

Espacio para el logo  
de la cátedra



universidad  
de león

# Cátedra Extraordinaria Envejecimiento en todas las edades

---

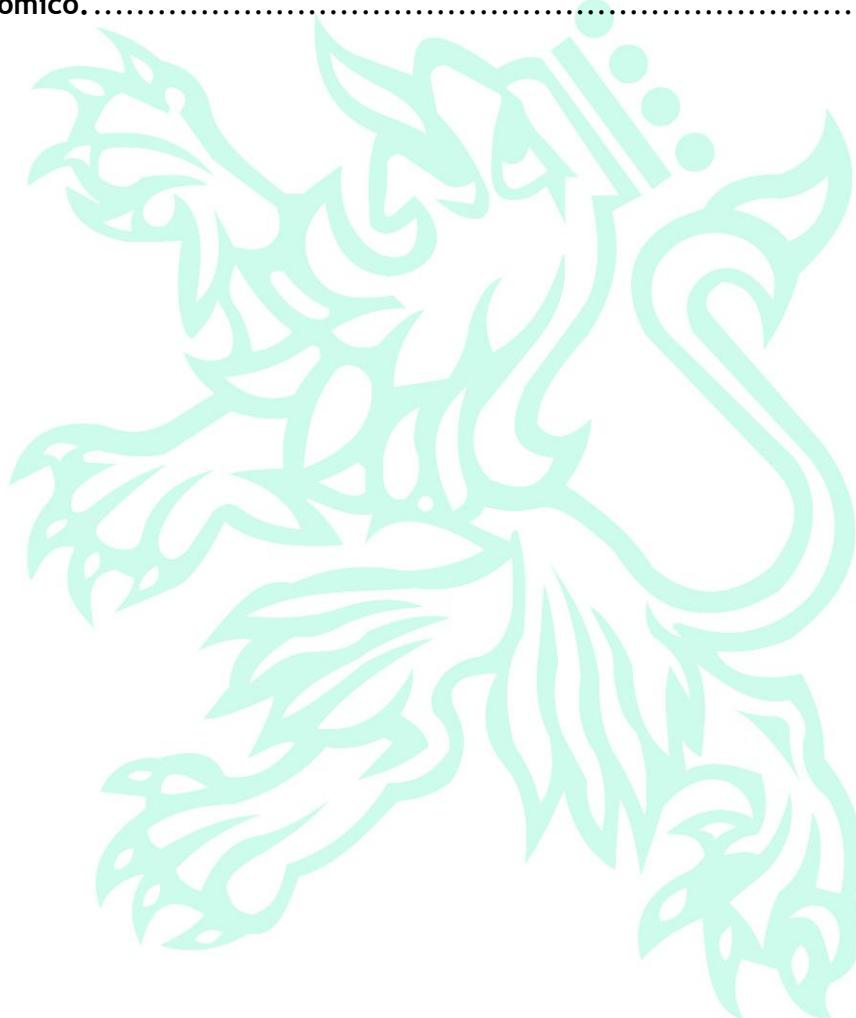
Año 2025

---

## Memoria de Actividades

## Índice:

|  |    |
|--|----|
| 1.- INTRODUCCIÓN.....  | 3  |
| 2.- ACTIVIDADES DESARROLLADAS .....                                    | 3  |
| 2.2. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN.....                                 | 3  |
| 2.3. ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y DIVULGACIÓN DEL CONOCIMIENTO ..... | 12 |
| 3.- CONCLUSIONES Y COMENTARIOS .....                                   | 16 |
| Anexo Económico.....   | 19 |



## 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. <https://envejecimientoentodaslasedades.unileon.es/>

## 2.- ACTIVIDADES DESARROLLADAS

### 2.1. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN

El programa desarrollado durante el ejercicio 2025 da continuidad a las actuaciones iniciadas en años anteriores, consolidando un espacio estable de intervención comunitaria orientado al mantenimiento de la funcionalidad cognitiva, el bienestar emocional y la participación social de las personas mayores.

En esta edición se ha reforzado especialmente la relación entre memoria cotidiana, autocuidado y accesibilidad digital, incorporando actividades específicas que responden a los cambios sociales y tecnológicos que afectan a la vida diaria de las personas mayores. El proyecto se alinea con las políticas municipales de envejecimiento activo, prevención de la soledad no deseada y promoción de la autonomía personal.

#### Desarrollo del programa: seguimiento y apoyo mediante WhatsApp

Del mismo modo que en el ejercicio anterior, se mantuvo una modalidad de participación a través de WhatsApp para facilitar el acceso al programa a aquellas personas que, por motivos de movilidad, distancia o disponibilidad horaria, no podían asistir con regularidad a las sesiones presenciales. Esta vía complementaria permitió

sostener el vínculo con el proyecto y asegurar la continuidad del trabajo en estimulación cognitiva y autocuidado desde el domicilio.

