



Universidad de Santiago de Compostela
Facultad de Psicología
Máster en Psicogerontología

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER
CURSO ACADÉMICO 2022-2023

Programa de promoción del envejecimiento activo y saludable a través de una intervención psicoeducativa basada en podcast y entrenamiento cognitivo

Nombre y apellidos del estudiante: Hector Ulises Diaz Hernández

Nombre y Apellidos del Tutor Académico: Dolores Rodríguez Salgado

Convocatoria de presentación: Primera Convocatoria

Julio 2023

Dedicatoria.

A mis padres, ellos son mis profesores en la vida, han sido la base sobre la que me formé como ser humano y han sido mi fuerza en los momentos más difíciles.

A mi esposa que siempre me acompaña por todos los caminos como mi soporte y complemento.

A mi familia, a ellos les debo todo.

A mis profesores del máster que ante una especialidad tan sensible más que educarme la mente, educaron mi corazón.

A todos los que me ayudaron, me apoyaron y me acompañaron en la realización de este trabajo.

A la Psicología por ser más que una ciencia, por ser para mí un estilo de vida, por mostrarme un nuevo camino hacia la atención y el cuidado de las personas mayores.

Agradecimientos:

A la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela por aceptarme como alumno de máster y tener la oportunidad de adquirir una formación de primer nivel.

A mi tutora Dolores Rodríguez Salgado a quien admiro por su gran profesionalidad y dedicación.

A todos mis profesores quienes, entregados plenamente a la enseñanza, me han hecho sentir que la Psicogerontología es la especialidad a la que me dedicaré durante toda mi vida.

Título del Trabajo de fin de Máster:

Programa de promoción do envellecemento activo e saudable a través dunha intervención psicoeducativa baseada en podcast e adestramento cognitivo

Programa de promoción del envejecimiento activo y saludable a través de una intervención psicoeducativa basada en podcast y entrenamiento cognitivo

Program to promote active and healthy aging through a psychoeducational intervention based on podcast and cognitive training

Resumo:

Este traballo de fin de máster ten como obxecto de estudo ou deseño dun programa de promoción do envellecemento activo e saudable a través dunha intervención psicoeducativa baseada en podcast e adestramento cognitivo en persoas maiores sans. O seu obxectivo é deseñar un programa de promoción do envellecemento activo e saudable para o melloramento e preservación das capacidades cognitivas das persoas maiores sans, así como o seu nivel de actividade e participación social. O programa baséase na realización de sesións semanais de podcast sobre temas relacionados co envellecemento activo e saudable, e o uso da aplicación web NeuronUp para realizar exercicios cognitivos adaptados ao nivel e as necesidades de cada participante. A metodoloxía empregada é a entrevista semiestructurada, enquisas e a observación participante. A mostra está composta por un grupo de 16 persoas maiores sans, con idades de 60 anos ou máis, que viven na comunidade de Santiago de Compostela, asisten a sesións de envellecemento activo da Asociación Galega de Axuda aos enfermos de Alzheimer e que teñen acceso á internet. O deseño do programa de intervención psicoeducativa terá unha duración de 12 semanas. Fanse medidas pretest e postest para avaliar os cambios nas variables de interese, así como a satisfacción co programa. Os resultados esperados son: unha mellora significativa nas variables relacionadas co envellecemento activo e saudable; unha alta satisfacción co programa por parte dos participantes; e unha maior difusión e impacto social do programa a través do podcast e a aplicación web NeuronUp.

Palabras chaves: envellecemento activo e saudable, NeuronUp, podcast, maiores sans, promoción do envellecemento activo.

Resumen:

Este trabajo de fin de máster propone el diseño de un programa de promoción del envejecimiento activo y saludable mediante una intervención psicoeducativa basada en podcast y entrenamiento cognitivo en personas mayores sanas. Su objetivo es diseñar un programa promoción del envejecimiento activo y saludable para el mejoramiento y preservación de las capacidades cognitivas de las personas mayores sanas, así como su nivel de actividad y participación social. El programa se basa en la realización de sesiones semanales de podcast sobre temas relacionados con el envejecimiento activo y saludable, y el uso de la aplicación web NeuronUp para realizar ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. La metodología empleada es la entrevista semiestructurada, encuestas y la observación participante. La muestra está compuesta por un grupo de 16 personas mayores sanas, con edades de 60 años o más, que asisten a sesiones de envejecimiento activo y que tienen acceso a Internet. El diseño del programa de intervención psicoeducativa tendrá una duración de 12 semanas. Se realizan medidas pretest y posttest para evaluar los cambios en las variables de interés, así como la satisfacción con el programa. Los resultados esperados son: una mejora significativa en las variables relacionadas con el envejecimiento activo y saludable; una alta satisfacción con el programa por parte de los participantes; y una mayor difusión e impacto social del programa a través del podcast y la aplicación web NeuronUp.

Palabras claves: envejecimiento activo y saludable, NeuronUp, podcast, mayores sanos, promoción del envejecimiento activo.

Abstrac:

The purpose of this master's thesis is the design of a program to promote active and healthy aging through a psychoeducational intervention based on podcasting and cognitive training in healthy elderly people. Its objective is to design a program to promote active and healthy aging for the improvement and preservation of cognitive abilities of healthy elderly people, as well as their level of activity and social participation. The program is based on weekly podcast sessions on topics related to active and healthy aging, and the use of the web application NeuronUp to perform cognitive exercises adapted to the level and needs of each participant. The method used is the semi-structured interview, surveys, and participant observation. The sample is composed of a group of sixteen healthy elderly people, aged 60 years or older, who attend active aging sessions and who have access to the Internet. The design of the psychoeducational intervention program will have a duration of 12 weeks. Pre-test and post-test measures will be conducted to evaluate changes in the variables of interest, as well as satisfaction with the program. The expected results are: a significant improvement in the variables related to active and healthy aging; a high satisfaction with the program by the participants; and a greater diffusion and social impact of the program through the podcast and the NeuronUp web application.

Keywords: active and healthy aging, NeuronUp, podcast, healthy aging, active aging.

Índice:

Introducción..... 2

Justificación, motivación personal y relevancia Psicogerontológica 2

Fundamentación teórica..... 3

Objetivos..... 10

Estructura del trabajo 11

Programa de intervención..... 11

Contextualización..... 11

Destinatarios 13

Recursos..... 13

Metodología de la intervención 14

Selección de la muestra 14

Procedimiento 15

Actividades 15

Programación y diseño del programa psicoeducativo a través del Podcast y sesiones de entrenamiento cognitivo en NeuronUp 16

Evaluación..... 42

Estimación de resultados 42

Discusión..... 42

Limitaciones 44

Nuevas preguntas de investigación generadas..... 44

Referencias 45

Anexos 50

Introducción

Justificación, motivación personal y relevancia Psicogerontológica

Este Trabajo Fin de Máster (TFM) ha sido el resultado de toda una serie de jornadas de formación y experiencias adquiridas en las prácticas académicas realizadas en la Asociación Galega de Axuda aos Enfermos con Demencia Tipo Alzheimer (AGADEA). Durante este período el trabajo realizado ha ido dirigido a promover y contribuir con al bienestar, tanto de las personas mayores sanas como de las que padecen demencia, así como de sus familiares y cuidadores. De las distintas áreas donde se han desarrollado las prácticas, la que más ha llamado la atención fue la del envejecimiento activo y saludable y las labores de prevención ante el deterioro cognitivo. Se ha considerado esta área ya que en la prevención está la clave de disminuir, en la medida de lo posible, el deterioro cognitivo. Por ello, el presente trabajo está centrado en el diseño de una intervención para promover y estimular el envejecimiento activo y saludable en personas mayores. La propuesta pretende ser un complemento a otras intervenciones relacionadas con la psicogerontología, la intervención psicosocial y la innovación tecnológica. Su objetivo es contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, tanto a nivel individual como social. Para ello se realizará el diseño de un programa de intervención adaptado a las necesidades de los usuarios de envejecimiento activo y saludable usando las nuevas tecnologías. Durante mis prácticas académicas se ha desarrollado un trabajo voluntario produciendo una temporada de episodios de podcast para promocionar los servicios que AGADEA brinda a la comunidad y dar a conocer su misión social. Se ha decidido proponer el Podcast y la aplicación web NeuronUp como herramientas terapéuticas en el desarrollo del diseño de este TFM. La aplicación web NeuronUp ofrece una mejora notable en las capacidades cognitivas principalmente en la memoria y la función ejecutiva (Nieto-Vieites et al., 2021). Por otro lado, el podcast es una herramienta tecnológica que llevada al trabajo con los mayores permite ofrecer contenidos educativos, informativos y lúdicos que favorecen el aprendizaje, la estimulación cognitiva, la participación social y el ocio. La combinación del Podcast y la aplicación web NeuronUp puede ser una forma eficaz de promover y estimular el envejecimiento activo y saludable.

Problema de investigación

¿Cómo promover a través del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), en particular a través del Podcast y sesiones de trabajo con la aplicación web NeuronUp, el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores de 60 años que no pueden acceder de forma presencial a los servicios de envejecimiento activo y saludable de los dispositivos de AGADEA?

Relevancia social del trabajo

Este trabajo contribuye al trabajo conjunto de algunos organismos como el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) sobre las acciones que se llevan a cabo para mejorar la calidad de vida, el bienestar físico y psicológico de las personas mayores a través de un programa de promoción del envejecimiento activo y saludable.

Fundamentación teórica

Una de las mayores transformaciones sociales, culturales, económicas y políticas de nuestra época es el rápido envejecimiento de la población y el aumento de la longevidad humana. A escala mundial, la proporción de personas por encima de los 60 años está aumentando con mayor rapidez que cualquier otro grupo de edad. Se espera que en el año 2025 exista un total de 1,2 millones de personas por encima de los 60 años y que en el 2050 alcance los 2 billones de personas (Causapié et al., 2011). En España, el proceso de envejecimiento demográfico ocurre con más rapidez que en otros países de la Unión Europea, se prevé un aumento en el subgrupo de personas mayores de 80 años en las próximas dos décadas (Abades Porcel & Rayón Valpuesta, 2012). Algunos autores han reflexionado sobre la importancia del envejecimiento y discuten sobre el papel de los cuidadores y las instituciones en el impacto sobre el envejecimiento. Estos datos constituyen un desafío para la sociedad y es la causa de la necesidad de cambios en el modelo de la atención sanitaria, mayor sensibilidad, compromiso ético y el logro por garantizar la calidad de la atención (Abades Porcel & Rayón Valpuesta, 2012).

