



Intervención

Social
Online

con

**Personas
Mayores**



Edita

AUPEX. Asociación de Universidades Populares de Extremadura.
SEPAD. Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia.

Equipo de redacción

Carmen Fernández Merino. *Jefa de Sección de Centros Gerencia Territorial de Cáceres. SEPAD*
Lorena Olivera Santa-Catalina. *Jefa de Sección de Envejecimiento Activo. Servicios Centrales SEPAD*
Carmen Marcos Pavo. *Técnica de la Sección de Envejecimiento Activo. Servicios Centrales. SEPAD*
Juan Luis Llanos Vicente. *Director del Centro de Mayores de Miajadas*
María Dolores Borrego Durán. *Directora del Centro de Mayores de Granja de Torrehermosa*
Josefa Moreno Campos. *Directora de la Universidad Popular de Zafrá*
Francisco José Domínguez Díaz. *Director de la Universidad Popular de Granja de Torrehermosa*
Ángela Robles Pámpano. *Directora de la Universidad Popular de Alburquerque*
Carmen Cabanillas Diestro. *Directora del área de Intervención Social de AUPEX*
José González Corrales. *Coordinador de programas de AUPEX*
Luciano Vázquez Moraga. *Técnico de AUPEX*

Diseño e impresión

Indugrafic Digital. Badajoz

Depósito legal
BA-070-2021

» índice

Presentación	05
1.- Introducción	07
2.- Fundamentación	11
3.- Contexto geográfico y social de las personas mayores en Extremadura	21
3.1.- Imagen y percepción social de las personas mayores en relación al uso de las TICs.....	31
4.- La intergeneracionalidad	57
5.- Intervención social con personas mayores. Envejecimiento activo	69
5.1.- Animación sociocultural con personas mayores.....	73
5.2.- Intervención psicosocial con personas mayores.....	84
6.- Tipología de acciones y procesos de intervención online con personas mayores	91
6.1.- Formación.....	95
6.2.- Sensibilización, difusión e información.....	96
6.3.- Promoción cultural y actividades de ocio.....	97
6.4.- Investigación.....	98
6.5.- Participación (voluntariado y cuidados informales).....	99
6.6.- Servicios de carácter asistencial.....	101
7.- Metodología: intervención social online con personas mayores. Procesos	105
8.- Sistemas de evaluación de intervención social online	111
9.- Oportunidad: alfabetización y competencias digitales en personas mayores	121
9.1.- Competencias digitales.....	121
9.2.- Principales funciones y herramientas.....	125
9.3.- Medios técnicos y necesidades tecnológicas a nivel organizacional.....	132
10.- Competencias profesionales en intervención online	137
10.1.- Competencias claves y competencias digitales.....	138
11.- Seguridad y privacidad en las personas mayores	153
12.- Actividades. Buenas prácticas profesionales e información general sobre recursos	161
12.1.- Programa: “99 razones para ser SEPADCTIVOS”.....	161
12.2.- Programa #MayoresActivosEnCasa.....	169
12.3.- Programa de musicoterapia “SONAR Y VIAJAR CON LA IMAGINACIÓN”.....	171
12.4.- Programa Movecare.....	175
13.- Bibliografía y Webgrafía	177





presentación

Este año 2020 ha estado marcado por nuevas necesidades surgidas de un contexto pandémico desconocido y que nos ha obligado a replantear muchos de los pilares básicos en la intervención social existente, buscando nuevos enfoques en la intervención social con personas mayores. El manual que tiene entre sus manos es fruto de la colaboración entre el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD) y la Asociación de Universidades Populares de Extremadura (AUPEX) y surge en el marco del programa “99 razones para ser SEPADACTIVOS”.

“99 razones para ser SEPADACTIVOS” es un programa del SEPAD (Vicepresidencia Segunda Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura) diseñado para favorecer procesos de envejecimiento activo optimizando las oportunidades de participación, seguridad, relación y salud de las personas mayores de nuestra región, a fin de mejorar su calidad de vida.

Con este documento pretendemos ayudar a todos aquellos perfiles profesionales que, en su quehacer diario, están trabajando con personas mayores y que desean ampliar el radio de acción metodológico hacia entornos virtuales, no solo para ampliar las posibilidades y formas de participación de las personas mayores, sino también, para reducir la brecha digital existente en este colectivo.



Nuestro objetivo se centra en reforzar las claves metodológicas buscando en todo momento nuevos escenarios híbridos en los que podamos beneficiarnos tanto de las bondades de la intervención presencial como de la intervención online. Se trata de contar con los beneficios que conlleva la interacción presencial entre personas mayores, y a la misma vez, facilitar escenarios de participación e interacción virtual, proporcionando oportunidades independientemente del lugar de residencia o de otras condiciones y circunstancias que a veces impiden la participación real de personas mayores (enfermedades, limitaciones a la movilidad física, imposibilidad de desplazamientos entre zonas rurales, cambios temporales de domicilio etc)

Centros de Mayores, Residencias de la Tercera Edad, Universidades Populares, Servicios Sociales y en general todo tipo de instituciones que trabajan con personas mayores, pueden ampliar y mejorar su intervención social incorporando las tecnologías de la información y la comunicación a sus planteamientos metodológicos.

Vivimos en una sociedad donde la esperanza de vida ha aumentado progresivamente. Al mismo tiempo, esta sociedad se caracteriza por un crecimiento de conocimientos e información, pues las Tecnologías de la Información y la Comunicación permiten cada vez más aumentar y mejorar el desarrollo individual y social, así como optimizar la calidad de vida desde un punto de vista cultural, técnico y/o económico de nuestras personas mayores. Con los avances producidos en las tecnologías de la información y la comunicación durante las tres últimas décadas, cada año que transcurre, nos vamos encontrando con perfiles de personas mayores que tienen un mayor nivel de competencias digitales y que esperan poder tener oportunidades de participación y formación acordes con las competencias adquiridas durante su vida. Por ello, este manual tiene una importancia que va más allá de la necesidad puntual en el contexto de aislamiento social surgido en el año 2020, y aspira a ser una modesta guía o manual de iniciación hacia planteamientos donde las competencias digitales de las personas mayores tengan el protagonismo social esperado en los próximos años.

01

introducción

Al albor de lo acaecido con la situación de pandemia mundial y la consiguiente crisis sanitaria, sin pretender desdeñar o minimizar los daños producidos y que siguen activos, una lectura positiva que puede hacerse del suceso, es que se han abierto otros horizontes y oportunidades para generar nuevos enfoques en el trabajo con personas mayores, ya sea desde diversas organizaciones del sector, en el ámbito residencial público o privado, o en la promoción de la autonomía y el envejecimiento activo y saludable.