#### **Finalidad de la modalidad a distancia**

El propósito de este formato fue ofrecer una alternativa accesible que permitiera beneficiarse de los contenidos del programa sin depender exclusivamente de la asistencia semanal. A través de WhatsApp se organizaron materiales, orientaciones y un canal de comunicación estable, favoreciendo el trabajo autónomo con apoyo profesional cuando fue necesario.

#### **Funcionamiento y dinámica de trabajo**

- Envío planificado de materiales: con periodicidad semanal se remitieron propuestas adaptadas que incluían ejercicios de memoria, pautas de autocuidado físico y actividades de reflexión emocional, acompañadas de instrucciones claras para su realización en casa.
- Cuaderno de Reflexiones en formato digital: se continuó con esta herramienta como eje de seguimiento, con el objetivo de sostener el desarrollo personal, revisar rutinas y plantear nuevos retos.
- Supervisión y comunicación directa: se mantuvieron espacios de contacto mediante grupos y mensajes individuales para resolver dudas, orientar el trabajo y reforzar la constancia, incluyendo recordatorios periódicos y seguimiento del proceso.
- Interacción grupal a distancia: cuando resultó viable, se promovieron encuentros breves mediante videollamada o enlaces de videoconferencia para favorecer la cohesión social y el intercambio de experiencias.

#### **Valor añadido de esta modalidad**

Esta modalidad volvió a resultar especialmente relevante por:

- Accesibilidad, al reducir barreras asociadas a movilidad o desplazamientos.
- Flexibilidad, permitiendo ajustar las actividades a los ritmos personales.
- Acompañamiento continuado, reforzando la sensación de apoyo y pertenencia al programa.

En conjunto, el seguimiento por WhatsApp contribuyó a ampliar la participación y a mantener la continuidad del trabajo cognitivo y de autocuidado en un formato flexible e inclusivo.

## Sesiones de entrenamiento y actividades desarrolladas

Durante el curso 2025 se han llevado a cabo sesiones presenciales de carácter grupal, estructuradas en torno a los siguientes ejes de intervención:

### a) Estimulación cognitiva y memoria cotidiana

Se han continuado y ampliado las actividades dirigidas al entrenamiento de las memorias implicadas en la vida diaria, incorporando tanto ejercicios tradicionales como nuevos formatos de juego. Entre las actividades realizadas destacan:

- Ejercicios de memoria visual (imágenes, caras y escenas).
- Recuerdo de noticias y acontecimientos recientes.
- Trabajo de recorridos espaciales y orientación.
- Cálculo numérico y razonamiento lógico.
- Recuerdo de nombres comunes y propios mediante sopas de letras.
- Resolución de sudokus y actividades de búsqueda de diferencias.
- Introducción de nuevos juegos cognitivos, como los *nomogramas*, orientados a estimular el razonamiento y la flexibilidad cognitiva.

Estas actividades han sido planteadas desde un enfoque funcional, vinculando los ejercicios con situaciones reales de la vida cotidiana.

### b) Autocuidado y desarrollo personal

Se ha continuado trabajando de forma sistemática con el Cuaderno de Reflexiones sobre el Autocuidado, como herramienta central para:

- Revisar y mejorar rutinas personales ya consolidadas.
- Identificar nuevas metas y retos personales.
- Favorecer la reflexión sobre el bienestar cognitivo, emocional y social.
- Mantener procesos de desarrollo personal más allá de la estimulación cognitiva.

El cuaderno ha permitido dar continuidad al trabajo iniciado en cursos anteriores, reforzando la autonomía y la capacidad de autoobservación de las personas participantes.

### c) Tecnología, accesibilidad digital y vínculos sociales

Durante el curso se ha impartido una charla específica sobre accesibilidad digital, acompañada de dinámicas de reflexión grupal, en la que se ha trabajado:

- Cómo la tecnología puede facilitar la vida cotidiana (gestiones, comunicación, acceso a servicios).
- En qué situaciones concretas la digitalización supone una ayuda real y cuándo puede convertirse en una barrera.
- La importancia de que los procesos digitales sean accesibles, comprensibles y acompañados.

Asimismo, se ha reflexionado sobre la necesidad de mantener el contacto presencial como elemento clave para cultivar valores como la empatía y prevenir la soledad no deseada, señalando que la comunicación exclusiva a través del teléfono o aplicaciones de mensajería no sustituye el encuentro directo.

### d) Encuentro intercomarcal

Como actividad de cierre y proyección comunitaria, se ha organizado un encuentro entre comarcas en Medina de Rioseco, orientado a:

- Favorecer el intercambio de experiencias entre personas mayores de diferentes territorios.
- Reforzar la dimensión social y relacional del envejecimiento activo.

## PRINCIPALES RESULTADOS E INDICADORES DE CUMPLIMIENTO

Los resultados obtenidos durante el ejercicio 2025 evidencian la continuidad y consolidación del programa *Memoria Mejor*, en línea con los objetivos planteados y con los indicadores definidos para este curso. De manera global, se observa una evolución positiva en la adherencia, el seguimiento de las actividades cognitivas y la progresión en el trabajo de autocuidado.