Aunque el envejecimiento de la población es un fenómeno global por las políticas de salud pública y el progreso socioeconómico, cada persona envejece de manera diferente por sus acciones y decisiones en la vida. Estudios recientes han demostrado que la calidad de vida en la vejez es multidimensional e incluye no solo el bienestar físico, sino también el bienestar psicológico, emocional y espiritual, el funcionamiento social y sexual, los apoyos recibidos y percibidos y la satisfacción con la vida (Paz, 2016). El envejecimiento activo y saludable se basa en la prevención y

promoción de la salud para aumentar la esperanza de vida con calidad. Este fenómeno guía el camino hacia el diseño de iniciativas que den respuestas a las demandas sociales que van surgiendo, salvaguarden los derechos de las personas mayores y se centren acciones en el envejecimiento activo y saludable (Paz, 2016).

Algunos estudios que evalúan el estado actual y el futuro de la vejez en España destacan dos principales amenazas: La percepción de la vejez como una etapa de la vida en extinción y la invisibilidad de los estudios sociológicos sobre la vejez, la falta de interés por parte de las administraciones y por las propias personas mayores (Sánchez Martínez & López Doblas, 2017). En los próximos años, considerando el envejecimiento de la población y conociendo los aspectos que pueden frenar el adecuado desarrollo de planes, propuestas de intervención, educación en el cuidado y la vejez, la visibilidad del fenómeno y la sensibilización, se desarrollan programas que tratan el tema de la salud mental y el bienestar en la vejez. Algunos de estos programas incluyen temas sobre las emociones positivas y evalúan la regulación emocional, la felicidad, el nivel de preocupación y el optimismo. Los resultados de otros estudios evidencian que las personas que participan en estos programas incrementan su felicidad y bienestar, los acerca a una construcción de recursos personales, a un envejecimiento activo y saludable (Jiménez et al., 2016).

El envejecimiento como proceso se debe vivir con autonomía, con derechos, dignidad, bienestar y salud. Las intervenciones dirigidas a la promoción de la salud son útiles para el desarrollo de habilidades como el empoderamiento, la autonomía y la autoeficiencia. En relación con los componentes de los programas dirigidos a promover un envejecimiento activo y saludable, se ha mostrado que existe una relación entre educación y envejecimiento activo y saludable (Leandro-França & Giardini Murta, 2014). Así, a partir de metodologías cualitativas y la investigación acción, desarrollada con personas mayores se encontró que, con la realización de cuatro talleres favorecedores del aprendizaje gracias a la adquisición de nuevos aprendizajes, la promoción de la convivencia, la relación interpersonal y el bienestar se favorecía el proceso del envejecimiento activo y saludable de los participantes (Antunes; Araújo, 2021).

En España la promoción de la salud y la calidad de vida entre las personas mayores del medio rural ha recibido poca atención. Al explorar la calidad de vida de un grupo de personas en el medio rural despoblado en Galicia los resultados revelaron que los participantes de la intervención durante nueve meses y tres sesiones semanales tuvieron menos riesgos de deterioro cognitivo independientemente de la edad, nivel educativo, género y puntuaciones pretest (Dumitrache et al., 2017). Recientemente el concepto tradicional de envejecimiento, donde se concibe a

personas dependientes, solas o solo dedicadas a los nietos ha cambiado por un concepto de personas activas y comprometidas personal y socialmente. El envejecimiento se ha visto como un proceso complejo de cambios biológicos, físicos y psicológicos caracterizado por la decadencia y declive de estas funciones. Esta visión negativa no permite considerar y aprovechar las potencialidades de esta edad, y las muchas contribuciones y las posibilidades de las personas mayores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al envejecimiento activo y saludable como “un proceso para optimizar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad en orden de mejorar la calidad de vida de las personas mayores” (OMS 2002); “el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez (OMS 2015). El envejecimiento activo se puede justificar con la esperanza de vida, la cual se puede extender haciéndola más saludable y de calidad, siendo activos en el proceso de envejecimiento (Quintana., et al., 2021). El concepto de envejecimiento activo y saludable muestra la importancia de las políticas y los diseños de programas que buscan mejorar la calidad de vida de las personas mayores, así como su bienestar. Se hace necesario contribuir con las acciones que favorezcan el enfrentamiento a los desafíos políticos, económicos, tecnológicos y demográficos (Cambero Rivero & Baigorri Agoiz, 2019). El aumento del envejecimiento demográfico se viene dando, en muchos casos, acompañado de condiciones económicas y de salud desfavorables que afectan la calidad de vida. La calidad de vida desde el envejecimiento activo y saludable concluye que existe una vinculación entre la calidad de vida y el envejecimiento activo y saludable relacionado con los factores personales y con el entorno social (Campos-Tapia et al., 2022). Se requieren más estudios interdisciplinarios que ayuden a generar políticas públicas, programas y diseños que intervengan e impacten favorablemente en el sector poblacional de los mayores.

El envejecimiento activo y saludable se puede aplicar a los individuos y también a los grupos de población. A su vez, permite a las personas hacer que su potencial, su bienestar físico, su bienestar social y mental se desarrollen con plenitud en el curso vital. El envejecimiento activo y saludable es un concepto que en los últimos años ha ido consolidándose y tomando fuerza mientras que adopta distintas denominaciones: saludable, productivo, positivo, entre otros. Estos conceptos se describen mediante factores bio-psico-sociales y algunas investigaciones y estudios empíricos han ido centrando su atención en variables como salud física y estilos de vida (Fernández-Ballesteros et al., 2010). Cuando hablamos de envejecimiento activo y saludable hay que incluir lo psicológico, lo intelectual, lo emocional, lo social y lo motivacional. Estamos en este momento frente a una realidad sociodemográfica que demanda por lo

tanto una estimulación de las capacidades cognitivas a través de los distintos programas establecidos en los Centros de Día y Centros Terapéuticos para mayores.

La Psicogerontología debe poner esta vez su mano con más fuerzas en el desarrollo de estos programas de intervención en el envejecimiento activo y saludable y en el estudio de los cambios emocionales que experimentan las personas mayores durante el proceso de envejecimiento. Los cambios emocionales en el envejecimiento deben estar unidos a aspectos de estimulación cognitiva con la educación en las emociones (Pérez Fuentes et al., 2016). En la Revista INFAD de Psicología, se propone un estudio que conjuga los aspectos cognitivos y emocionales para implementar un Programa de Estimulación Cognitiva e Inteligencia Emocional para personas mayores sin deterioro cognitivo. Este programa, que usa las nuevas tecnologías, analiza y evalúa la relación entre los diferentes conceptos del envejecimiento y constata la mejora en las tareas cognitivas y los beneficios que ofrece para la calidad de vida, el bienestar y el envejecimiento activo y saludable. Se puede apreciar que las actividades que se realizan para la estimulación y entrenamiento cognitivo, los programas de intervención para favorecer el envejecimiento activo y saludable y el bienestar de las personas mayores arrojan resultados muy favorecedores. Se hace cada vez más necesario promover acciones educativas en las comunidades y en los agentes políticos para que contribuyan al desarrollo de acciones de promoción de la salud y envejecimiento activo y saludable. Es fundamental romper estigmas, visibilizar el fenómeno del envejecimiento y potenciar actividades educativas y de comunicación que permitan la convivencia en un ambiente intergeneracional (Aguilera et al., 2021).

La población de mayores debe poseer los medios para lograr un envejecimiento exitoso, con autonomía, calidad de vida y saludable. Todos los mayores deben acceder a servicios de prevención de deterioro físico y cognitivo, independientemente de los riesgos de enfermedad. La promoción del envejecimiento activo y saludable y las actividades preventivas deben ser aplicadas según el contexto particular de cada persona (Aliaga-Díaz et al., 2016). Según la OMS, "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS 2014). La carta de Ottawa en 1986 definió la promoción de salud como: "Proceso que da a la población los medios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y de mejorarla" (OMS, 1986).

Para favorecer estos medios a las personas es fundamental tener en cuenta las necesidades, características y capacidades de las personas que van a acceder a esos servicios. Los productos y servicios centrados en las personas deben ser diseñados y seleccionados atendiendo a estas características de los usuarios. Un proyecto que hace

uso de las Tics y que permite a la persona mayor permanecer en su ambiente y en su hogar la mayor parte del tiempo es el proyecto Ambient Assisted Living Joint Programme 2015 (AAL). Este programa tiene como referente el paradigma del envejecimiento activo y saludable para ayudar a las personas a través del desarrollo de las tecnologías para promover la salud, la actividad autónoma, la monitorización de la salud. Otros proyectos de (AAL) van dirigidos al fomento de la participación y la seguridad centrados en las tecnologías de ayuda y de apoyo a la vida independiente y al envejecimiento activo y saludable (Pinazo-Hernandis & Poveda Puente, 2015). España desarrolla un ejemplo exitoso de la participación de las personas mayores a través de cambios en el entorno y comunitarios. Algunas iniciativas como el Club de Mayores ponen en prácticas acciones relacionadas con el proceso cognitivo y permite entender el envejecimiento a partir de la edad de jubilación de manera activa (Maldonado Biegas et al., 2016). Es esta participación uno de los tres pilares del envejecimiento exitoso, la importancia de esta participación está fundamentada por la relación directa con el bienestar, la salud física y la salud mental.

También, la Revista INFAD de Psicología publica un estudio que expone sobre la importancia de mantenerse activo en la vejez para lograr una participación integral en diferentes actividades y potenciar el envejecimiento activo y saludable en la vejez (Aranda et al., 2018). Además de la participación, el uso de las TICs ha demostrado ser eficientes para el envejecimiento activo y saludable cuando se utilizan para acceder a la prensa, participar en redes sociales y observar videos didácticos. El interés de algunos investigadores sobre el uso del Internet y las Tics en las personas mayores, está creciendo. Se ha detectado que este grupo puede aumentar la comunicación, evitar el aislamiento, la soledad y envejecer activamente (Román-Graván et al., 2020). Un estudio realizado en Europa entre el 2004 y el 2012 expone que existe un notable aumento en el uso de Internet causado por el deseo de las personas mayores de mantenerse activas, actualizadas y comunicadas. También se detecta que existe una necesidad de usar las Tics para dar respuesta a una necesidad de continuar su proceso de aprendizaje a través de herramientas vinculadas a la red y como herramienta de participación social (Casado-Muñoz et al., 2015).