Este episodio trascendental en nuestras sociedades unido al ritmo de crecimiento, casi frenético, del envejecimiento poblacional, nos encara con un fenómeno que está y seguirá repercutiendo en todos los ámbitos de la sociedad: modelos productivos y pensiones, reconocimiento del derecho a la protección de la salud y sostenibilidad del sistema sanitario, vivienda, ocio, transportes, educación, ciencia y tecnologías, estructuras familiares y relaciones intergeneracionales y un largo etcétera.

En cualquier caso, lo que se ha revelado es que el mundo senior es un activo y un recurso valioso para la comunidad y que, además de obligarnos a descartar cualquier edadismo o prejuicio asociado a los años, son inoperantes muchos modelos y paradigmas que empleábamos desde el ámbito de las políticas y el quehacer profesional antes de la era COVID-19.

Centrándonos en el colectivo de personas autónomas - aquellos que no residen en ninguna tipología de centro de mayores - nos enfrentamos durante el confinamiento a la imposibilidad de prestar las carteras de servicios de manera normalizada. A los profesionales, acostumbrados a nuestro “savoir faire”- saber hacer -, la situación nos cogió “con el paso cambiado”, lo que nos condujo a apearnos de las inercias en las que nos vemos, a menudo envueltos, para formarnos en aspectos tecnológicos, adaptar los recursos y reinventar los servicios.

El andamiaje de las nuevas estructuras se sustentó sobre dos pilares:

- Inicio del desarrollo de actividades desde sus propios domicilios, de forma individual, a través de sus dispositivos tecnológicos, recibiendo enlaces de las distintas plataformas virtuales mediante la red social whatsapp.
- Presencialidad física en los centros, de pequeños grupos de mayores, pero gestionando la acción o taller por parte de los profesionales de manera virtual.

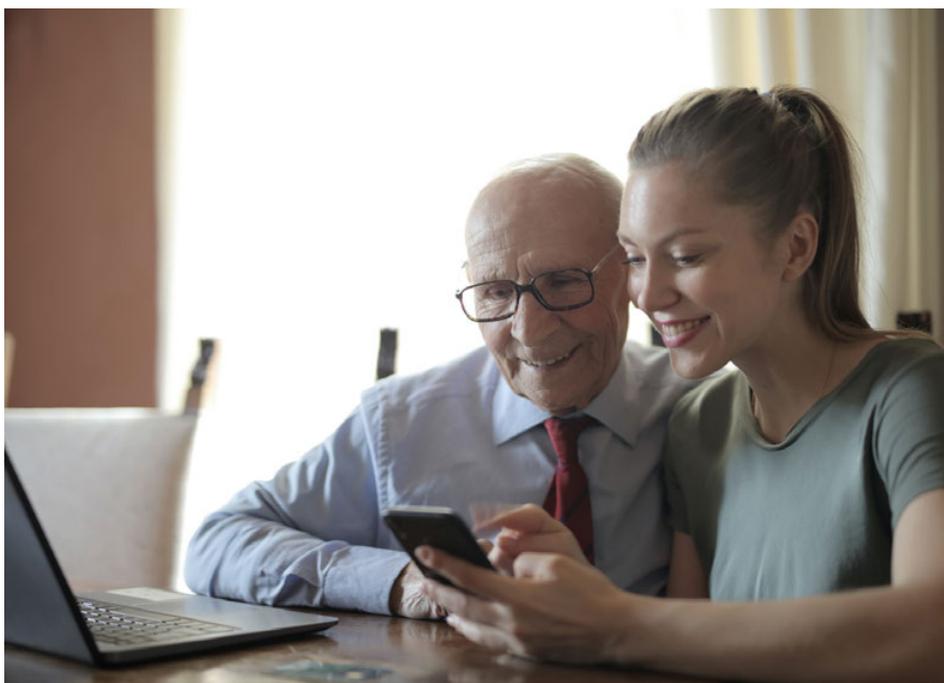
A esto le denominamos modelo híbrido. Algunas de estas experiencias y de las anteriores quedan recogidas en esta publicación.

Así llegamos a la co-creación de este manual entre la Asociación de Universidades Populares de Extremadura (AUPEX) y el Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD), para poner a disposición de los profesionales que trabajan con personas mayores, un conjunto de estrategias vinculadas a la alfabetización digital y a la intervención online.

En el mundo hay más de 1.000 millones de personas que tienen 60 años o más y la mayoría de ellas viven en países de ingresos bajos y medianos. Muchas de esas personas no tienen acceso a recursos básicos necesarios y muchas se enfrentan a numerosos obstáculos que les impiden participar plenamente en la sociedad. Entre ellos, el obstáculo tecnológico.

Nuestra pretensión, siendo conscientes de todas las bondades y resistencias que a partes iguales combinan las tecnologías para las personas mayores, se centra en realizar una traslación al trabajo operativo de estos conceptos, es decir, transmutar lo abstracto en concreto para que los nuevos paradigmas puedan implementarse en lo cotidiano.

Hemos procurado abordar, en las siguientes páginas, la importancia de las tecnologías en un mundo global de cara a la democratización de los procesos de participación ciudadana; cómo estas intervenciones



online podrían reducir desigualdades y hacer frente a la brecha digital; el principio de aprendizaje permanente o a lo largo de la vida imprescindible para el nuevo perfil de personas mayores; la accesibilidad a los recursos, especialmente para entornos rurales, que nos permiten las tecnologías sin estar encorsetados en un espacio-tiempo determinado; la planificación desde procesos de investigación-acción basados en la evidencia y no en intuiciones para formular políticas diseñadas no sólo para los mayores sino con los mayores; o su propia idiosincrasia de conectividad que frenaría la lacra de la soledad y favorecería el intercambio intergeneracional, entre otras cuestiones.

En definitiva, **creemos que es hora de imaginar nuevos escenarios, cambiar la tramoya y repensar otras formas de actuación con el cosmos de las canas.** Esta es una de las pretensiones de este manual. Además, queremos aportar referencias teóricas y experiencias innovadoras que sirvan en la planificación y legitimen nuestras prácticas, así como animar a reflexionar e idear fórmulas adaptadas a los tiempos y circunstancias implicando a las personas destinatarias directamente, a las personas mayores, porque como decía Rabelais “la ciencia sin conciencia es la ruina del alma”.



02

fundamentación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó que la horquilla temporal entre 2020 y 2030 se convirtiera en el “Decenio del Envejecimiento Saludable”.

¿Qué es el Envejecimiento Saludable?

Es el proceso que permite fomentar y mantener la capacidad funcional que facilita el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en disponer de una serie de atributos que permiten a todas las personas SER y HACER lo que para ellas es importante.