### 1. Adherencia al programa

La asistencia a las sesiones presenciales se mantuvo elevada a lo largo del curso, con una media de asistencia superior al 83 % de las personas inscritas. Este porcentaje se mantuvo estable durante los distintos períodos del curso, lo que refleja un alto grado de compromiso y continuidad en la participación.

En el caso de la modalidad de seguimiento a distancia, la continuidad en la participación se situó en torno al 85 %, valorándose de manera positiva la constancia en la recepción y realización de las actividades propuestas.

La supervisión sistemática de la asistencia permitió identificar ausencias puntuales y realizar acciones de acompañamiento, contribuyendo a sostener la adherencia y evitar abandonos. Estos resultados confirman la adecuación del formato del programa y su buena aceptación por parte de las personas mayores participantes.

### **Seguimiento de las actividades cognitivas**

Durante el curso 2025 se desarrolló un trabajo continuado de estimulación cognitiva estructurada, orientado a las memorias implicadas en la vida cotidiana y al fomento de la autonomía personal. Las actividades propuestas combinaron tareas realizadas en sesión con ejercicios planteados para su realización en el domicilio, permitiendo evaluar tanto la participación como el grado de autonomía en el desempeño.

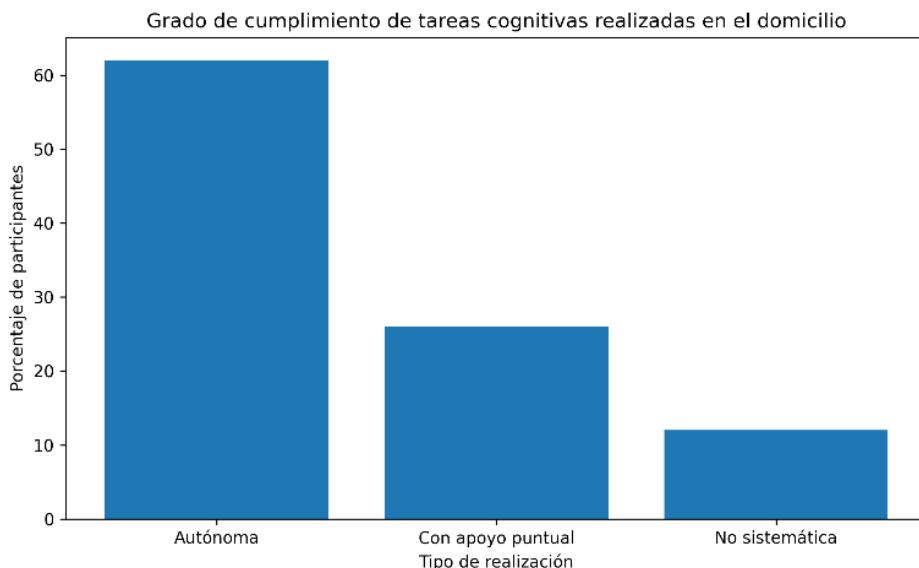
Las tareas cognitivas trabajadas se agruparon en las siguientes categorías:

- Memoria visual (imágenes, caras, escenas).
- Memoria de hechos recientes y noticias.
- Orientación y recorridos espaciales.
- Cálculo numérico.
- Lenguaje (nombres propios y comunes, sopas de letras).
- Razonamiento lógico (sudokus, búsqueda de diferencias, nomogramas).

### **Cumplimiento de las tareas cognitivas propuestas para casa**

Como indicador de autonomía cognitiva, se realizó un seguimiento del grado de cumplimiento de las tareas propuestas para realizar fuera del aula. Los resultados muestran que una parte significativa de las personas participantes completó las actividades de manera regular, evidenciando la interiorización de las rutinas cognitivas y la capacidad de trabajo autónomo.

Gráfico 1. Grado de cumplimiento de las tareas cognitivas realizadas en el domicilio



El Gráfico 1 muestra el grado de cumplimiento de las tareas cognitivas propuestas para su realización fuera del aula, como indicador del nivel de autonomía y de la generalización del entrenamiento cognitivo a la vida cotidiana. Los resultados reflejan que una mayoría de las personas participantes realiza las tareas de forma autónoma, mientras que un porcentaje menor requiere apoyo puntual para su ejecución. Únicamente una parte reducida presenta una realización no sistemática de las actividades.