Un envejecimiento activo y saludable es posible gracias a la contribución de las TICs y esto queda en evidencia en una revisión bibliográfica realizada entre enero de 2013 y enero de 2018 de estudios publicados que permitieron construir un modelo conceptual que explica la relación entre el envejecimiento activo y saludable y la innovación tecnológica (Padial Espinosa et al., 2020). Esta revisión realizada en el 2020 concluyó que las Tics contribuyen al empoderamiento de las personas para el autocuidado y mejoran su autoeficacia entre otros beneficios académicos, psicológicos

y sociales en las personas mayores que, en definitiva, mejoran su calidad de vida (Padial Espinosa et al., 2020). Los factores que motivan a los mayores a hacer uso de las Tics tienen un claro común denominador hacia el interés por las actividades de ocio y entretenimiento. Algunas de estas actividades son: participación en juegos, comunidades temáticas, pasatiempos e información general. El aumento del uso del teléfono móvil para las llamadas de voz con aplicaciones móviles tiene su motivo fundamental en el interés de los familiares por la seguridad, la cercanía y el soporte emocional. Más allá de estas motivaciones, existen otras que pueden ser realización de actividades terapéuticas, de envejecimiento activo y saludable, comodidad económica y el aprendizaje a lo largo de la vida. Con las Tics se obtienen no solo conocimientos generales sino también relaciones e integración sociales (Muñoz Alarcón et al., 2020). Las políticas que buscan acercar a las personas mayores a las nuevas tecnologías intentan mejorar sus condiciones de vida y favorecer el envejecimiento activo y saludable. En cuanto a los estereotipos de los mayores respecto a la brecha digital, los resultados indican que las personas mayores que hacen un mayor uso de las redes sociales se sienten más jóvenes y experimentan un menor nivel de ansiedad ante la novedad tecnológica (Peral-Peral et al., 2015). El uso intensivo de las Tics y el envejecimiento de la población es una realidad y ofrece nuevos retos orientados a brindar entornos favorables para la inclusión de las personas mayores y que se mantengan activos en la sociedad digitalizada.

El entrenamiento cognitivo es efectivo para prevenir y retrasar el deterioro cognitivo y la demencia temprana (Nieto-Vieites et al., 2021). Para dar respuesta a estos retos, algunas herramientas virtuales llegan para dar respuesta al trabajo con las personas mayores relacionadas con el envejecimiento activo y saludable. Una de estas herramientas es la aplicación web llamada NeuronUp. Esta herramienta ofrece rehabilitación neuropsicológica y busca mejorar el desempeño funcional de una persona a través del diseño de actividades personalizadas identificando los constructos, operaciones y funciones implicadas en diferentes actividades humanas para calibrarlas en el proceso de estimulación y entrenamiento cognitivo. Las aplicaciones de entrenamiento cognitivo son recursos de las Tics que permiten intervenciones remotas en los usuarios y la posibilidad de brindar una retroalimentación de las actividades realizadas. Esta aplicación web ofrece una mejora notable en las capacidades cognitivas principalmente en la memoria y la función ejecutiva (Nieto-Vieites et al., 2021).

Desde el punto de vista terapéutico, NeuronUp, ofrece actividades útiles para la rehabilitación neuropsicológica que pueden ser programada de forma individualizada. Esta aplicación responde a la necesidad de realizar una neurorrehabilitación según la

edad del usuario, el idioma y el tipo de estimulación cognitiva clasificada por área de intervención. El profesional puede trabajar estas actividades por sesiones o programas adaptadas a las necesidades del usuario y permite trabajar a distancia haciendo uso de aplicaciones web de videollamada como Zoom para desarrollar las sesiones. De esta forma, es posible que la movilidad o la distancia no sea un impedimento para desarrollar un diseño de intervención para el envejecimiento activo y saludable a través de cualquier dispositivo electrónico que se conecte a internet. NeuronUp está divididas por funciones cognitivas, se puede trabajar la orientación, la atención, la memoria, el lenguaje, las funciones ejecutivas, las gnosias, las praxias, las habilidades visoespaciales y la cognición social. (FAQ – Preguntas frecuentes, Web NeuronUp) Estas herramientas permiten trabajar el envejecimiento activo y saludable a través del entrenamiento y la estimulación cognitiva con el objetivo de enlentecer el deterioro cognitivo y el mantenimiento de las capacidades preservadas. La programación se puede realizar a través de fichas de trabajo, generadores y juegos facilitando así la interacción con el usuario desde distintos recursos (Web NeuronUp, 2023).

Otro de los recursos de las Tics para el desarrollo de las intervenciones con las personas mayores es el uso del Podcast. Este recurso educativo a través de la transmisión en plataformas web de programas de audio, como IVoox, similares a programas de radio de diferentes temáticas tiene un reciente despegue. Un podcast es un contenido digital en formato de audio o video que se puede escuchar o ver en línea o descargar a un dispositivo personal. La ventaja del podcast es que es un formato que el usuario lo consume cuando quiere. Puede reproducirse en diversos dispositivos y esto ha contribuido a su popularidad. El podcast suele tener una periodicidad y un tema definido, pero puede incluir conversaciones entre varias personas y música (Solano & Sánchez, 2010). Su uso en la educación todavía no es muy frecuente, aunque hay algunos proyectos que exploran cómo usar esta herramienta con fines pedagógicos. Estas experiencias educativas muestran que los podcasts han dado flexibilidad al permitir el acceso al sonido desde cualquier dispositivo, fijo o móvil, pero desde el punto de vista pedagógico, los podcasts han transformado el panorama educativo al fomentar la edición libre y horizontal de la información. Un podcast educativo es un archivo de audio con contenidos de aprendizaje y que se crea con un plan didáctico (Solano & Sánchez, 2010).

Un estudio realizado en A Coruña en un aula de educación primaria del colegio integrado público Virxe da Cela pudo evaluar los beneficios que implica la implementación de un programa intergeneracional centrado en el Podcast en los centros educativos (Amado, 2018). Estos beneficios mantienen relación con el envejecimiento activo y saludable y el aprendizaje intergeneracional. El resultado

alcanzado en este estudio mostró cómo a través de los programas intergeneracionales y el Podcast se pueden aumentar los beneficios relacionados con la ruptura de estereotipos, la apuesta por el aprendizaje permanente y la inclusión social. Se demostró además que la radio es un medio óptimo para fomentar el dialogo entre generaciones ya que supone una herramienta novedosa para los jóvenes y los no tan jóvenes. El podcast es una herramienta útil para la potenciación del envejecimiento activo y saludable, la ruptura de estereotipos y la apuesta por un aprendizaje a lo largo de la vida (Amado, 2018).

Otro estudio revela que el uso del podcast en el proceso de aprendizaje como herramienta de retroalimentación en la evaluación de actividades virtuales permitió que muchos estudiantes alcanzaran niveles de desempeño con logros sobresalientes (Andrade & Paredes., 2021). Por otro lado, un estudio que evalúa la efectividad del podcast para la educación en salud sexual y reproductiva en los adolescentes concluye que es una herramienta para las prácticas profesionales de la salud, en especial las enfermeras, y para el uso autónomo de los adolescentes. El Podcast es un recurso educativo de fácil acceso y bajo costo, lo que lo hace accesible a la mayoría de las personas y a entornos con recurso limitados (Leite et al., 2022). El uso de las TICs en el campo de la educación ha implicado la adaptabilidad de las instituciones educativas, al mismo tiempo que ha mejorado el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Entre los recursos digitales que tienen el mayor potencial en el contexto educativo se destacan los podcasts, cuyo objetivo es poder comunicar contenidos informativos específicos (Matías-Pérez & García-Montalvo, 2022).

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un programa de promoción del envejecimiento activo y saludable a mayores de 60 años a través de una intervención psicoeducativa basada en podcast y de entrenamiento cognitivo con la aplicación web NeuronUp.

Objetivo Especifico

1-Promover un envejecimiento activo y saludable que mejore la calidad de vida de las personas mayores.

2-Diseñar un Podcast dirigido a difundir contenidos educativos e informativos que contribuyan a una formación sobre el envejecimiento como proceso natural y activo.

3- Programar sesiones de entrenamiento cognitivo a través de la aplicación web NeuronUp.

Objetivo indirecto

-Evaluar el impacto del uso conjunto del podcast y NeuronUp sobre la salud física, mental, emocional y social de las personas mayores sanas que participan en el programa.

- Contribuir a facilitar el uso de las nuevas tecnologías entre las personas mayores.

- Detectar posibles casos de deterioro cognitivo.

Estructura del trabajo

El presente trabajo es una propuesta de diseño de un programa de promoción del envejecimiento activo y saludable. Por una parte, se propone una intervención psicoeducativa haciendo uso del podcast y por otra, un entrenamiento cognitivo haciendo uso de la aplicación web NeuronUp. Ambas, ejecutadas al mismo tiempo permiten el desarrollo de una intervención psicogerontológica. Se establece una metodología de intervención y se selecciona la muestra a utilizar para la puesta en práctica del diseño propuesto. Se realiza una programación de los contenidos del podcast a tratar y de las actividades de entrenamiento cognitivo con NeuronUp. Estas actividades cuentan con una temporalización, objetivos, procedimiento, materiales y fichas a utilizar. También, cuenta con un presupuesto inicial para llevarlo a cabo y al finalizar se comenta cómo sería la evaluación del diseño propuesto donde se tiene en cuenta el estado antes de su aplicación y después de su aplicación, de esta forma se puede evaluar el desarrollo cognitivo de los participantes. Es de interés poder también evaluar el grado de satisfacción y es por ello por lo que se realiza una encuesta de satisfacción para evaluar la aceptación de la propuesta del programa. Se redacta un apartado de estimación de resultados, discusión y se analizan las limitaciones del diseño de intervención propuesto.

Programa de intervención

Contextualización

Para elaborar el programa de intervención presentado en este TFM, se parte de que el envejecimiento conlleva cambios que pueden afectar a la calidad de vida y promover un envejecimiento activo y saludable es un recurso muy valioso para hacer frente a estos cambios. El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios físicos, psicológicos y sociales en las personas que pueden afectar a la calidad de vida

si no cuentan con los recursos adecuados para afrontarlos. Este programa se dirige a los mayores que usan los servicios de envejecimiento activo de AGADEA, donde realice mis prácticas académicas. La experiencia obtenida en las practicas, han dejado claro que estas propuestas son interesantes para dar alcance a sus servicios.