Esta estrategia es, en realidad, el segundo plan de acción del organismo internacional sobre los conceptos de envejecimiento y salud y viene a desarrollar y dar continuidad al primero de las Naciones Unidas, el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Además, imbrica con el calendario de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

A través de la Agenda 2030, todos los países firmantes, incluido España, se han comprometido a no dejar a nadie desatendido y se han propuesto garantizar que todas las personas puedan desarrollar todo su potencial con dignidad, igualdad de oportunidades y en un entorno saludable.

Previamente, en la Asamblea Mundial de la Salud del 2016, 194 países aprobaron la Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud (2016-2030). En ésta se describen las medidas que deben tomarse entre el 2016 y el 2020 para desarrollar la base de evidencia y las alianzas necesarias para la gestión de la Década del Envejecimiento Saludable. Uno de los pilares que se mencionan es la intervención con las personas mayores a través de las tecnologías en aras de favorecer la equidad que se fragmenta en el proceso de envejecimiento.

Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030



Imagen - Referencia a la Década del Envejecimiento Saludable. Fte.: OMS

El plan de abordaje de esta década consistirá en una acción complementaria y sostenible que se nutrirá de la colaboración coordinada de distintos gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los equipos profesionales, las instituciones académicas e investigadoras, los medios de comunicación, el sector privado, el tercer sector y, obviamente, las entidades que representan al sector de población que nos ocupa.

Se requiere de esta intervención coordinada porque si partimos de los parámetros demográficos, los datos nos revelan que, vivimos más años, pero no mejor. La longevidad no es alícuota y genera inequidades asociados a los estamentos culturales y económicos a los que se pertenece y también, por cuestiones de género. Estas diferencias se ensanchan cuando nos referimos al acceso y gestión de servicios a través de las tecnologías, así como a la alfabetización digital de las personas mayores, por eso, consideramos prioritario el desarrollo de documentos técnicos como éste que nos faciliten repensar este cosmos donde imperan nuevos perfiles y necesidades de la población mayor y donde cabe ensayar otros enfoques y métodos de intervención para aplicar entre y con ellos, por parte de los profesionales.

En el primer informe de progreso sobre la organización de la Década del Envejecimiento Saludable (2020–2030), en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), se apunta que **el envejecimiento saludable es un proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la edad senior**. De esta definición queremos destacar la idea de proceso frente a algo concluso porque nos remite a algo variable, en permanente revisión y, por tanto, con posibilidad de ser mejorado.

Proceso propuesto para la *Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030*: pasos hacia el lanzamiento

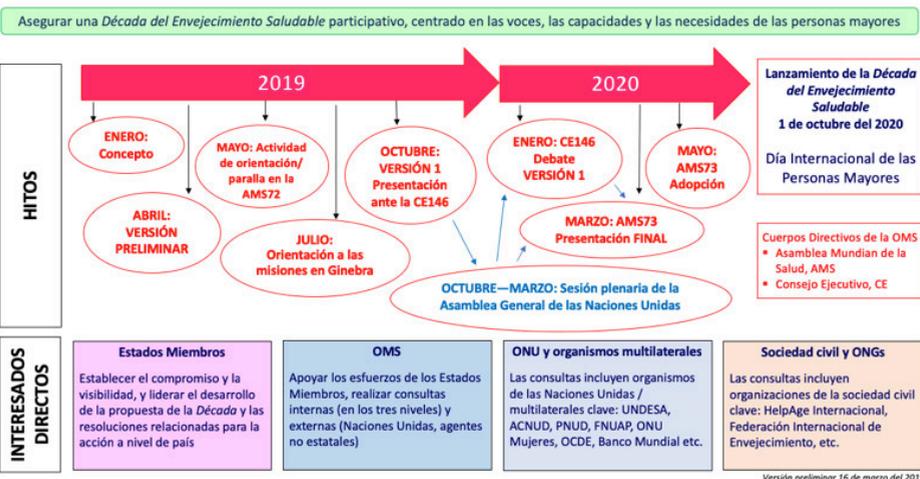


Imagen: Envejecimiento saludable. Fte: Organización Mundial de la Salud

El constructo de la capacidad funcional implica cinco dominios que permiten al individuo ser y hacer lo que desea en función de sus intereses y necesidades. Parece existir un consenso generalizado sobre cuáles son tales necesidades, una vez que se cubren las básicas:

- seguir aprendiendo a lo largo de la vida
- poder tomar decisiones con libertad
- poseer movilidad y autonomía
- establecer y mantener relaciones nutritivas a nivel emocional
- contribuir activamente en el marco social en el que cada uno se desenvuelve

Estas competencias suponen que la persona mantenga una combinación de **capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales** que pueden verse alteradas tanto por factores intrínsecos, como enfermedades prevalentes asociadas a la edad, o por factores externos como el entorno que puede ampliar o inhibir tales procesos. Cuando hablamos de entorno, debemos elegir una visión no reduccionista. **Entorno es el hogar de la persona, su comunidad, los espacios construidos, las políticas sanitarias y sociales, la red de recursos disponibles e incluso los esquemas relacionales intergeneracionales** que se establecen.



Habida cuenta de las características específicas de esta cohorte de edad, todas estas consideraciones deben ser abordadas por los profesionales en el diseño de una “intervención online con personas mayores” porque **sin estas premisas no podremos conseguir una adecuada planificación del nuevo ecosistema de relación multisectorial** en el que estamos obligados a manejarnos.

El proceso natural de envejecimiento hace que las personas mayores se vean afectadas por alteraciones en sus capacidades sensoriales, motoras y cognitivas, que dan lugar a diferencias funcionales a medida que aumenta la edad.

Así mismo, las personas que están alcanzando los 65 años llevan décadas en contacto con las tecnologías e internet. Con cada generación que se incorpora a esta etapa del ciclo vital se va contrayendo la brecha digital.

A pesar de ello aún es necesario trabajar para cerrar la heterogénea brecha digital que existe. El desafío también reside en la brecha de usabilidad y accesibilidad siendo clave el diseño centrado en las personas usuarias y suficientemente flexible para que puedan usarlo desde los que tienen un nivel escaso de competencias digitales hasta los que han alcanzado el último escalón. (Gil González y Rodríguez-Porrero Miret, 2014 pág 21).

En el estudio Los Mayores ante las TIC: Accesibilidad y Asequibilidad (Fundación Vodafone, 2011, pág. 349) se identificaron cinco tipologías de usuarios:

- perfil de rechazo: rechazan las TIC
- perfil de resignación: creen que están dirigidas para población más joven
- perfil de obligación: les aportan comodidad y seguridad
- perfil utilitarista: se manejan de forma básica media y han superado las barreras de usabilidad
- perfil entusiasta: entienden que su futuro y el de la sociedad pasan por la incorporación de las TIC al día a día.

Lo cierto es que cada vez más las personas mayores representan una parte importante de la población que necesita y utiliza productos y servicios relacionados con las tecnologías de la información y comunicación. Debido a ello existe un creciente interés por ofrecer respuestas a las necesidades que presentan en este aspecto.