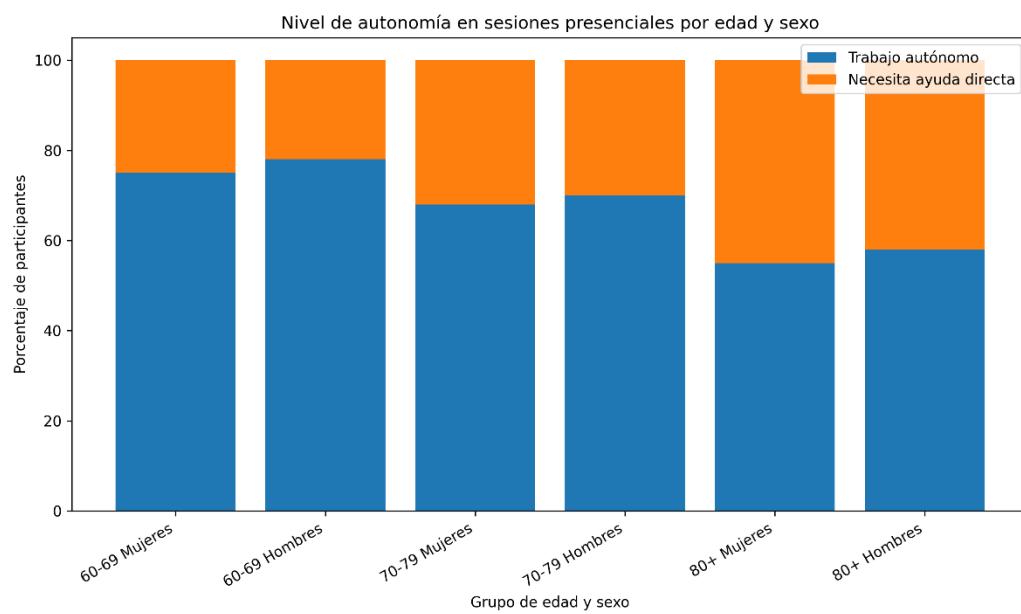
Este patrón sugiere que el programa favorece la interiorización de las rutinas cognitivas y la capacidad de mantener la actividad de forma independiente en el entorno habitual. Asimismo, la existencia de un grupo que precisa apoyo puntual justifica la continuidad del acompañamiento y la adaptación progresiva de las tareas, garantizando que el entrenamiento resulte accesible para todos los niveles de funcionamiento.

## 2.2. Nivel de autonomía durante las sesiones presenciales

De forma complementaria, se registró el grado de apoyo necesario durante la realización de las actividades en las sesiones presenciales, distinguiendo entre personas que trabajan con autonomía funcional y aquellas que requieren apoyo directo del monitor.

Los resultados indican que, a lo largo del curso, se observa una tendencia hacia una mayor autonomía en la ejecución de las tareas, especialmente en aquellas actividades que se trabajan de manera repetida y estructurada.

Gráfico 2. Nivel de autonomía en las sesiones presenciales según edad y sexo



El Gráfico 2 representa el nivel de autonomía observado durante las sesiones presenciales, diferenciando entre personas que realizan las actividades de manera autónoma y aquellas que requieren ayuda directa del monitor, con desagregación por grupos de edad y sexo.

Los resultados indican que, aunque la necesidad de apoyo aumenta progresivamente con la edad, una proporción significativa de participantes mantiene un desempeño autónomo en todos los tramos de edad y en ambos sexos. Este hallazgo pone de manifiesto que el trabajo en grupos reducidos y la repetición estructurada de las tareas facilitan la autonomía funcional, incluso en los grupos de mayor edad.

La distribución observada permite, además, identificar de manera temprana las necesidades de apoyo, contribuyendo a ajustar la intervención y a ofrecer un acompañamiento personalizado sin perder el enfoque de promoción de la autonomía y el autocuidado.

### Resultados del seguimiento mediante WhatsApp

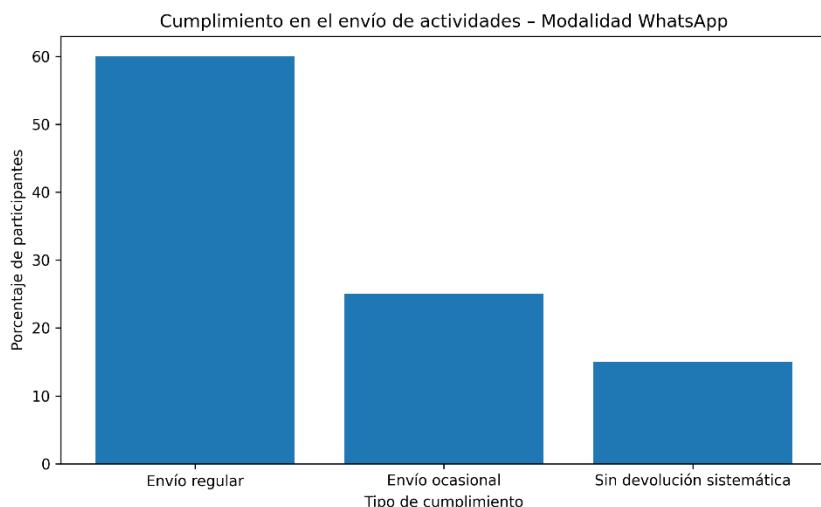
El seguimiento a través de WhatsApp permitió evaluar la continuidad del programa en formato no presencial, así como el grado de implicación y participación activa de las personas inscritas en esta modalidad. Los resultados se han analizado atendiendo principalmente al cumplimiento en el envío de las actividades propuestas y al nivel de interacción mantenido a lo largo del curso.