El diseño del programa propuesto consiste en ofrecer a las personas mayores cognitivamente sanas que participan en las sesiones de envejecimiento activo y saludable de AGADEA un servicio de intervención psicogerontológica. El programa busca promover un envejecimiento positivo, responsable y participativo que mejore la calidad de vida de las personas mayores. Para ello, se pretende fomentar actitudes positivas hacia el envejecimiento, potenciar la autoestima y la autonomía personal, estimular el ejercicio físico y la alimentación saludable, y facilitar la integración social y el apoyo mutuo entre los participantes. Al diseñar un Podcast dirigido a difundir contenidos educativos e informativos se contribuye a al entendimiento del envejecimiento como proceso natural y activo, además, permite difundir contenidos educativos y consejos prácticos, testimonios, entrevistas, noticias y recursos sobre salud física, mental y social para las personas mayores. El Podcast se concibe como un recurso didáctico y motivador que permita a las personas mayores acceder a información relevante sobre el envejecimiento, sus beneficios y sus retos. Además, como parte de la intervención, se les propone realizar diferentes actividades al finalizar el contenido del podcast en la aplicación web NeuronUp ya que es una plataforma online que ofrece actividades interactivas para estimular las funciones cognitivas (memoria, atención, lenguaje, etc.) y prevenir o retrasar el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. El entrenamiento cognitivo se adapta al nivel y las necesidades de cada usuario a través de distintas fichas de trabajo cognitivo (Ver ejemplo de fichas en Anexo 4).

Por otra parte, también se busca evaluar el impacto del uso de podcast y el grado de satisfacción con las sesiones de trabajo con NeuronUp de las personas mayores sanas que participan en el programa. Para ello, se aplicarán pruebas antes y después del programa para medir el funcionamiento cognitivo y un cuestionario que permita conocer el grado de satisfacción. Se pretende acercar a los participantes al uso de dispositivos electrónicos (ordenadores, tabletas, teléfonos móviles) y aplicaciones web (podcast, NeuronUp) que pueden facilitar su acceso a la información, la comunicación y el ocio. El programa también tiene una función preventiva y de detección precoz de posibles casos de deterioro cognitivo que puedan requerir una atención especializada o un seguimiento más exhaustivo. Se desarrollará durante 12 semanas, con una frecuencia semanal de dos sesiones: una sesión será individual donde se escuchará el podcast y se realizarán las actividades indicadas y la segunda

sesión será online donde todo el grupo realizará actividades relacionadas con el envejecimiento activo y saludable y el entrenamiento cognitivo con NeuronUp en una conexión grupal a través de la aplicación web de videollamada Zoom. El programa contará con la coordinación y supervisión de un psicólogo en todo momento.

Destinatarios

Personas mayores de 60 años cognitivamente sanas de cualquier sexo que asisten a grupos de terapia de envejecimiento activo y saludable. La propuesta de este programa se realiza en el grupo de envejecimiento activo de AGADEA de Santiago de Compostela.

Recursos

Humanos: Psicogerontólogo y una persona voluntaria de AGADEA.

Materiales: Medios e instrumentos digitales de comunicación como la aplicación web de videollamada Zoom, también haciendo uso de podcast en la plataforma IVoox y el uso de las TICs a través de la aplicación web NeuronUp. Para la grabación del podcast se requieren equipos de grabación de audio como ordenador, software de grabación de audio y micrófono.

Financieros: El presupuesto estimado para la realización de las entrevistas y el diseño es de 11 000 euros, que se desglosan de la siguiente manera:

- Diseño del programa: 5000 euros. Incluye la elaboración de los objetivos, contenidos, metodología y evaluación del programa, así como la selección de los recursos y herramientas adecuados para su implementación.

- Producción de los podcasts: 3000 euros. Incluye la grabación, edición y difusión en IVoox de 12 episodios de 30 minutos cada uno, con información, consejos y testimonios sobre el envejecimiento activo y saludable.

- Licencia de la aplicación web NeuronUp: 1000 euros. Incluye el acceso ilimitado a la plataforma online de estimulación cognitiva y funcional para los participantes del programa durante un año.

- Seguimiento y asesoramiento: 2000 euros. Incluye el apoyo técnico y pedagógico durante la ejecución del programa, así como la recogida y análisis de los datos de satisfacción (ver anexo 3) e impacto de este.

El presupuesto total es de 11 000 euros (IVA no incluido). No incluye tampoco los costes asociados a la difusión y publicación de los resultados, ni los posibles imprevistos que puedan surgir durante el proceso. Se espera que la duración total de la intervención sea de 3 meses.

Metodología de la intervención

El instrumento principal que se va a utilizar para la evaluación de la intervención es la observación participante y notas de campo, esta técnica consiste en involucrarse en el contexto natural de los sujetos de estudio, interactuando con ellos y registrando sus experiencias, opiniones, actitudes y comportamientos. Así se obtienen datos sobre el proceso y los efectos de la intervención psicoeducativa, y las características y necesidades de los mayores que participan en el programa. Por ejemplo, observar cómo las personas mayores acceden y utilizan la aplicación web de videollamada Zoom, el acceso al podcast y a la aplicación NeuronUp, qué dificultades o beneficios encuentran, cómo se relacionan entre ellos y qué cambios cognitivos se perciben, etc. Como recurso para evaluar el cumplimiento de los objetivos del programa se realizará un registro diario de experiencias, resultados y control de actividades y una encuesta de satisfacción. De esta forma se pueden conocer sus motivaciones, expectativas, opiniones y sugerencias sobre el programa, así como sus experiencias personales y familiares relacionadas con el envejecimiento activo y saludable. Además, se realizará una evaluación pretest y postest para conocer el estado de las capacidades cognitivas de los participantes antes de la intervención y después de la intervención.

Selección de la muestra

De la población que usa el servicio de envejecimiento activo y saludable de AGADEA se decide aplicar el programa en el grupo que asiste al Centro del Ensanche de Santiago de Compostela. La forma de selección de la muestra a conveniencia facilita la aplicación del programa porque ya se trabaja sobre un grupo conformado. Para elegir la muestra se realizó previamente una selección a través de un cuestionario (Ver Anexo 1) donde los participantes deben cumplir cuatro condiciones:

- Ser usuario de los servicios de envejecimiento activo y saludable de AGADEA.
- Edad: Mayores de 60 años.
- Que tengan en casa conexión a internet y hagan uso de dispositivos como móviles, tabletas y ordenadores.
- No tener deterioro neurodegenerativo o como mínimo aceptable, quejas subjetivas de memoria.

Las variables de acotamiento fueron la edad (dividida en dos grupos etarios de 60 años a 65 años y más de 65 años) y el deterioro cognitivo o quejas subjetivas de memoria. La muestra resultante es de un total de 16 personas donde 4 personas sin deterioro cognitivo están entre los 60 y 65 años y 4 tienen más de 65 años. Por otra

parte, con quejas de memoria se seleccionó igual número de personas según los grupos de edad, 4 personas mayores de 65 años y 4 personas entre 60 y 65 años.

Procedimiento

Se establece contacto con los participantes y se les aplica un cuestionario de selección de muestra. Antes de comenzar la aplicación del cuestionario, se realiza una presentación y se narran brevemente los objetivos del estudio. Se procede a la firma de un documento (anexo 2) para obtener el consentimiento para el cuestionario e igualmente se explica sobre la confidencialidad de los datos que se obtienen. También se comunica que participar en este estudio no genera perjuicios de ningún tipo. La aplicación del cuestionario tendrá lugar en el Centro Sociocultural del Ensanche en un despacho cedido a AGADEA para la realización de las sesiones de envejecimiento activo y saludable. Una vez seleccionados los participantes se procede a evaluar el estado inicial de sus capacidades cognitivas a través de actividades programadas de entrenamiento cognitivo en la aplicación web NeuronUp de distintas áreas cognitivas. El entrenamiento cognitivo se orienta de dos formas: unas que son para casa durante la semana como parte del podcast y otras que se orientan para terminarlo inmediatamente concluye el podcast. Las actividades de entrenamiento cognitivo de los encuentros online se hacen durante la propia sesión online por Zoom con todo el grupo, así se puede ofrecer una retroalimentación durante la realización de los ejercicios. Una vez concluida la intervención de doce semanas se vuelve a realizar la misma evaluación de capacidades cognitivas con fichas de trabajo de NeuronUp similares a las iniciales. De esta forma se puede valorar el estado inicial y final de los participantes y con ello valorar la efectividad del diseño de intervención. También se aplica un cuestionario de satisfacción con la participación en el programa y así conocer el grado de aceptación en el grupo.

Actividades

La propuesta se planea realizar en 12 semanas dos veces a la semana, preferiblemente serían los martes y jueves. Los martes la sesión se realizará en dos momentos, por una parte, la escucha del podcast y luego la realización de actividades en NeuronUp programadas individualmente para cada usuario. Los jueves se realiza un encuentro online a través de la aplicación de video llamada Zoom para desarrollar una sesión de actividades de NeuronUp con un descanso de 10 minutos entre cada sesión.

Programación y diseño del programa psicoeducativo a través del Podcast y sesiones de entrenamiento cognitivo en NeuronUp

Para la programación se considera el diseño de contenidos y la estructura planteada por la Guía Práctica para el Diseño de Proyectos Sociales (Román, 1999) como referencia teórica, y que se adapta a este TFM. Se desarrolla una programación de un podcast que tendrá una frecuencia de transmisión de un capítulo por semana todos los martes a las 5:00 pm durante doce semanas. En los temas para tratar en el podcast (Ver Tabla 1) se exponen la planificación de transmisión, temas y objetivos. Las actividades para realizar y la programación general (ver tabla 2) contiene todo el contenido de estimulación cognitiva a utilizar según el día y el tema de podcast que corresponde. En esta tabla 2 se tendrá en cuenta que los materiales a utilizar, la localización, los recursos y la evaluación es de la siguiente forma en cada encuentro:

-Materiales: Sesión en NeuronUp para realizar fichas de entrenamiento cognitivo.

-Locación: Al ser un encuentro online por Zoom está determinada por el usuario y según su propia conveniencia (casa, centro de trabajo, en algún exterior, entre otros) Debe ser un espacio donde el usuario no sea interrumpido y pueda realizar las actividades de forma independiente.

-Recursos: Dispositivo electrónico como Tablet, móvil o portátil.

-Evaluación: Análisis de los resultados obtenidos en la sesión de trabajo, reflexión sobre los errores y aplicación de encuesta de satisfacción de las sesiones del día.

Al finalizar cada podcast se proponen los ejercicios que se realizarán de forma online e individual a través de la plataforma web NeuronUp una vez escuchado el capítulo correspondiente. Además, se aplicará una encuesta de satisfacción y experiencias del encuentro (ver anexo 3).