Las TIC deben ser por tanto entendidas como una oportunidad para las personas mayores, especialmente si se tiene acceso a la formación necesaria y pueden utilizarse en condiciones de igualdad con el resto de la población. (ONU,2002, pág 17 art 38 y 39).

Asociación Grupo de Mayores de Telefónica

Surgida en 1994 y conformada por 20.000 personas de un amplio abanico de edades, pero principalmente jubilados y prejubilados realizan acciones relacionadas con el voluntariado y la acción social, con el envejecimiento activo y trabajan las relaciones con otras entidades relacionadas con el mundo de las personas mayores. Entre sus ejes de actuación están el voluntariado, el desarrollo de actividades institucionales, la atención a los socios/as, la organización de salidas a la naturaleza, el desarrollo de actividades de formación - aulas informáticas, cursos sobre móviles y tabletas, fotografía, idiomas, memoria - y actividades culturales y de ocio.

Fte.: mayorestelefonica.es

Las personas mayores actualmente en su relación con las TIC podrán ocupar al menos dos lugares:

- como personas activas que las utilizan para realizar tareas y trámites de su vida cotidiana.
- como beneficiarios de servicios de apoyo a su vida diaria, con una menor necesidad de interacción con la tecnología.



Fte.: <https://www.mayorestelefonica.es/voluntarios/item-id-5f7edc85c3f17>

Las personas mayores podrán intercambiar estos lugares y utilizarlos indistinta y simultáneamente.

Sin duda ambos usos de la tecnología por parte de las personas mayores favorecen el Envejecimiento Activo. De una parte, proporciona acceso a la formación, el ocio y la comunicación y de otra, reciben servicios apoyados en las TIC, por ejemplo teleasistencia - que les permite prolongar su vida en su entorno con mayor seguridad y contacto con los profesionales con quienes mantienen la relación de ayuda, disminuyendo la percepción de soledad en personas mayores que viven solas.

¿Qué es la teleasistencia?

Los servicios de teleasistencia para personas dependientes, o para personas vulnerables en situación de riesgo por razones de seguridad o enfermedad, son **servicios sociales de atención domiciliaria**. La teleasistencia es un servicio especializado de Ayuda a Domicilio, puede prestarse con o sin un Servicio de Ayuda a Domicilio que incluya cuidados personales.

La Teleasistencia está reconocida como servicio social y como servicio diferenciado en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia a las personas en situación de dependencia (BOE 299, 15/12/2006).



Así mismo desde hace más de tres décadas se viene asistiendo a un creciente, y cada vez más necesario, desarrollo de servicios de teleatención a personas mayores definido como *“cualquier servicio, social o sanitario,*

prestado por entidades públicas o privadas a usuarios o pacientes en su entorno social habitual, es decir, en el domicilio o fuera de él, a través de las tecnologías de la información y la comunicación.”

Este tipo de servicio en el más amplio sentido de su definición junto con la innovación tecnológica - robots, casas inteligentes o smart homes, entre otros - se pueden identificar como elementos sobre los que debería apoyarse el necesario cambio de paradigma tradicional de atención en residencias, y que la actual pandemia ha puesto en evidencia, al que podríamos denominar paradigma home de cuidado de las personas mayores priorizando la atención domiciliaria centrada en la persona, la humanización de los servicios y el envejecimiento activo, contribuyendo así a evitar su desarraigo, a promover y mantener sus niveles de autonomía.

Telefarmacia: la aplicación que te lleva los medicamentos a casa

Telefarmacia es un sistema que facilita al paciente el proceso de adquisición de medicamentos. La persona usuaria elige una farmacia a través de la app. Con una simple fotografía hecha con su móvil, hace llegar a esa farmacia la receta de papel o su tarjeta sanitaria. La app permite que una tercera persona acuda a la farmacia a recoger el medicamento en nombre del paciente y esta persona será la que lleve los medicamentos a casa del paciente. Es similar a los supuestos en que un familiar, amigo o cuidador acude a la farmacia a comprar o recoger un medicamento.

Fte.: <https://telefarmaciaapp.com>



Fte.: <https://www.whatsnew.com/2019/11/14/telefarmacia-app-una-aplicacion-para-recibir-medicamentos-con-receta-en-casa/>

App Seeing AI: una app que ayuda a personas con ceguera a ver objetos y documentos

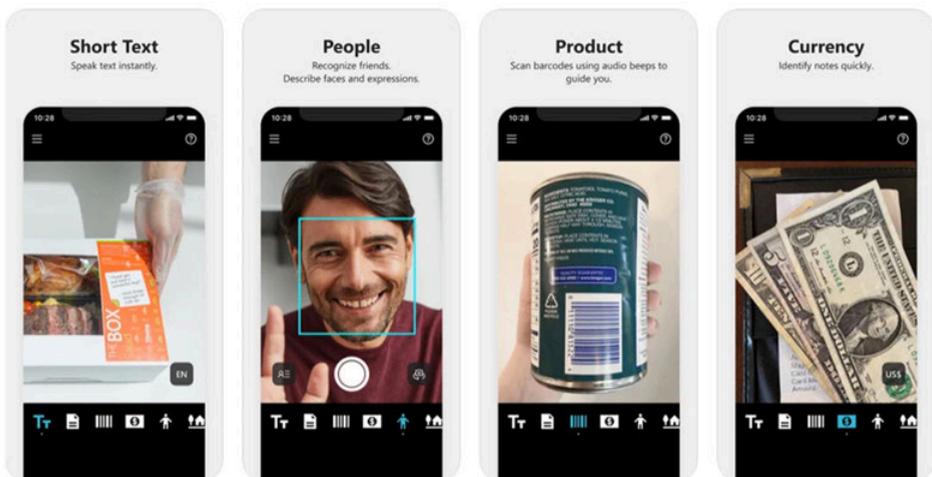
App Seeing es una aplicación de Microsoft que describe en voz alta escenas y fotos para que personas con ceguera o personas mayores con problemas de visión puedan identificar objetos e incluso leer documentos. Su desarrollo en España se ha podido realizar en colaboración con Grupo Social ONCE. Ambos han unido su conocimiento y experiencia para adaptar la aplicación y hacerla más accesible y útil para personas con discapacidad visual.

La aplicación dispone de distintos canales o modos que permiten la lectura de textos breves y de etiquetas mediante la cámara del teléfono. También el reconocimiento de códigos de barras, el escaneo y posterior lectura de documentos de mayor longitud - así como de aquellos escritos a mano -, la identificación de colores, la determinación de monedas y billetes - dólares, euros, libras, etc. -.

Incluso el reconocimiento facial, el calibrado de la luminosidad mediante pitidos, y la descripción de escenas, ya sean entornos naturales, fotografías tomadas con el teléfono o imágenes de otras aplicaciones como WhatsApp o Hotmail.