#### Cumplimiento de las actividades propuestas

En términos generales, se observó un alto grado de cumplimiento en la realización y devolución de las actividades enviadas, especialmente en aquellas relacionadas con ejercicios de memoria cotidiana y propuestas de reflexión vinculadas al autocuidado. Una parte significativa de las personas participantes remitió las tareas de manera regular, mientras que otro grupo lo hizo de forma intermitente, manteniendo el vínculo con el programa aunque con menor frecuencia.

Este patrón refleja que la modalidad de WhatsApp resulta adecuada para sostener el entrenamiento cognitivo y el trabajo reflexivo en personas que no pueden asistir de manera presencial, favoreciendo la continuidad del proceso desde el entorno doméstico.

Gráfico 3. Cumplimiento en el envío de actividades en la modalidad WhatsApp



El Gráfico 3 refleja el grado de cumplimiento en el envío de las actividades propuestas a las personas participantes inscritas en la modalidad de seguimiento vía WhatsApp. Los resultados muestran que la mayoría de las personas participantes remitió las actividades de manera regular, mientras que un segundo grupo lo hizo de forma ocasional, manteniendo el vínculo con el programa, aunque con menor frecuencia. Un porcentaje reducido se situó en una modalidad de recepción de materiales sin devolución sistemática.

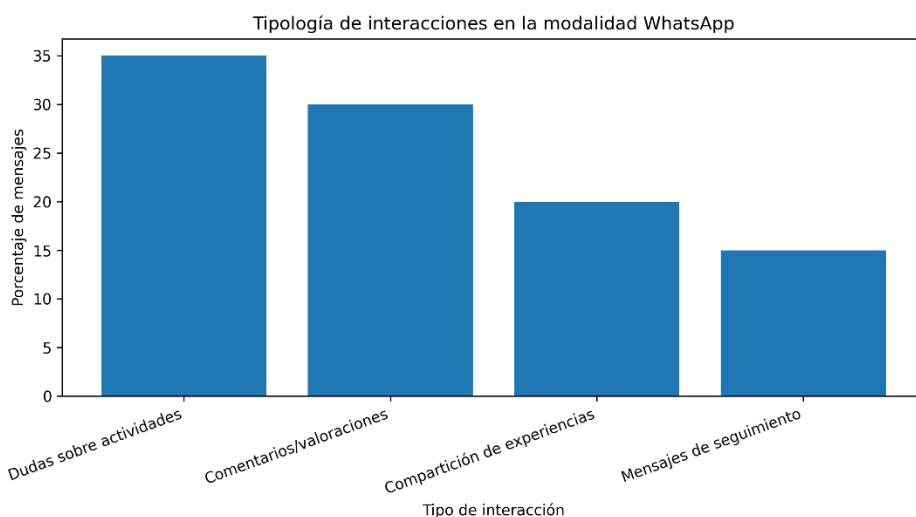
Estos datos indican que el seguimiento mediante WhatsApp favorece la continuidad del trabajo cognitivo y reflexivo en personas que no pueden asistir presencialmente, permitiendo adaptar la participación a distintos ritmos y circunstancias personales. Asimismo, el hecho de que incluso quienes no envían las actividades mantengan la recepción de los materiales sugiere un interés sostenido por los contenidos del programa.

#### Nivel de interacción e interés mostrado

Además del cumplimiento de tareas, se analizó la interacción espontánea a través de mensajes enviados por WhatsApp relacionados con los contenidos del programa. Se registraron mensajes vinculados a dudas sobre las actividades, comentarios sobre la utilidad de los ejercicios, intercambio de experiencias personales y reflexiones asociadas al autocuidado.

La presencia de este tipo de interacciones indica un interés activo por los contenidos, así como una percepción del canal de WhatsApp no solo como medio de recepción de tareas, sino como espacio de acompañamiento y comunicación. Este aspecto resulta especialmente relevante para prevenir el aislamiento y reforzar la sensación de pertenencia al programa.

Gráfico 4. Tipología de interacciones en la modalidad WhatsApp



El Gráfico 4 presenta la distribución de los mensajes enviados a través de WhatsApp según su tipología. Se observa que una parte significativa de las interacciones corresponde a dudas relacionadas con las actividades, seguida de comentarios y valoraciones personales sobre los ejercicios propuestos. Asimismo, destaca la presencia de mensajes orientados a la compartición de experiencias y reflexiones vinculadas al autocuidado, así como respuestas breves de seguimiento.