Tabla 1

Contenido de programa psicoeducativo a través del Podcast:

Semana	Título Episodio	Objetivos	Contenidos
1	I. Bienvenidos al Podcast.	<p>Presentar el podcast como una herramienta para apoyar el proceso de envejecimiento activo y saludable.</p> <p>Brindar información de cómo utilizar la plataforma web para trabajar con las actividades.</p> <p>Promover el uso de las tecnologías digitales entre las personas mayores.</p>	<p>Presentación y objetivos del podcast como complemento psicoeducativo a las terapias de envejecimiento activo y saludable. Se explicará cómo desarrollar el curso de envejecimiento activo y saludable, cómo desarrollar las actividades y cómo trabajar con NeuronUp.</p>
2	II. Envejecimiento activo y saludable.	<p>Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable que favorezca su bienestar físico y mental. Se pretende que los participantes conozcan los conceptos y beneficios del envejecimiento activo y saludable, así como las estrategias y recursos para lograrlo. Se busca también que los mayores se involucren en actividades cognitivas, físicas, sociales y de ocio que estimulen sus capacidades y mejoren su calidad de vida.</p>	<p>Se desarrollan temas sobre qué es el envejecimiento activo y saludable, cómo llegar a la vejez de la forma más sana y activa posibles y qué actividades cognitivas son las más recomendadas para la salud mental y estimulación cognitiva. Otros temas del capítulo son los relacionados con la actividad física, el ocio y la alimentación saludable.</p>

3	III. ¿Dónde deje mi sombrero?	Fomentar el conocimiento y la práctica de la memoria como una función cognitiva esencial para el aprendizaje y la adaptación al medio. Se pretende que los participantes comprendan qué es la memoria, cómo funciona y qué tipos de memoria existen, así como que realicen ejercicios específicos para estimular y entrenar cada una de ellas. De esta manera, se busca mejorar la capacidad de retener y recuperar información relevante para la vida cotidiana.	Se desarrollan temas sobre la educación de qué es la memoria, memoria a corto plazo, inmediata, episódica, semántica y procedimental y que ejercicios son los más adecuados para su entrenamiento.
4	IV. La atención y la concentración.	Mejorar la capacidad de los participantes para mantener el foco en una tarea durante un tiempo prolongado y evitar las distracciones. Para ello, se les presenta información sobre los conceptos de atención sostenida y concentración, así como ejemplos de ejercicios que pueden practicar para fortalecer estas habilidades cognitivas.	Se desarrollan temas sobre la atención sostenida y la concentración y qué ejercicios son los más adecuados para su entrenamiento.
5	V. Para mejorar tu lenguaje	Brindar herramientas y consejos para mejorar las habilidades lingüísticas de las personas que lo escuchan. Se trata de un podcast de formación que aborda temas relacionados con la expresión y comprensión oral y escrita, la lectura, la escritura, la repetición, la denominación, la anomia, el discurso y la fluidez verbal.	Se desarrollan temas sobre la expresión y comprensión tanto oral como escrita, lectura, escritura, repetición, denominación, anomia, discurso y fluidez verbal. También cómo mejorar la comunicación en nuestra vida diaria.

		<p>También se busca orientar a los oyentes sobre cómo comunicarse mejor en su vida diaria. Se busca que las personas mayores puedan expresar sus ideas, sentimientos y mensajes de forma clara, respetuosa y asertiva, así como escuchar y entender los puntos de vista de los demás.</p>	
6	VI. Praxias y gnosias: Entrena y ejercita la mente.	<p>Informar y educar a los oyentes sobre las praxias y gnosias, que son habilidades cognitivas relacionadas con el movimiento y el reconocimiento de objetos, personas y lugares. También se ofrecen consejos y ejercicios prácticos para estimular y mejorar estas capacidades en el contexto de las actividades de la vida diaria, como vestirse, comer, leer, asearse, etc.</p>	<p>Se desarrollan temas sobre las praxias y gnosias y cómo contribuir a su entrenamiento en la vida diaria.</p>
7	VII. Razonar, calcular y planificar.	<p>Ofrecer información y consejos sobre cómo mejorar las funciones ejecutivas, que son habilidades cognitivas esenciales para el aprendizaje y la vida diaria. Se explica cómo se relacionan las funciones ejecutivas con el desarrollo cerebral, el rendimiento y el bienestar emocional. También se brindan ejercicios prácticos para estimular y fortalecer estas capacidades mentales.</p>	<p>Se desarrollan temas sobre las funciones ejecutivas como el razonamiento, cálculo mental, memoria de trabajo, velocidad de procesamiento, planificación.</p>

8	VIII. Emociones y estrés.	Brindar consejos y herramientas para que las personas mayores puedan manejar sus emociones y el estrés de una manera saludable y positiva. Se busca promover el bienestar emocional y la calidad de vida de este grupo etario, que a menudo se enfrenta a desafíos y cambios en su entorno.	Se desarrollan temas sobre cómo aprender a autogestionar las emociones y estrés en las personas mayores.
9	XI. Café con un amigo.	Brindar información y consejos prácticos para mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de las personas mayores. Se busca fomentar una actitud positiva y proactiva hacia el envejecimiento, así como ofrecer recursos y estrategias para afrontar los desafíos y oportunidades que presenta esta etapa de la vida. Se abordan aspectos como la comunicación, la empatía, la autoestima y el manejo de conflictos.	Se desarrollan temas sobre cómo desarrollar las habilidades sociales en la vejez.
10	X. Creatividad y aprendizaje	Informar y motivar a las personas que quieren seguir aprendiendo a lo largo de su vida. Se trata de un espacio donde se comparten consejos, experiencias y recursos para desarrollar un aprendizaje continuo y adaptarse a los cambios del mundo. Se abordan temas como las diferentes modalidades de estudio, las oportunidades de formación, los beneficios personales y profesionales del	Se desarrollan temas sobre cómo desarrollar un aprendizaje a lo largo de la vida, qué posibilidades de estudio existen, que recursos hay y que beneficios trae aparejado el aprendizaje a lo largo de la vida.

		aprendizaje permanente y las claves para mantener el interés y la curiosidad por aprender.	
11	XI. Soy mayor y tengo futuro.	Inspirar y orientar a las personas que se acercan a la etapa de la jubilación o que ya la han alcanzado, para que puedan vivir con propósito, alegría y satisfacción. Se trata de compartir consejos, experiencias y reflexiones sobre cómo afrontar los cambios y los desafíos que implica el envejecimiento, así como las oportunidades y los beneficios que ofrece. Se busca que los mayores se sientan empoderados, motivados y capaces de crear el futuro que desean, sin importar su edad.	Se desarrollan temas sobre cómo planificar el futuro, motivaciones, expectativas, determinación, emprendimiento, disfrute y plenitud en la vejez.
12	XII. Despedida del podcast de envejecimiento activo y saludable.	Ofrecer un resumen de los ejercicios y actividades que se han realizado para estimular las diferentes funciones cognitivas de las personas mayores. Así, se pretende reforzar los aprendizajes, repasar los conceptos clave y motivar a los participantes a seguir cuidando su salud mental.	Espacio de cierre de las sesiones de envejecimiento donde se realiza un resumen de las áreas cognitivas trabajadas durante las 12 semanas. Se agregan testimonios de las personas que participaron y entrevistas sobre sus experiencias.

Tabla 2

Programación de podcast y estimulación cognitiva con NeuronUp:

Horario	Martes 3/10/23	Jueves 5/10/23
5:00Pm - 5:30Pm	<p>Podcast: Bienvenidos al Podcast.</p> <p>-Actividad: Tutorial del funcionamiento del NeuronUp.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Familiarizar a los participantes con el NeuronUp</p> <p>-Descripción: El tutorial explicará cómo acceder al NeuronUp y cómo realizar las actividades.</p>
		<p>Entrenamiento cognitivo:</p> <p>-Actividad: Actividades programadas en NeuronUp sobre distintas áreas cognitivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Memoria a corto plazo. -Atención sostenida -Razonamiento -Calculo.
		<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen diferentes áreas cognitivas y familiarizarlos con el funcionamiento de la aplicación.</p> <p>-Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción. La actividad también incluye una explicación sobre cómo usar la aplicación, sus beneficios y sus funciones principales.</p>
5:30 PM – 5:40 PM	Descanso	

Semana
1

5:40pm - 6:25Pm	<p>Entrenamiento cognitivo</p> <p>Actividad: Actividades programadas en NeuronUp:</p> <p>-Evaluación inicial de los participantes.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Evaluar el nivel de funcionamiento cognitivo de los participantes en el inicio del programa de intervención.</p> <p>-Descripción: Se realizará una medición de las capacidades mentales de los participantes, tales como la memoria, la atención, el razonamiento y el lenguaje, antes de iniciar el programa de intervención. El propósito de esta evaluación es establecer una línea de base para comparar los resultados posteriores y determinar el impacto del programa en el funcionamiento cognitivo de los participantes.</p>	<p>Entrenamiento cognitivo</p> <p>Actividad: Actividades programadas sobre distintas áreas cognitivas:</p> <p>-Memoria a corto plazo.</p> <p>-Atención sostenida</p> <p>-Razonamiento</p> <p>-Calculo.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen diferentes áreas cognitivas y familiarizarlos con el funcionamiento de la aplicación.</p> <p>-Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción. La actividad también incluye una explicación sobre cómo usar la aplicación, sus beneficios y sus funciones principales.</p>
Horario	Martes 10/10/23	Jueves 12/10/23		
	<p>Podcast: Envejecimiento activo y saludable.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen</p>	<p>Entrenamiento cognitivo</p> <p>Actividad: Actividades programadas en</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen</p>