Todo es verbalizado en voz alta por la App.

Fte.: <https://www.microsoft.com/en-us/ai/seeing-ai>



Fte.: <https://apps.apple.com/us/app/seeing-ai/id999062298>

Por tanto, las TIC pueden constituir el medio que puede avalar el diseño de servicios avanzados de atención a las personas mayores desde una perspectiva de gran angular y que abarcaran al menos desde el acceso a la información y la comunicación hasta el desarrollo de nuevos servicios de atención adaptados a sus necesidades.

Curiosidades

En el marco del lema “Envejecimiento y Salud” propuesto por la Organización Mundial de la Salud para celebrar uno de los Días Mundiales de la Salud fueron encuestados 490 personas mayores de 65 años, y se les preguntó a qué edad consideraban que debería hablarse de “la tercera edad”, “adulto mayor”, o “vejez”. El promedio de respuesta fue de 68 años, lo que no condice con el índice de la OMS, que lo fija a los 60.

Los datos indican que a medida que avanza la edad de las personas encuestadas se incrementa la percepción de pertenencia al segmento de población de adultos mayores. Pero el dato más interesante es que sólo un 24% de la población encuestada menor de 71 años se siente incluida en el colectivo de la tercera edad. Esto es destacable porque el 80% del total de la muestra considera que la “tercera edad” comienza antes de los 70 años.

Es manifiesta la diferencia existente entre la respuesta a la pregunta de orden general y a la pregunta referida a su vida personal. Según los datos obtenidos, los 70 y los 75 años parecen constituir puntos de inflexión para las personas de estas edades.

Fte.: seniorsuites

03

contexto geográfico y social de las personas mayores en Extremadura

Este apartado pretende esbozar en un dibujo básico el contexto geográfico y social de la comunidad de Extremadura. Sus características sociodemográficas determinan en todo caso cualquier tipo de intervención con personas mayores y es necesario tenerlas en cuenta en cualquier tipo de planificación a corto y medio plazo. Para ello vamos a ver índices como: esperanza de vida, índice de envejecimiento, Índice de sobreenvjecimiento y la población mayor de 65 años, uso de TIC según la edad, entre otros.

Esperanza de vida

Es importante apuntar que el tratamiento estadístico de los datos que se exponen a continuación son previos a la pandemia de 2020 y habrá que esperar un tiempo para tener constancia objetiva de como ha variado el índice de esperanza como consecuencia de la COVID19, sin embargo ya se observa que la tendencia ha cambiado de cara a 2020. Según las proyecciones del INE publicadas, la esperanza de vida en España cae en 2020 en 10 meses entre mujeres (85,44) y en 11 meses entre hombres (80,01).

Tabla 1 - Evolución de la esperanza de vida al nacer para ambos sexos en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España para el periodo 2007 – 2018

Evolución de la esperanza de vida para ambos sexos al nacer				
Año	Provincia de Badajoz	Provincia de Cáceres	Extremadura	España
2007	80,27	80,73	80,48	80,97
2008	80,6	81,69	81,03	81,3
2009	80,52	81,86	81,05	81,66
2010	80,69	81,99	81,21	82,07
2011	81,42	82,19	81,74	82,25
2012	81,05	82	81,43	82,27
2013	81,54	82,32	81,85	82,78
2014	81,8	83,18	82,34	82,92
2015	81,7	82,5	82,02	82,7
2016	81,95	82,77	82,29	83,11
2017	82,08	82,41	82,24	83,09
2018	82,24	82,81	82,5	83,19

Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE

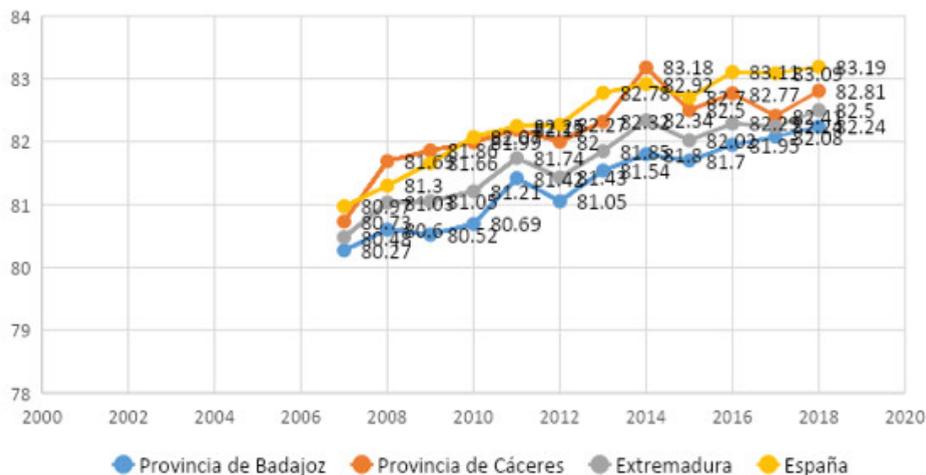
Para todos los contextos geográficos, la menor esperanza de vida se da en el inicio de la serie, año 2007 en el que la misma se sitúa en 80,27 años para el caso de la provincia de Badajoz, en 80,73 años para el caso de la provincia de Cáceres, en 80,48 años para la media extremeña y en 80,97 años en España.

Las cifras más elevadas se dieron en el año 2018, en el caso de la provincia de Badajoz, con 82,24 años de esperanza de vida al nacer, de Extremadura, con 82,5 años de media y de España con 83,19 y en el año 2014, en el caso de la provincia de Cáceres, con 83,18 años al nacer.

Como se puede observar en el siguiente gráfico, la esperanza de vida al nacer para ambos sexos en las dos provincias, así como en Extremadura y en España, en general, va experimentando un aumento en el periodo 2007 – 2018. Se observan pequeñas fluctuaciones, como la ocurrida en el año 2014 en el caso de la provincia de Cáceres, y pequeños ascensos y descensos interanuales, pero la tendencia apunta a un aumento en la esperanza de vida.

La esperanza de vida en la provincia de Cáceres es mayor que la de Badajoz. La esperanza de vida en Extremadura al nacer, para ambos sexos, es menor que la media española.

Gráfico 1 – Evolución de la esperanza de vida al nacer para ambos sexos en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España. Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.



Desglosando por sexos, se obtienen los siguientes resultados.