La variedad de interacciones registradas pone de manifiesto que el canal de WhatsApp no se limita a una función unidireccional de envío de tareas, sino que se consolida como un espacio de comunicación bidireccional y acompañamiento, favoreciendo la implicación activa, el interés por los contenidos y la sensación de apoyo continuo. Este aspecto resulta especialmente relevante en términos de prevención del aislamiento y mantenimiento del vínculo con el programa.

### 2.3. ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y DIVULGACIÓN DEL CONOCIMIENTO

#### 4.1. Difusión institucional en la web del Ayuntamiento de Ponferrada

La convocatoria del programa *Memoria Mejor* se ha hecho pública a través de la página oficial del Ayuntamiento de Ponferrada, lo que garantiza su alcance y accesibilidad para la ciudadanía:

- **Curso 2024/2025:** publicación del enlace de inscripciones en la sección de trámites municipales [Solicitud programa Memoria Mejor 2024/2025 \(PDF\)](#)

#### 4.2. Colaboración con la Cátedra Extraordinaria de la Universidad de León Recursos para personas mayores

##### Divulgación de recursos para estimulación cognitiva para personas mayores

La difusión del programa *Memoria Mejor* durante el ejercicio 2025 se ha realizado en colaboración con la Cátedra Extraordinaria de la Universidad de León, a través de distintos canales institucionales que garantizan su visibilidad pública y su alineación con las acciones de transferencia de conocimiento y compromiso social de la Universidad.

En este contexto, el programa ha contado con presencia en la web oficial de la Cátedra, donde se ofrecen recursos abiertos de estimulación cognitiva dirigidos a personas mayores. En dicha plataforma se incluyen materiales y propuestas vinculadas al trabajo desarrollado en el programa, facilitando el acceso a contenidos de utilidad tanto para las personas participantes como para la ciudadanía en general. En la web se identifica de forma visible la colaboración institucional con el Ayuntamiento de Ponferrada, incluyendo su logotipo, lo que refuerza la transparencia, el reconocimiento de la entidad financiadora y la proyección pública del convenio.

The screenshot shows a section of the website with two main boxes. The left box is titled 'Calendarios con ejercicios' and shows a grid of small calendar icons. Below it is a link 'Ver calendarios ▾'. The right box is titled 'Cuaderno de ejercicios' and features a cartoon illustration of two people looking at a book. Below the boxes are four logos of collaborating entities: Ayuntamiento de Villaquilambre (blue shield), Ayuntamiento de Ponferrada (white castle), Ayuntamiento de León (yellow lion), and Balneario de Ledesma (blue stylized logo). At the bottom right, there is a watermark for 'Activar Windows' and 'Te a Conguacón por'.

<https://envejecimientoentodaslasedades.unileon.es/>

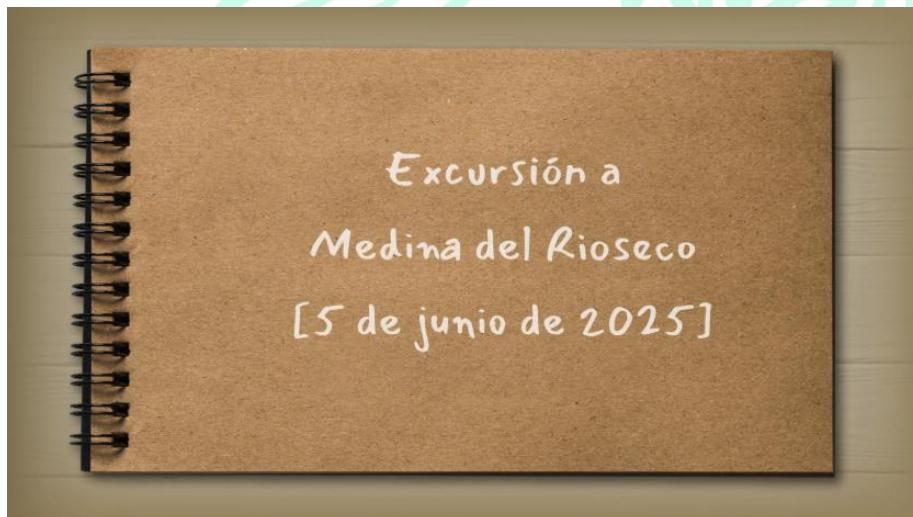
## Blog de convivencia entre comarcas

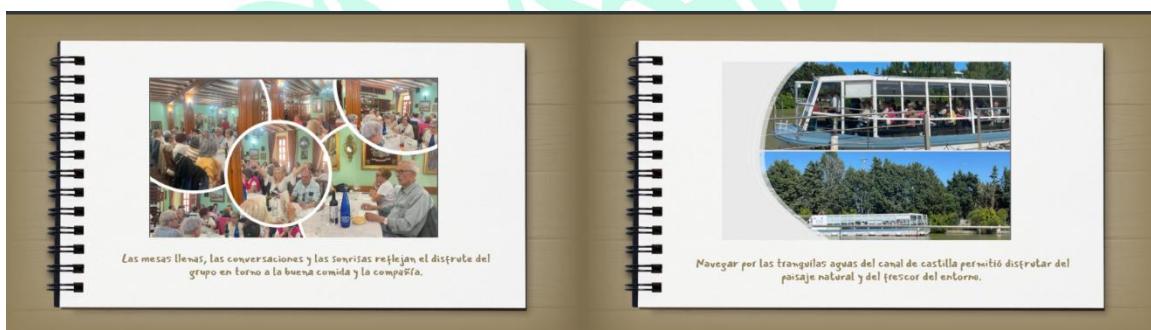
Asimismo, se ha dado especial relevancia al **blog de comarcas**, en el que se recogen experiencias desarrolladas en distintos territorios.