Semana 2	5:00Pm - 5:30Pm	<p>Actividad: Se orientan actividades programadas en NeuronUp sobre distintas áreas cognitivas: -Memoria a corto plazo. -Atención sostenida -Razonamiento -Calculo.</p>	<p>diferentes áreas cognitivas y familiarizarlos con el funcionamiento de la aplicación. -Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción. La actividad también incluye una explicación sobre cómo usar la aplicación, sus beneficios y sus funciones principales.</p>	<p>NeuronUp sobre distintas áreas cognitivas: -Memoria a corto plazo. -Atención sostenida -Razonamiento -Calculo.</p>	<p>diferentes áreas cognitivas y familiarizarlos con el funcionamiento de la aplicación. -Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción. La actividad también incluye una explicación sobre cómo usar la aplicación, sus beneficios y sus funciones principales.</p>
	5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
	5:40PM - 6:25Pm	<p>Entrenamiento cognitivo Actividad: Actividades programadas en NeuronUp sobre</p>	<p>Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen diferentes áreas cognitivas y</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Actividad: Actividades programadas en NeuronUp sobre</p>	<p>Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen diferentes áreas cognitivas y familiarizarlos con el funcionamiento de la aplicación.</p>

	distintas áreas cognitivas: -Memoria a corto plazo. -Atención sostenida -Razonamiento -Calculo.	familiarizarlos con el funcionamiento de la aplicación. -Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción. La actividad también incluye una explicación sobre cómo usar la aplicación, sus beneficios y sus funciones principales.	distintas áreas cognitivas: -Memoria a corto plazo. -Atención sostenida -Razonamiento -Calculo.	-Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción. La actividad también incluye una explicación sobre cómo usar la aplicación, sus beneficios y sus funciones principales.
Horario	Martes 17/10/23	Jueves 19/10/23		
5:00Pm - 5:30Pm	Podcast: ¿Dónde deje mi sombrero? Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Memoria Semántica.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la Memoria Semántica. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario	Actividades: Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Memoria episódica.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la Memoria episódica -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para

Semana 3	para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la memoria semántica.		mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la memoria episódica.	
5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
5:40pm - 6:25Pm	Entrenamiento cognitivo Actividades: Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Memoria procedimental.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la Memoria procedimental. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la memoria procedimental.	Entrenamiento cognitivo Actividades: Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Memoria Semántica, episódica y procedimental.	Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la Memoria Semántica, episódica y procedimental. Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la memoria Semántica, episódica y procedimental.

Horario	Martes 24/10/23	Jueves 26/10/23
5:00Pm - 5:30Pm	Podcast: La atención y la concentración. Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Atención y velocidad de procesamiento.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la atención y velocidad de procesamiento. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Atención y velocidad de procesamiento
5:30 PM – 5:40 PM	Descanso	Entrenamiento cognitivo
5:40pm - 6:25Pm	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios programadas: -Atención sostenida.

Semana
4

	<p>actividades programadas: -Atención Selectiva.</p>	<p>específicos que estimulen la atención -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Atención Selectiva.</p>	<p>-Atención alternante.</p>	<p>específicos que estimulen la atención -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Atención alternante.</p>
Horario	Martes 31/10/23	Jueves 2/11/23		
5:00Pm - 5:30Pm	<p>Podcast: Para mejorar tu lenguaje Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Lenguaje y comprensión.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen expresión y comprensión. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Lenguaje y comprensión. Vocabulario y denominación.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen vocabulario y denominación. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para</p>

Semana 5	Expresión y comprensión.	para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen expresión y comprensión.		mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen vocabulario y denominación.
5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
5:40pm - 6:25Pm	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Lenguaje y comprensión. Fluidez y discriminación	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen fluidez y discriminación. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen fluidez y discriminación.	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Lenguaje y comprensión. Repetición, lectura y escritura.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen repetición, lectura y escritura. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen repetición, lectura y escritura.
Horario	Martes 7/11/23		Jueves 9/11/23	

<p>Semana 6</p>	<p>5:00Pm - 5:30Pm</p>	<p>Podcast: Praxias y gnosias: Entrena y ejercita la mente. Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Praxias y gnosias. Gnosias visuales, auditivas y táctiles.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Gnosias visuales, auditivas y táctiles. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Gnosias visuales, auditivas y táctiles.</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Praxias y gnosias. Praxias faciales e ideomotoras.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Praxias faciales e ideomotoras. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Praxias faciales e ideomotoras.</p>
	<p>5:30 PM – 5:40 PM Descanso</p>				
	<p>5:40pm - 6:25Pm</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas:</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Gnosias gustativas, olfativas y esquema corporal.</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Praxias y gnosias. Praxias ideatorias y visoconstructivas.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Praxias ideatorias y visoconstructivas. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece</p>

	-Praxias y gnosias. Gnosias gustativas, olfativas y esquema corporal.	-Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Gnosias gustativas, olfativas y esquema corporal.		fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen Praxias ideatorias y visoconstructivas.
Horario	Martes 14/11/23		Jueves 16/11/23	
5:00Pm - 5:30Pm	Podcast: Razonar, calcular y planificar. Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Funciones ejecutivas. Memoria de	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen memoria de trabajo y razonamiento. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes	Entrenamiento cognitivo Actividades programadas de funciones ejecutivas. Planificación e inhibición.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen planificación e inhibición. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante

Semana 7	trabajo y razonamiento	mediante ejercicios específicos que estimulen memoria de trabajo y razonamiento.		ejercicios específicos que estimulen planificación e inhibición.
5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
5:40pm - 6:25Pm	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Funciones ejecutivas. Flexibilidad y toma de decisiones.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen flexibilidad y toma de decisiones. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen flexibilidad y toma de decisiones.	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Funciones ejecutivas. Estimación temporal, ejecución dual y branching o multitarea.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen estimación temporal, ejecución dual y branching o multitarea. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen estimación temporal, ejecución dual y branching o multitarea.
Horario	Martes 21/11/23		Jueves 23/11/23	

Semana 8	5:00Pm - 5:30Pm	<p>Podcast: Emociones y estrés. Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Actividades Instrumentales. Comunicación y movilidad en la comunidad.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la comunicación y movilidad en la comunidad. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la comunicación y movilidad en la comunidad.</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: - Actividades Instrumentales. Gestión financiera y salud.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la gestión financiera y la salud. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la gestión financiera y la salud.</p>
	5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
	5:40pm - 6:25Pm	<p>Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas:</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de gestión del hogar, la cocina y la limpieza.</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: - Actividades Instrumentales.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de compras, seguridad y emergencias.</p>

	- Actividades Instrumentales. Gestión del hogar, la cocina y la limpieza.	-Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de gestión del hogar, la cocina y la limpieza.	Compras, seguridad y emergencias.	-Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de compras, seguridad y emergencias.
Horario	Martes 28/11/23		Jueves 30/11/23	
5:00Pm - 5:30Pm	Podcast: Café con un amigo. Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Lenguaje, comprensión y actividades que estimulen la participación social.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de expresión y participación social. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Lenguaje y comprensión. Vocabulario, lectura y escritura.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen el vocabulario, lectura y escritura. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante

Semana 9	mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de expresión y participación social.		ejercicios específicos que estimulen el vocabulario, lectura y escritura.	
5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
5:40pm - 6:25Pm	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Juego y Ocio.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de juego y ocio. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de juego y ocio.	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Lenguaje y comprensión. Denominación y fluidez.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la fluidez y la denominación. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la fluidez y la denominación.
Horario	Martes 5/12/23		Jueves 7/12/23	

Semana 10	5:00Pm - 5:30Pm	Podcast: Creatividad y aprendizaje. Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Educación.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de educación. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las actividades de educación.	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Habilidades Visoespaciales. Relación y visualización espaciales.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la relación y visualización espaciales. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen la relación y visualización espaciales.
	5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
	5:40pm - 6:25Pm	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las praxias faciales e ideomotoras.	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Gnosias. Visuales	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las gnosias visuales

	<p>actividades programadas: -Praxias. Faciales e ideomotoras.</p>	<p>-Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las praxias faciales e ideomotoras.</p>		<p>-Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen las gnosias visuales.</p>
Horario	Martes 12/12/23		Jueves 14/12/23	
5:00Pm - 5:30Pm	<p>Podcast: Soy una persona mayor y tengo futuro.</p> <p>Actividades: Se orientan actividades programadas en NeuronUp: -Funciones ejecutivas. Memoria de</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen memoria de trabajo y razonamiento.</p> <p>-Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que</p>	<p>Entrenamiento cognitivo</p> <p>Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Funciones ejecutivas. Ejecución dual y branching o multitarea.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen ejecución dual y branching o multitarea.</p> <p>-Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen</p>

Semana 11	trabajo y razonamiento.	estimulen memoria de trabajo y razonamiento.		ejecución dual y branching o multitarea.
5:30 PM – 5:40 PM Descanso				
5:40pm - 6:25Pm	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Funciones ejecutivas. Planificación y toma de decisiones.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen planificación y toma de decisiones. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen planificación y toma de decisiones.	Entrenamiento cognitivo Se realizan en NeuronUp actividades programadas: -Funciones ejecutivas. Flexibilidad y estimación temporal.	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen flexibilidad y estimación temporal. -Descripción: Se utilizará la plataforma NeuronUp, que ofrece fichas de entrenamiento cognitivo adaptadas a las necesidades y características de cada usuario para mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen flexibilidad y estimación temporal.
Horario	Martes 19/12/23		Jueves 21/12/23	
5:00Pm - 5:30Pm	Podcast: Despedida del podcast de	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios	Entrenamiento cognitivo Actividad:	-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios

Semana 12	<p>envejecimiento activo y saludable. Actividad: Se orientan actividades programadas sobre distintas áreas cognitivas como memoria a corto plazo, atención sostenida, razonamiento y calculo</p>	<p>específicos que estimulen diferentes áreas cognitivas como memoria a corto plazo, atención sostenida, razonamiento y calculo. -Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción.</p>	<p>Actividades programadas en NeuronUp sobre distintas áreas cognitivas: -Memoria a corto plazo. -Atención sostenida -Razonamiento -Calculo.</p>	<p>específicos que estimulen diferentes áreas cognitivas como memoria a corto plazo, atención sostenida, razonamiento y calculo. -Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante. Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción.</p>
	<p>5:30 PM – 5:40 PM Descanso</p>			
<p>5:40pm - 6:25Pm</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Actividad: Actividades programadas en NeuronUp sobre distintas áreas cognitivas:</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Mejorar el funcionamiento cognitivo de los participantes mediante ejercicios específicos que estimulen diferentes áreas cognitivas como memoria a corto plazo, atención sostenida, razonamiento y calculo.</p>	<p>Entrenamiento cognitivo Actividades programadas en NeuronUp sobre la evaluación final de los participantes.</p>	<p>-Objetivo de la Actividad: Evaluar el nivel de funcionamiento cognitivo de los participantes en el final del programa de intervención. -Descripción: Se realizará una medición de las capacidades mentales de los participantes, tales como la memoria, la atención, el</p>

-Memoria a corto plazo.	-Descripción: La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios cognitivos adaptados al nivel y las necesidades de cada participante.	razonamiento y el lenguaje, antes de iniciar el programa de intervención.
-Atención sostenida	Los ejercicios se enfocan en áreas como la memoria, la atención, el razonamiento y la percepción.	El propósito de esta evaluación es comparar los resultados obtenidos para determinar el impacto del programa en el funcionamiento cognitivo de los participantes.
-Razonamiento		
-Calculo.		