Tabla 2 – Evolución de la esperanza de vida al nacer para el caso de hombres en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España para el período 2007 - 2018

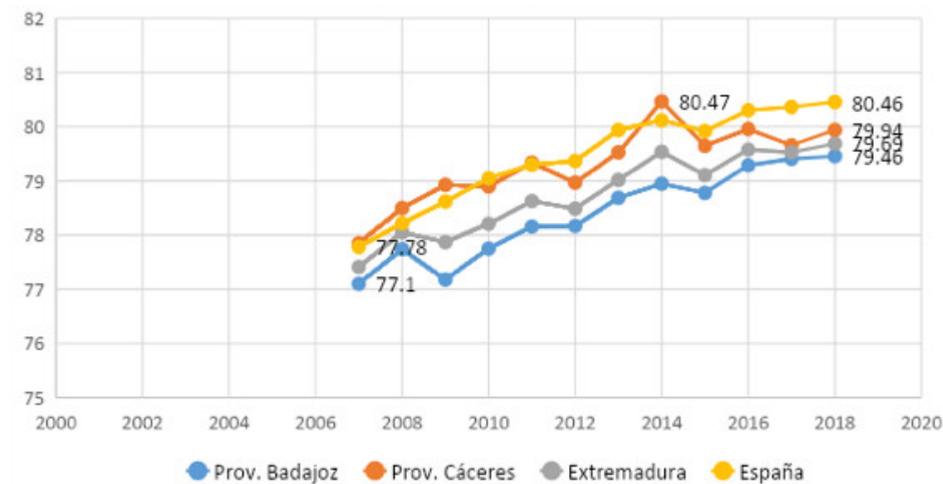
Evolución de la esperanza de vida para hombres al nacer				
Año	Provincia de Badajoz	Provincia de Cáceres	Extremadura	España
2007	77,1	77,85	77,41	77,78
2008	77,74	78,5	78,05	78,22
2009	77,18	78,93	77,87	78,62
2010	77,75	78,9	78,21	79,05
2011	78,16	79,34	78,63	79,3
2012	78,17	78,97	78,49	79,37
2013	78,69	79,53	79,02	79,94
2014	78,95	80,47	79,54	80,12
2015	78,78	79,65	79,11	79,92
2016	79,29	79,96	79,58	80,31
2017	79,41	79,66	79,53	80,37
2018	79,46	79,94	79,69	80,46

Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.

En todos los contextos geográficos, **la menor esperanza de vida para los hombres se da en el inicio de la serie, en el año 2007**. La evolución es la mejor, obteniéndose **las mejores cifras de esperanza de vida en el año 2018 para los casos de la provincia de Badajoz, Extremadura y España**.

En la provincia de Cáceres, el mejor dato se corresponde con el año 2014, en el que la esperanza de vida en hombres se situaba en 80,47 años.

Gráfico 2 – Evolución de la esperanza de vida al nacer para hombres en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España. Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.



En el gráfico, se observa que los peores datos se corresponden con la provincia de Badajoz, cuyas medias anuales están por debajo de la media extremeña y de las medias de la provincia de Cáceres y de España.

En general, la mejor media es la media española y muy de cerca, le sigue la provincia de Cáceres, que en ocasiones supera a la media española, como en el año 2014, donde se alcanzó una esperanza de vida al nacer en hombres de 80,47 años.

En el caso de las mujeres, los resultados son los siguientes.

Tabla 3 – Evolución de la esperanza de vida al nacer para el caso de hombres en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España para el período 2007 - 2018

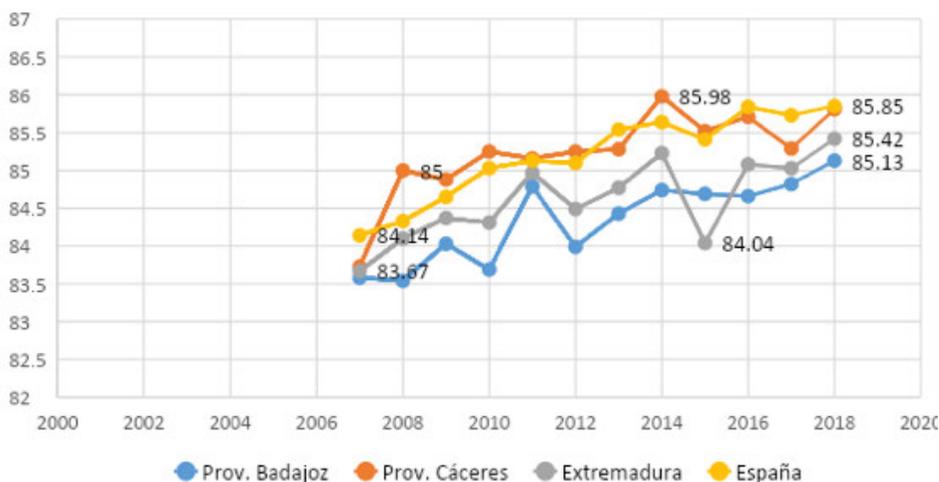
Evolución de la esperanza de vida para mujeres al nacer				
Año	Provincia de Badajoz	Provincia de Cáceres	Extremadura	España
2007	83,58	83,73	83,67	84,14
2008	83,54	85	84,1	84,33
2009	84,03	84,88	84,37	84,65
2010	83,69	85,25	84,31	85,03
2011	84,79	85,16	84,97	85,13
2012	83,99	85,25	84,49	85,1
2013	84,43	85,28	84,77	85,54
2014	84,74	85,98	85,23	85,64
2015	84,69	85,52	84,04	85,41
2016	84,66	85,71	85,08	85,84
2017	84,82	85,29	85,03	85,73
2018	85,13	85,81	85,42	85,85

Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.

En todos los contextos geográficos, **la menor esperanza de vida para las mujeres se da en el inicio de la serie, en el año 2007**, excepto en la provincia de Badajoz, que se da en el año 2008. La evolución es a mejor, obteniéndose **las mejores cifras de esperanza de vida en el año 2018 para los casos de la provincia de Badajoz, Extremadura y España**.

En la provincia de Cáceres, el mejor dato se corresponde con el año 2014, en el que la esperanza de vida en mujeres se situaba en 85,98 años.

Gráfico 3 – Evolución de la esperanza de vida al nacer para mujeres en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España. Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.



Se observa que los peores datos, suele tenerlos la provincia de Badajoz, a excepción del año 2015 en el que hubo un descenso repentino en la esperanza de vida en Extremadura.

En general, la provincia de Cáceres alcanza medias superiores de esperanza de vida en mujeres al nacer que las medias españolas. La máxima cifra se alcanza en la provincia de Cáceres en el año 2014 con 85,98 años de esperanza de vida.

Existe una diferencia significativa entre los datos de hombres y mujeres.

Tabla 4 – Diferencias en esperanza de vida entre hombres y mujeres en la anualidad 2018 en provincia de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España

Año 2018	Prov. Badajoz	Prov. Cáceres	Extremadura	España
Hombres	79,46	79,94	79,69	80,46
Mujeres	85,13	85,81	85,42	85,85
Diferencia (mujeres – hombres)	5,67	5,87	5,73	5,39

Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Las mujeres tienen casi 6 años más de esperanza de vida al nacer que los hombres, tanto en la provincia de Badajoz, como en la de Cáceres y en Extremadura. En España, esta diferencia en la esperanza de vida se sitúa en 5,39 años.