De manera específica, se ha documentado la **experiencia intercomarcal realizada en Medina de Rioseco**, incorporando una crónica descriptiva acompañada de material fotográfico. Estas publicaciones permiten visibilizar el impacto territorial del programa, así como el valor del intercambio de experiencias entre grupos de personas mayores de diferentes comarcas, reforzando la dimensión comunitaria y relacional del proyecto.



<https://envejecimientoentodaslasedades.unileon.es/comarcas/>





### Divulgación en contextos científicos

Además de la difusión institucional y social, el programa *Memoria Mejor* ha tenido presencia en contextos científicos y profesionales de ámbito nacional e internacional, contribuyendo a la transferencia de resultados, al intercambio de buenas prácticas y a la visibilidad del trabajo desarrollado en Ponferrada.

Durante el año 2025, el programa ha sido difundido en los siguientes encuentros científicos:

- Simposio invitado en el XII Congreso Internacional de Psicología y Educación, celebrado del 25 al 27 de junio de 2025, donde se abordaron experiencias y enfoques relacionados con la estimulación cognitiva, el autocuidado y el envejecimiento activo.
- 65.º Congreso de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, celebrado del 18 al 20 de junio de 2025, foro de referencia en el ámbito del envejecimiento, la gerontología y la intervención con personas mayores, en el que se compartieron experiencias aplicadas y modelos de intervención comunitaria.
- VII Congreso Silver Economy, celebrado del 27 al 29 de noviembre de 2025, espacio dedicado al análisis de iniciativas orientadas a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, la innovación social y el desarrollo de programas adaptados a una sociedad envejecida.

La participación en estos congresos contribuye a posicionar el programa *Memoria Mejor* como una buena práctica en el ámbito del envejecimiento activo, reforzando su proyección científica y su reconocimiento más allá del contexto local, al tiempo que se visibiliza la colaboración entre la Universidad de León y el Ayuntamiento de Ponferrada.

## 3.- CONCLUSIONES Y COMENTARIOS

El desarrollo de las actividades realizadas durante el ejercicio 2025 impulsado en el marco de la Cátedra Extraordinaria de Envejecimiento en Todas las Edades, se alinea con las necesidades actuales de las personas mayores del municipio de Ponferrada y su entorno.

Los resultados obtenidos evidencian un alto grado de adherencia y continuidad en la participación, tanto en la modalidad presencial como en la modalidad de seguimiento

a distancia mediante WhatsApp. Este hecho pone de manifiesto la adecuación del diseño del programa, así como su buena aceptación por parte de las personas participantes, que muestran un compromiso sostenido con las actividades propuestas a lo largo del curso.

Desde el punto de vista de la intervención cognitiva, el programa ha favorecido la interiorización de rutinas de estimulación cognitiva funcional, orientadas a la vida cotidiana, y ha contribuido al mantenimiento y refuerzo de la autonomía en la realización de tareas tanto en el aula como en el domicilio. Los indicadores de cumplimiento y los niveles de autonomía observados sugieren que el trabajo estructurado, progresivo y contextualizado resulta eficaz para promover la participación activa y el desempeño autónomo en personas mayores con diferentes niveles de funcionamiento.

Asimismo, la incorporación sistemática del Cuaderno de Reflexiones sobre el Autocuidado ha permitido ampliar el foco de la intervención más allá del entrenamiento cognitivo, integrando dimensiones relacionadas con el bienestar emocional, la autoobservación, la revisión de rutinas y el desarrollo personal. Este enfoque integral refuerza la idea de que la promoción de la salud en la vejez requiere atender de manera conjunta los aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