Tabla 3.**Cronograma de trabajo y temporalización semanal**

	Semanas		
	1-4	5-8	9-12
Actividades	<p>Toma de contacto con los posibles participantes.</p> <p>Información sobre el diseño de intervención.</p> <p>Realización de las actividades en NeuronUp sobre la evaluación previa de las capacidades cognitivas de los participantes.</p> <p>Capítulos de podcast sobre la bienvenida al Podcast, el envejecimiento activo y saludable, la memoria y la atención.</p> <p>Sesiones de NeuronUp sobre memoria, atención y concentración.</p>	<p>Continúa el contenido de la intervención con los capítulos de podcast sobre lenguaje, praxias y gnosias, funciones ejecutivas y emociones y estrés.</p> <p>Se realizan en NeuronUp actividades programadas de lenguaje y comprensión, praxias y gnosias, funciones ejecutivas y memoria y atención.</p>	<p>Continúa el contenido de la intervención con los capítulos de podcast sobre habilidades sociales, aprendizaje a lo largo de la vida, sobre cómo planificar el futuro, motivaciones, expectativas, determinación, emprendimiento, disfrute y plenitud en la vejez y el espacio de cierre de las sesiones de envejecimiento donde se realiza un resumen de las áreas cognitivas trabajadas durante las 12 semanas.</p> <p>Se realizan en NeuronUp actividades programadas de lenguaje y comprensión, praxias y gnosias, funciones ejecutivas, memoria y atención.</p> <p>Realización de actividades programadas de evaluación post de los participantes.</p>

Evaluación

Forma de evaluación y medidas de satisfacción:

El programa se evalúa de dos formas distintas, por una parte, mediante la aplicación de instrumentos antes y después de su implementación. De esta forma se puede conocer el nivel de mejora, conservación o pérdida cognitiva en cuanto a memoria, atención, lenguaje, razonamiento y funciones ejecutivas de las personas mayores sanas que participan en el programa antes y después de la intervención. La segunda forma de evaluación se realiza para conocer el grado de aceptación del programa, se realiza una encuesta de satisfacción de cada Podcast una vez concluido y la sesión de trabajo de entrenamiento cognitivo con NeuronUp (ver anexo 3).

Estimación de resultados

Los resultados esperados de este programa son:

- Aumento de las motivaciones, expectativas, intereses y demandas de las personas mayores respecto a su formación continua y su participación social.
- Eliminar las barreras que encuentran las personas mayores para acceder y permanecer en programas educativos adaptados a sus necesidades, intereses y lugares donde viven.
- Se espera que el programa de envejecimiento activo y saludable propuesto beneficie la calidad de vida de los mayores.
- Contribuir a una mayor formación e información sobre el envejecimiento como proceso natural y activo.
- Alcanzar un alto grado de satisfacción de los oyentes del Podcast.
- Mayor puntuación media en los diferentes dominios cognitivos una vez finalizada la intervención, lo que indicaría una mejora de su funcionamiento cognitivo.
- El Podcast y NeuronUp tengan un impacto positivo sobre la autoestima, la salud física, mental y social de las personas mayores sanas que participan en el programa.

Discusión

En el presente trabajo se espera identificar las barreras y facilitadores que encuentran las personas mayores para acceder y permanecer en programas educativos adaptados a sus necesidades, intereses y lugares donde viven. Un estudio realizado por el proyecto Ambient Assisted Living Joint Programme (AAL) en el 2015 que hace uso de las Tics logró una estrategia que permite a la persona mayor permanecer en su ambiente y en su hogar la mayor parte del tiempo. En cuanto al conocimiento de las motivaciones, expectativas, intereses y demandas de las

personas mayores respecto a su formación continua y su participación social, la Revista INFAD de Psicología sobre la importancia de mantenerse activo en la vejez pone de manifiesto elementos que demuestran que lograr una participación integral en diferentes actividades potencia el envejecimiento activo y saludable en la vejez (Aranda et al., 2018). Las sesiones de entrenamiento cognitivo a través de la aplicación web NeuronUp y el Podcast permiten estimular las funciones cognitivas de los participantes en el programa. Este objetivo esperado coincide con un estudio sobre el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) las cuales han demostrado ser eficientes para el envejecimiento activo y saludable (Román-Graván et al., 2020).

Se espera que el programa de envejecimiento activo y saludable propuesto tenga un efecto beneficioso sobre la calidad de vida de las personas mayores. Una revisión bibliográfica realizada entre enero de 2013 y enero de 2018 de estudios publicados sobre la construcción de un modelo conceptual que explica la relación entre el envejecimiento activo y saludable y la innovación tecnológica (Padial Espinosa et al., 2020) demuestran que esta relación contribuye al empoderamiento de las personas para el autocuidado y mejoran su autoeficacia entre otros beneficios académicos, psicológicos y sociales en las personas mayores. Con la actividad formativa que se realiza a través de las Tics se obtienen no solo conocimientos generales sino también relaciones e integración sociales (Muñoz Alarcón et al., 2020). Las herramientas virtuales dan respuesta al envejecimiento activo y saludable y tal es el caso de la aplicación web llamada NeuronUp. Se realiza el planteamiento de que el trabajo con esta aplicación web tendrá un impacto positivo sobre la salud física, mental y social de las personas mayores sanas que participan en el programa. NeuronUp ofrece una mejora notable en las capacidades cognitivas principalmente en la memoria y la función ejecutiva (Nieto-Vieites et al., 2021).

Entre los recursos digitales que tienen el mayor potencial en el contexto educativo los podcasts se destacan lo suficiente ya que su objetivo es poder comunicar contenidos informativos específicos (Matías-Pérez & García-Montalvo, 2022). El podcast es una herramienta útil para la potenciación del envejecimiento activo y saludable, la ruptura de estereotipos y la apuesta por un aprendizaje a lo largo de la vida (Amado, 2018). Este estudio coincide con la propuesta de programa de envejecimiento activo y saludable que busca beneficioso en la calidad de vida de los mayores, el aumento de las motivaciones, expectativas, intereses y demandas de los mayores respecto a su formación continua y participación social.

Limitaciones

Una de las limitaciones de esta investigación es que, al tratarse de una propuesta de diseño de intervención, no se podrá conocer el grado de satisfacción de los usuarios, ni se podrá evaluar empíricamente su eficacia para resolver el problema. Esta limitación implica que los resultados esperados no podrán ser generalizados a otros contextos o poblaciones similares, ni se podrá determinar el impacto real del diseño de intervención en la mejora de la situación actual. Además, al ser un diseño de intervención, lo relativo a su implementación o a alcanzar los objetivos es otra limitación latente, ya que esta condición impide su implementación inmediata y que se pueda cumplir los objetivos planteados.

Nuevas preguntas de investigación generadas

- ¿Qué diferencias existen entre las personas mayores sanas que utilizan Podcast y NeuronUp y los que no lo hacen en cuanto a su rendimiento cognitivo, su autoeficacia y su satisfacción con el programa de intervención psicoeducativa para el envejecimiento activo y saludable?

- ¿Qué características del programa son las más eficientes y sensibles en el diseño y la implementación de Podcast y sesiones de NeuronUp para optimizar el entrenamiento cognitivo de las personas mayores sanas que participan en un programa de intervención psicoeducativa para el envejecimiento activo y saludable?

- ¿Cómo desarrollar este tipo de intervención en la población de personas mayores en el espacio rural gallego y qué nivel de aceptación y participación tendría?

Referencias

- Abades Porcel, M., & Rayón Valpuesta, E. (2012). *El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social?* *Gerokomos*, 23(4), 151–155.
<https://doi.org/10.4321/s1134-928x2012000400002>
- Aguilera, A., Hernández, V., Camellón Pérez, V. A., Roque Doval, A., Borges Machín, Y. & Zurbano Cobas, A. Y. (2021). *Intervención educativa comunitaria para un envejecimiento activo y saludable y con calidad de vida*. *EDUMECENTRO*, 13(3), 81–101.
- Alegre, M. (s/f). *NeuronUp, rehabilitación y estimulación cognitiva profesional – REHABILITACIÓN COGNITIVA PROFESIONAL*. Neuronup.com; NeuronUp. Recuperado el 8 de junio de 2023, de <https://www.neuronup.com/>
- Aliaga-Díaz, E., Cuba-Fuentes, S., & Mar-Meza, M. (2016). *Promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y saludable y con calidad de vida*. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33(2), 311. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2143>
- Amado, L. A. (2018). *Radio intergeneracional en la escuela: una propuesta para el envejecimiento activo y saludable*. *Index. comunicación: Revista científica en el ámbito de la Comunicación Aplicada*, 8, 211–228.
- Andrade, R. F. F., & Paredes., M. P. (Eds.). (2021). *The podcast as a feedback tool in evaluating virtual activities / El podcast como herramienta de retroalimentación en la evaluación de actividades virtuales*. *Revista MENDIVE*, 19(1), 16–29.
- Aranda, L., Buedo-Guirado, C., G. Dumitrache, C., & Di Giusto, C. (2018). *La importancia de mantenerse activo en la vejez*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología*, 2(2), 13. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1072>
- Cambero Rivero, S., & Baigorri Agoiz, A. (2019). *Envejecimiento activo y saludable y ciudadanía senior*. *Empiria Revista de metodología de ciencias sociales*, 43. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>

- Campos-Tapia, A. P., Meda-Lara, R. M., & Corona-Figueroa, B. A. (2022). *Caracterización de los determinantes sociales de la salud del envejecimiento activo y saludable en estudios enfocados a la calidad de vida: mapeo sistemático*. CienciaUAT, 17–34. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v17i1.1562>
- Casado-Muñoz, R., Lezcano-Barbero, F., & Rodríguez-Conde, M. J. (2015). *Active ageing and access to technology: An evolving empirical study*. Comunicar, 23(45), 37–46. <https://doi.org/10.3916/c45-2015-04>
- Causapié, P., Balbontín, A., Porras, M., & Mateo, A. (2011). *Ministerios de Sanidad, Política Social e Igualdad*. Política Social e Igualdad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Da Conceição Pinto Antunes, M., & Araújo, A. C. (2021). *Educación y envejecimiento activo y saludable*. Espacios en Blanco. Serie Indagaciones, 1(32), 37–50.
- De La Salut, O. M. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. OMS.
- Dumitrache, C. G., Rubio, L., Bedoya, I., & Rubio Herrera, R. (2017). *Promoviendo el envejecimiento activo en entornos rurales: un programa de intervención implementado en Orense, España*. Universitas Psychologica, 16(3), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.paar>
- Fernández-Ballesteros García, R., Zamarrón Casinello, M. D., López Bravo, M. D., Molina Martínez, M. Á., Díez Nicolás, J., Montero López, P., & Schettini del Moral, R. (2010). *Envejecimiento con éxito: criterios y predictores* [Successful aging: criteria and predictors]. Psicothema, 22(4), 641–647.
- Jiménez, M. G., Izal, M., & Montorio, I. (2016). *Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores*. Estudio piloto basado en la psicología positiva. Suma Psicológica, 23(1), 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.03.001>
- Leandro-França, C., & Giardini Murta, S. (2014). *Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções*. Psicologia Ciência e Profissão, 34(2), 318–329. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001152013>