Índice de envejecimiento

Este índice se refiere a la relación que existe entre la población de más de 64 años y la población menor de 15 años.

Tabla 5 – Evolución del índice de envejecimiento en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España para el período 2007 - 2019

Índice de envejecimiento				
Año	Provincia de Badajoz	Provincia de Cáceres	Extremadura	España
2007	114,22	157,67	129,11	116,22
2008	114,88	158,36	129,76	114,68
2009	115,88	159,79	130,89	114,15
2010	117,3	161,41	132,36	114,34
2011	117,69	163,22	133,17	115,39
2012	118,43	165	134,21	116,42
2013	119,8	166,03	135,42	117,81
2014	122,76	169,11	138,38	119,8
2015	125,39	172,9	141,39	122,14
2016	126,92	175,16	143,13	123,84
2017	129,7	178,82	146,15	125,86
2018	132,15	182,21	148,87	128,45
2019	135,69	187,36	152,94	131,54

Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE

En todos los contextos geográficos, se observa que el envejecimiento de la población va en aumento. Esto se debe a, por una parte, el aumento de la esperanza de vida y por otra parte, al descenso de los índices de natalidad.

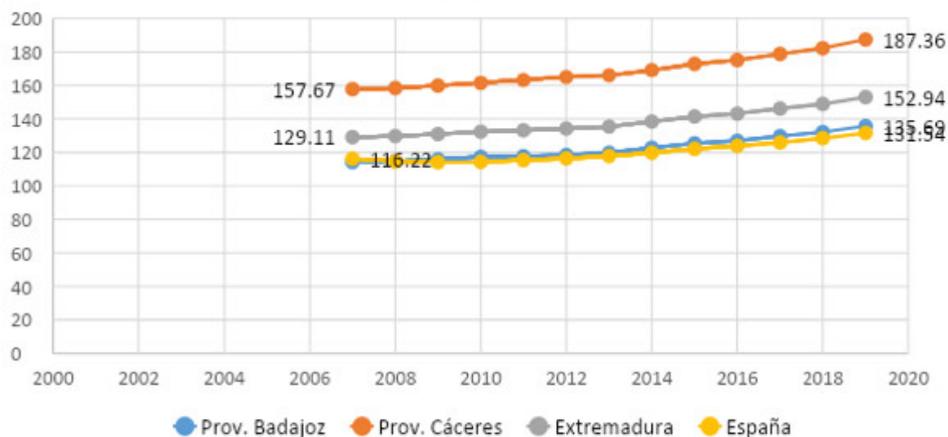
En la provincia de Badajoz, por cada persona menor de 15 años hay 135,69 personas mayores de 64 años.

En la provincia de Cáceres, este envejecimiento poblacional es aún más acusado, y por cada persona menor de 15 años hay 187,36 personas mayores de 64 años.

La media extremeña se sitúa en 152,94 y en España, esta media es menor.

Se puede afirmar que Extremadura es una comunidad cuyo índice de envejecimiento va en aumento y será necesario realizar cambios en la organización de nuestra sociedad e incentivar de algún modo, el aumento de la natalidad o la acogida a personas jóvenes que puedan ser la fuerza laboral del mañana y que puedan contribuir a la sostenibilidad del sistema económico y social.

Gráfico 4 – Evolución del índice de envejecimiento poblacional en las provincias de Badajoz, Cáceres, Extremadura y España para el período 2007 – 2019.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.

Índice de sobreenvjecimiento

Este índice se refiere a la relación que existe entre la población de 85 años y más y la población de 65 años y más.

Tabla 6 – Evolución del índice de sobreenvjecimiento en Extremadura y España en el período 2007 - 2019

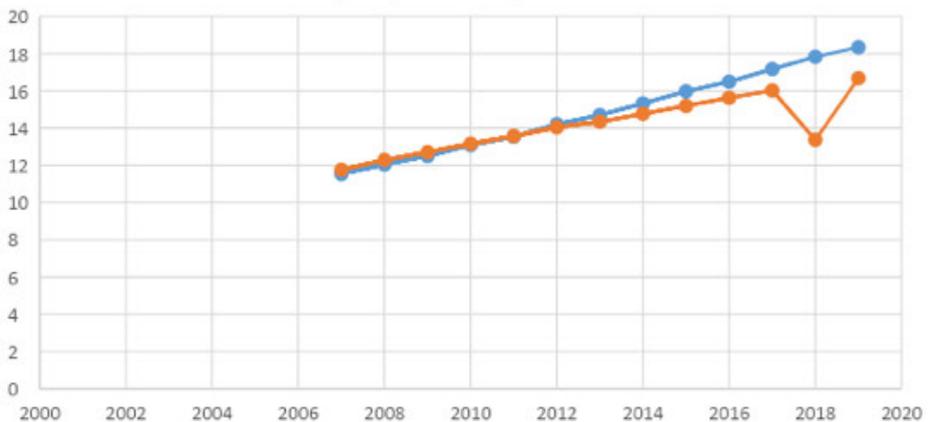
Índice de sobreenvjecimiento		
Año	Extremadura	España
2007	11,53	11,76
2008	12,04	12,29
2009	12,5	12,71
2010	13,08	13,16
2011	13,54	13,57
2012	14,21	14,04
2013	14,7	14,34
2014	15,32	14,77
2015	15,97	15,19
2016	16,49	15,63
2017	17,17	16,02
2018	17,83	13,37
2019	18,34	16,68

Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.

De cada 100 personas que tienen 65 años y más, en el año 2019, 18,34 de ellas tenían 85 años y más en el caso de Extremadura. En España, por cada 100 personas de 65 años y más, 16,68 de ellas, tenían 85 años y más.

El índice de sobrevejecimiento ha ido en aumento en las diferentes anualidades debido a un aumento en la esperanza de vida, pero también influido por un descenso en los otros bloques de población de menor edad, que puede vincularse a migraciones hacia fuera de Extremadura o España, entre otros motivos.

Gráfico 5 – Evolución del índice de sobrevejecimiento poblacional en Extremadura y España para el período 2007 – 2019.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.

Se observa que el índice de sobrevejecimiento en Extremadura ha seguido una trayectoria similar al de resto de España durante el período 2007 a 2012 y desde entonces hasta la anualidad 2019, hay un desvío que señala que el sobrevejecimiento poblacional es mayor en Extremadura que en el resto de España. La diferencia entre los dos contextos sigue una tendencia que va en aumento.