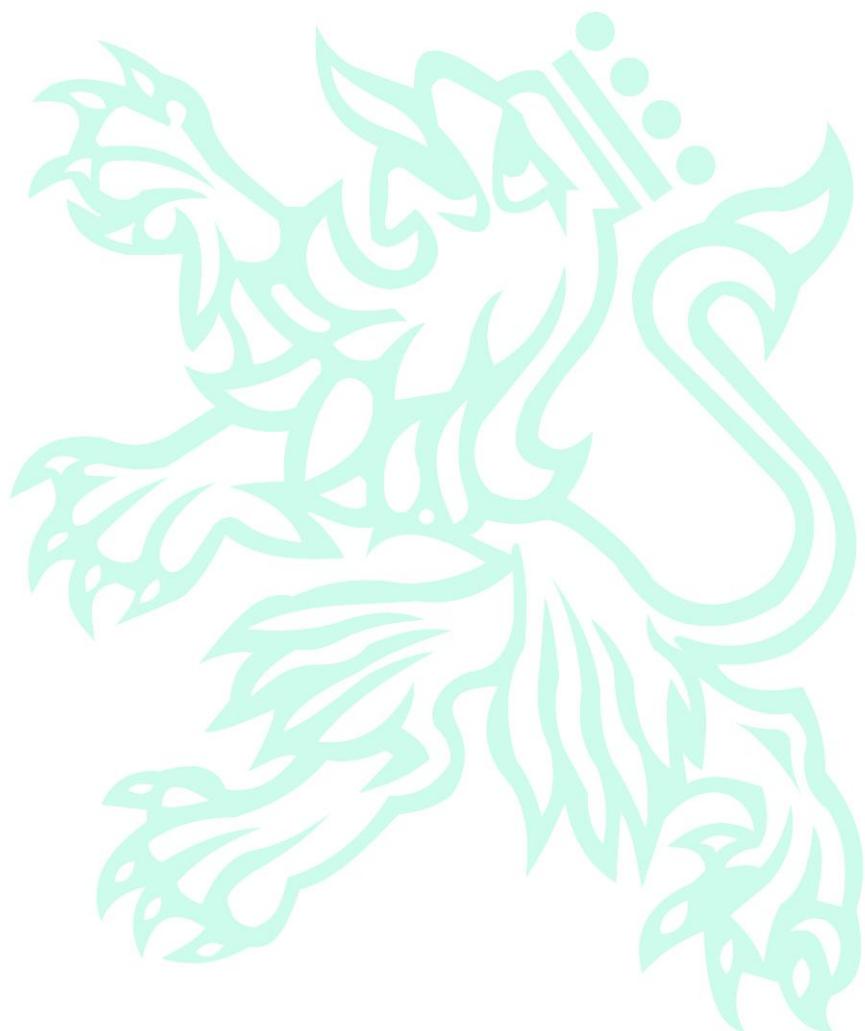
La modalidad de seguimiento mediante WhatsApp ha demostrado ser una herramienta especialmente valiosa para mejorar la accesibilidad, la flexibilidad y la continuidad del programa, reduciendo barreras asociadas a la movilidad, la distancia o la disponibilidad horaria. Además, el análisis de las interacciones registradas confirma que este canal no se limita a una función instrumental, sino que actúa como un espacio de acompañamiento y comunicación, contribuyendo a reforzar el vínculo con el programa y a prevenir situaciones de aislamiento.

Las actividades relacionadas con accesibilidad digital y reflexión sobre el uso de la tecnología han permitido abordar de manera crítica y realista el papel de los recursos digitales en la vida cotidiana de las personas mayores, subrayando tanto su potencial como herramienta de apoyo como la necesidad de mantener el contacto presencial como elemento esencial para la construcción de vínculos, la empatía y la cohesión social.

Por último, las acciones de transferencia y divulgación del conocimiento, tanto en el ámbito institucional como en contextos científicos y profesionales, han contribuido a visibilizar el programa Memoria Mejor como una buena práctica en envejecimiento

---

activo, reforzando la proyección pública de la colaboración entre la Universidad de León y el Ayuntamiento de Ponferrada y favoreciendo el intercambio de experiencias con otros territorios y entidades.



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

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Bloque</b> | <b>Convenio Ayuntamiento<br/>Ponferrada - ULE</b> |
| <b>TOTAL</b>  | <b>11.000,00 €</b>                                |

**Tabla 1. Capital social**

| Nombre y apellidos de las investigadoras              | Horas de dedicación | Coste (€) |
|---|---------------------|-----------|
| Monitora 1 (Aplicar y hacer seguimiento del programa) | 164                 | 4.708 €   |
| Monitora 2 (Aplicar y hacer seguimiento del programa) | 49                  | 1078 €    |
| Monitora 3 (Aplicar y hacer seguimiento del programa) | 150                 | 4368 €    |

**Tabla 2. Material**

| Capital social/material | Convenio Ayuntamiento - ULE |
|-------------------------|-----------------------------|
| Personal                | 10.154 €                    |
| Costes indirectos (ULE) | 846 €                       |

**Tabla 3. Aportaciones**

| Descripción del equipo/instalación | Uso   | Recursos propios/Adquirido | Coste (euros) |
|------------------------------------|---|----------------------------|---------------|
| Material ofimática                 | fotocopias para usuarios del programa.  | Recursos propios           | 850,00 €      |
| Desplazamiento                     | Evaluación y seguimiento del cuadernillo de reflexiones sobre el arte de cuidarse | Recursos propios           | 853,2 €       |