- Leite, P. L., Torres, F. A. F., Pereira, L. M., Bezerra, A. de M., Machado, L. D. S., & Silva, M. R. F. da. (2022). *Construction and validation of podcast for teen sexual and reproductive health education*. *Revista latinoamericana de enfermagem*, 30(spe), e3706. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6263.3706>
- Maldonado Biegas, J. J., Fajardo Caldera, M. I., Vicente Castro, F., & González Ballester, S. (2016). *Adulto mayor y envejecimiento activo y saludable. caso de éxito de una iniciativa emprendedora*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.662>
- Matías-Pérez, D., & García-Montalvo, I. A. (2022). *The use of the podcast as a digital teaching resource in medical education*. *Educación médica*, 23(2), 100719. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100719>
- Muñoz Alarcón, M. T., Sáez Carreras, J., & Campillo Díaz, M. (2020). *Las TIC y los procesos de envejecimiento activo y saludable: ¿una promesa incumplida?* *Márgenes*, 1(2), 34–47. <https://doi.org/10.24310/mgnmar.v1i2.8287>
- Nieto-Vieites, A., Pérez-Blanco, L., Mallo, S. C., Campos-Magdaleno, M., Felpete, A., Lojo-Seoane, C., Cid-Fernández, S., Juncos-Rabadán, O., & Pereiro, A. X. (2021). *Effects of cognitive training on memory in SCD and MCI participants: Preliminary results of a single-blind RCT comparing a web-based application and a narrative videogame*. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, 17 Suppl 7(S7), e053520. <https://doi.org/10.1002/alz.053520>
- Organización Mundial De La, Salud (OMS). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra; 2014
<https://www.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS; 2015.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.0_1_spa.pdf;jsessionid=39FADDF3D6ED49E3765E97126655FD28?sequence=1

Organización Mundial de la Salud (OMS). *Envejecimiento y salud*. 2020.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

Padial Espinosa, M., Pinzón Pulido, S., Espinosa Almendro, J. M., Kalache, A., & Garrido Peña, F. (2020). *Longevidad y revolución digital. Contribución de las tecnologías de la información y de la comunicación al envejecimiento saludable*. *Gerokomos*, 31(1), 6–14. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2020000100003>

Paz, E. (2016). *Políticas de envejecimiento: ¿Un dilema sin resolver?* 3C empresa, 5, 58–64.

Peral-Peral, B., Arenas-Gaitán, J., & Villarejo-Ramos, Á. F. (2015). *From digital divide to psycho-digital divide: Elders and online social networks*. *Comunicar*, 23(45), 57–64. <https://doi.org/10.3916/c45-2015-06>

Pérez Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Osorio Cámara, M. J., & Mercader Rubio, I. (2016). *Propuesta de intervención cognitiva en personas mayores: programa de estimulación cognitiva e inteligencia emocional para mayores*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología*, 1(1), 477. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.395>

Pinazo-Hernandis, S., & Poveda Puente, R. (2015). *Innovación para el envejecimiento activo y saludable en la unión europea. Análisis del programa ambient assisted living joint programme (AAL) en el periodo 2008-2015*, 2(15), 38–50. <https://doi.org/10.21892/01239813.95>

Quintana, Ramos, P. F. A., & Díaz, R. C. (2021). *ESCALA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE*. *Pedagogía social*, 37, 99–111. <https://doi.org/10.7179/PSRL2021.37.06>

Román-Graván, P., Pérez-Hurtado, M., & Tadeu, P. (2020). *Active aging and internet use to improve the quality of life of the seniors*. *Pixel bit*, 60. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.76963>

Román, M. (1999). *Guía práctica para el diseño de proyectos sociales*. Cide. 1999

Sánchez Martínez, M., & López Doblas, J. (2017). *Presente y futuro de la sociología de la vejez en España*. Conclusiones de un estudio Delphi. *Revista internacional de sociología*, 75(2), 064. <https://doi.org/10.3989/ris.2017.75.2.15.44>

Solano, I., & Sánchez, M. (2010). *Aprendiendo en cualquier lugar: el Podcast educativo*. *Revista de Medios y Educación*, 36, 125–139. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.paar>

Anexos

Anexo 1.

Cuestionario de selección de muestra:

A continuación, se le realizarán una serie de preguntas donde deberá contestar sí o no y en algún caso argumentar. Las respuestas se realizarán de forma voluntaria y usted se puede negar en cualquier momento a responderlas o no concluir el cuestionario si así lo desea. Se recuerda que se mantendrá total confidencialidad sobre los datos que usted nos brinde en el presente cuestionario y que solo se realizan con la finalidad de conformar los grupos de trabajo.

Nombre y Apellidos: _____

Fecha: _____

Preguntas.	Si / No	Argumentos.
¿Es usted usuario de los servicios de envejecimiento activo y saludable de AGADEA?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	¿Desde cuándo? _____
¿Es usted mayor de 60 años?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	¿Qué edad tiene ahora? _____
¿Tiene en casa conexión a internet?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	¿Qué dispositivo usa para conectarse? Tablet Android <input type="checkbox"/> Tablet Apple <input type="checkbox"/> Teléfono Android <input type="checkbox"/> Teléfono Apple <input type="checkbox"/> PC Windows <input type="checkbox"/> PC Apple <input type="checkbox"/> Otros _____

¿Tiene diagnosticado algún tipo de deterioro neurodegenerativo?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	En caso afirmativo, ¿cuál? _____ _____
¿Recientemente has tenido algunos fallos de memoria importantes o consideras que tu memoria ya no es como antes?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	¿Por qué? _____ _____ _____

Anexo 2

Consentimiento informado

Número _____

Se introducirá un texto introductorio en cada cuestionario con el siguiente texto:

Título: Diseño de programa de intervención psicoeducativa para la promoción del envejecimiento activo y saludable en personas mayores sanas a través del Podcast y la aplicación web NeuronUp.

Investigador responsable: Hector Ulises Diaz Hernández. Estudiante del Máster de Psicogerontología de la Universidad de Santiago de Compostela

Tutora: Dolores Rodríguez Salgado, profesora de la Facultad de Psicología de la USC.

Objetivo último es: Diseñar un programa de intervención psicoeducativa para promover un envejecimiento activo y saludable en personas mayores.

Para ello le pedimos por favor que conteste a las siguientes preguntas de este cuestionario, lo que le llevará unos 10 minutos.

Su participación es voluntaria y puede interrumpirla en cualquier momento. Participar (o no) no le generará ningún perjuicio. Si tuviera consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente, presencialmente al recoger datos o después.

La información que brinde se tratará de manera confidencial, a menos que acepte revelar su identidad en la investigación. En ningún caso se compartirá su nombre ni ningún otro dato que lo identifique personalmente, salvo que usted autorice lo contrario.

Analizarán sus respuestas con las facilitadas por el resto de los participantes del estudio y nunca individualmente. Únicamente el investigador involucrado en este

estudio tendrá acceso a la información que usted provea, información que se utilizará solo con propósitos académicos y nunca con fines de lucro.

Este estudio no ha sido solicitado por ninguna empresa, por lo que tras la finalización de las investigaciones los resultados se harán públicos y contribuirán al conocimiento científico del conjunto de la humanidad.

La información que nos pueda brindar será de gran ayuda para realizar esta investigación y cumplir con los objetivos expuestos. Por eso le pedimos la máxima colaboración y atención al responder a las preguntas que le presentamos a continuación.

Acepto participar en esta investigación:

Si: _____ No: _____

Anexo 3

Cuestionario de Valoración del Programa:

A continuación, usted responderá de forma anónima y voluntaria el siguiente cuestionario. Su criterio será muy importante para realizar mejoras y cambios positivos, de ser necesarias, al programa de envejecimiento activo y saludable en el que ha participado.

Responda según el grado de criterio con el que usted se identifica:

A= De acuerdo

B= Ni acuerdo ni en desacuerdo

C= En desacuerdo

Ítems	A	B	C
1. Me he sentido cómodo/a durante el programa.			
2. He aprendido durante el programa y que ha sido útil.			
3. Este programa me ha motivado a realizar actividades y cambios positivos para desarrollar un envejecimiento activo y saludable.			
4. Creo que este programa no ha sido una pérdida de tiempo.			
5. Los contenidos y actividades han sido explicados con la suficiente claridad.			
6. He obtenido experiencias agradables al participar.			
8. Creo que las diferentes sesiones han estado adaptadas a mis características y a mis necesidades.			
9. Recomendaría este programa a mis conocidos.			
10. Las profesionales han realizado bien su labor.			

Responda a continuación brevemente:

¿Qué es lo que menos le ha gustado del programa?

¿Qué pudiera mejorarse en el programa?

¿Qué es lo que más le ha gustado del programa?

¿Qué ha aprendido con el programa?

Anexo 4

Modelo ejemplo de fichas de Trabajo en NeuronUp:

Figura 1. Ficha de Cálculo

NOMBRE: _____ FECHA: _____ ER6
E9

ÁREA DE INTERVENCIÓN: Razonamiento.

INSTRUCCIONES: Clasifica los siguientes números.

13	85	45	92	27	52
76	95	21	70	68	
38	72	96	55	47	26

PARES	IMPARES

TIEMPO DE EJECUCIÓN: _____ neuronup



www.neuronup.com



Figura 2. Ficha de Gnosias

NOMBRE: _____ FECHA: _____ DT2
D1

ÁREA DE INTERVENCIÓN: O.temporal.

INSTRUCCIONES: Indica en qué estación del año estamos.

A  B 

C  D 

TIEMPO DE EJECUCIÓN: _____ neuronup

www.neuronup.com