para abordar las necesidades específicas de los participantes y adaptar el programa en consecuencia.

Este hecho también puede considerarse como un indicador de la relevancia continua del programa en un contexto en constante cambio. La capacidad de adaptarse y evolucionar para satisfacer las demandas cambiantes de las personas mayores es fundamental para el éxito a largo plazo de cualquier iniciativa de este tipo. Las razones de las bajas, predominantemente vinculadas a motivos de salud como deterioro y operaciones, subrayan la importancia de un enfoque compasivo y adaptativo para abordar las necesidades cambiantes de los participantes.

En resumen, estos resultados no solo evidencian la adherencia al programa, sino que también ofrecen una comprensión profunda de la dinámica del grupo y las razones detrás de las bajas y faltas. Esta información es esencial para afinar estrategias futuras, fomentar la inclusividad y garantizar que el Programa "MEMORIA MEJOR" siga siendo una experiencia enriquecedora y accesible para todos los participantes.

### **3. PROGRAMA “ENCUENTRO ENTRE COMARCAS”. LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA MEMORIA MEJOR DEL AYUNTAMIENTO DE PONFERRADA VISITARON LA COMARCA DEL RIAÑO.**

Esta iniciativa, coordinada por la animadora comunitaria local en estrecha colaboración con el técnico de mayores y los responsables de la cátedra extraordinaria de envejecimiento en todas las edades, se desarrolló con el objetivo de propiciar un intercambio significativo y enriquecedor entre personas mayores residentes en Ponferrada y aquellas pertenecientes a otras regiones, específicamente con el pueblo de Riaño.

El propósito fundamental de este encuentro trasciende la simple visita geográfica; busca establecer un marco donde los participantes puedan no solo compartir experiencias de vida, sino también conocer y comprender las distintas costumbres y tradiciones de sus pares en otras localidades. La experiencia, por tanto, se concibe como una oportunidad para construir lazos comunitarios, promoviendo una conexión más profunda y significativa entre las personas mayores de diversas zonas geográficas.

Esta iniciativa se enmarca dentro de una visión sociocultural que reconoce la importancia del intercambio intercomunitario para el enriquecimiento personal y la integración social de las personas mayores. A través de este programa, se busca fomentar un sentido de pertenencia, solidaridad y comprensión mutua entre los participantes, contribuyendo así a la construcción de comunidades más fuertes y conectadas.

El "Encuentro entre Comarcas" se erige como un estudio de caso valioso dentro del contexto académico del envejecimiento activo y saludable. Al explorar cómo estas interacciones intercomunitarias afectan la percepción del bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, se abre una ventana para comprender mejor la importancia de las relaciones sociales en este segmento demográfico. Además, este programa destaca la relevancia de considerar la diversidad cultural y las experiencias compartidas como elementos clave en el diseño de intervenciones y políticas destinadas a mejorar la vida de las personas mayores.

A continuación, se presentan instantáneas que capturan algunos de los momentos más destacados de esta enriquecedora experiencia.

Excursión a Riaño  
mayo 2023









### 3.- CONCLUSIONES Y COMENTARIOS

#### 1. Conclusiones Principales

##### Resultados Positivos en el Autocuidado

- La implementación del Cuadernillo de Reflexión sobre el Cuidado ha mostrado resultados positivos en la mejora de las prácticas de autocuidado entre las personas mayores. Los datos evidencian un aumento en el tiempo dedicado a actividades físicas, sociales y espirituales tras la intervención, reflejando un impacto favorable en el bienestar general de los participantes.
- La optimización del tiempo dedicado a actividades básicas e instrumentales sugiere que los ejercicios propuestos en el cuadernillo no solo fomentaron un mejor manejo del tiempo, sino que también promovieron una mayor conciencia sobre la importancia de un cuidado integral.

##### Eficacia de la Cuentoterapia

- La inclusión de la cuentoterapia como herramienta de empoderamiento emocional destaca por su capacidad para:
  - Mejorar los resultados en memoria cotidiana y procesos atencionales.
  - Fortalecer las conexiones sociales y emocionales de los participantes.
  - Preservar la identidad personal y estimular la creatividad, favoreciendo un bienestar emocional integral.

##### Alta Adherencia al Programa

- El análisis de asistencia revela una tasa de adherencia del 76%, destacando el interés y la constancia de los participantes. Este indicador positivo refleja la relevancia del programa y su capacidad para adaptarse a las necesidades de las personas mayores, incluyendo opciones presenciales y virtuales.

##### Impacto Sociocultural

- Actividades como el Encuentro entre Comarcas no solo enriquecieron la experiencia cultural de los participantes, sino que también fortalecieron los lazos comunitarios y fomentaron la integración social entre personas mayores de distintas regiones. Estas interacciones intercomunitarias resaltan la importancia de considerar la diversidad cultural en programas destinados al envejecimiento activo.

## 2. Comentarios Relevantes

### Innovación y Evolución del Programa

El programa Memoria Mejor ha sabido adaptarse y evolucionar en un contexto postpandemia, implementando estrategias innovadoras como:

- Recursos híbridos, combinando sesiones presenciales con actividades virtuales.
- Ejercicios específicos que integran el uso de tecnologías, promoviendo habilidades digitales en personas mayores.

### Enfoque Integral y Personalizado

El diseño de actividades basadas en el cuadernillo y la cuentoterapia evidencia un enfoque integral que va más allá del autocuidado básico, abarcando dimensiones emocionales, sociales y cognitivas. Este enfoque personalizado es crucial para respetar las preferencias y necesidades individuales de los participantes.

### Importancia de la Evaluación

El análisis detallado de los resultados por género y grupos de edad proporciona una comprensión profunda de los efectos del programa. Este enfoque permite identificar patrones de comportamiento y áreas de mejora, facilitando el diseño de intervenciones más efectivas y adaptadas.

### Conclusión Final

El programa Memoria Mejor reafirma su valor como una iniciativa innovadora y efectiva en la promoción del bienestar integral de las personas mayores. Sus actividades no solo impactan positivamente en la calidad de vida de los participantes, sino que también contribuyen al fortalecimiento de comunidades más resilientes y cohesionadas. Este modelo representa una referencia para futuras políticas y programas destinados al envejecimiento activo y saludable.

**Anexo Económico.** (Con relación de gastos e ingresos)

Este desglose detalla los gastos correspondientes a los **11.000 euros** aportados por el **Ayuntamiento de Ponferrada** para el desarrollo del convenio durante 2023, garantizando la ejecución de las actividades vinculadas al programa "Memoria Mejor" y otras iniciativas impulsadas por la Cátedra.

**Memoria Económica del Convenio de la Cátedra Extraordinaria de Envejecimiento en Todas las Edades y el Ayuntamiento de Ponferrada (Código-0181)**

**Listado de Gastos 2023**

Concepto	Importe (€)
Pago a profesionales que imparten el programa "Memoria Mejor"	6.831 €
Desplazamientos y manutención de investigadores (León-Ponferrada-León) para seguimiento del programa Memoria Mejor	1.256€
Pago UTE (fotocopias)	736,16 €
Costes generales de la Universidad (15%)	1.650,00
<b>Total, gastos: 10.473,16 €</b>	