Proyección de población de más de 65 años

Tabla 7 – Proyecciones de población para Extremadura para edades de 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95 y 100 años y más para las anualidades 2020, 2025, 2030 y 2035

Extremadura								
Año	Población 65 años	Población 70 años	Población 75 años	Población 80 años	Población 85 años	Población 90 años	Población 95 años	Población 100 y más
2020	11.489,09	10.285,36	9.762,72	4.955,33	6.489,22	3.281,18	915,91	284,31
2025	15.021,06	10.941,42	9.455,05	5.147,77	4.575,56	3.789,64	1.228,53	464,06
2030	16.953,73	14.348,77	10.100,97	5.059,93	6.482,02	2.770,78	1.541,60	770,87
2035	15.635,16	16.246,04	13.286,68	5.272,77	6.417,74	4.029,50	1.197,76	1.157,82

Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.

En general, en todos los grupos de edad, las proyecciones apuntan a que habrá aumento en todos en la anualidad 2035 respecto a la actual anualidad de 2020, a excepción del grupo de los 85 años para el que se proyectan menos de los existentes en 2020.

De nuevo, este aumento de la esperanza de vida y del envejecimiento poblacional asociado, deberá considerarse para redimensionar el modo en que el sistema de recursos asistenciales está organizado en la actualidad. Además, deberá generarse una fuerza laboral fuerte y dinámica en Extremadura que permita asegurar la sostenibilidad del sistema.

Gráfico 6 – Proyecciones de población en Extremadura para los grupos de 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100 y más años para las anualidades 2020, 2025, 2030 y 2035. Fte.: Elaboración propia a partir de datos del INE.



Se observa que todos los grupos de edad van aumentando en cantidad a lo largo de las proyecciones identificadas para los años 2025, 2030 y 2035.

Dentro de 15 años, se estima que habrá un mayor envejecimiento poblacional en el caso de que tanto la natalidad como la capacidad de retención del talento joven sigan la misma trayectoria que en la actualidad. Habrá mayor número de personas mayores a las que atender y prestar servicios básicos de salud y asistenciales que en la actualidad, y el sistema debe prepararse para ello.



3.1.- Imagen y percepción social de las personas mayores en relación al uso de las TICs

El objetivo de este apartado no es otro que partir del conocimiento sobre la realidad que nos rodea e intentar trabajar sobre una realidad predecible a corto plazo. Para ello hemos trabajado con los datos de dos encuestas:

- 1.- Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares del año 2020, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE)**
- 2.- Encuesta propia. Desarrollada en el contexto actual de puesta en marcha de actividades online desde el programa 99 razones para ser SEPADACTIVOS y que ofrece pistas interesantes a tener en cuenta sobre el uso de las tecnologías por parte de las personas mayores.**

La encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares del año 2020, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), señala en relación al uso de las TIC según la edad, lo siguiente.

El uso de Internet en los tres últimos meses es prácticamente universal (99,8%) en los jóvenes de 16 a 24 años. Luego **va descendiendo conforme aumenta la edad**. A partir de los 55 años se sitúa en el 89,5% y **en el grupo de 65 a 74 años baja hasta el 69,7%**.

El uso de la red **aumenta en todos los grupos de edad respecto a 2019**.

El mayor aumento se da entre los de 65 a 74 años, con 6,1 puntos más que en 2019.

Respecto a las **compras por Internet**, la frecuencia más alta se encuentra en el grupo de edad de 25 a 34 años (el 73,2% de estas personas ha comprado por internet en los tres últimos meses) seguido de los de 35 a 44 años (69,2%) y los de 16 a 24 años (61,8%).

El porcentaje de población que compra por Internet **crece respecto a 2019 en todos los grupos de edad.**

Las mayores subidas se producen entre los de 35 a 44 años (9,3 puntos más) y los de 45 a 54 años (9,1 puntos más).

Tabla 8 – Usuarios/as TIC por sexo y grupos de edad. Porcentajes de población de 16 a 74 años en España

	Usuarios de internet en los 3 últimos años	Usuarios diarios de internet (5 días a la semana)	Personas que han comprado por internet en los últimos 3 meses
TOTAL	93,2	83,1	53,8
Por sexo			
Hombres	93,2	82,4	54,3
Mujeres	93,2	83,8	53,4
Por edad			
16 - 24 años	99,8	97	61,8
25 - 34 años	99,7	97	73,2
35 - 44 años	99	92,2	69,2
45 - 54 años	97,1	85,4	55,6
55 - 64 años	89,5	72,7	37,2
65 - 74 años	69,7	50,7	20,5

Fte.: INE.

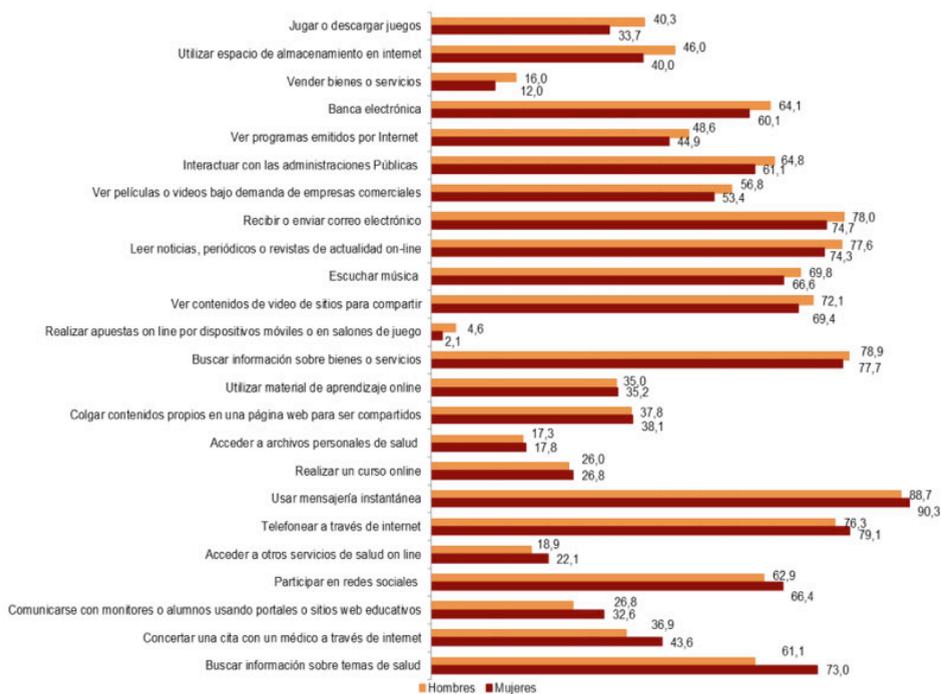
Se observa que, entre las personas mayores, la práctica que menos se realiza es la de compra por Internet. En los últimos 3 meses, han comprado un 20,5 % de las personas de entre 65 y 74 años.

En cuanto a las actividades realizadas en Internet en los tres últimos meses, las mujeres muestran mayor preferencia en temas sanitarios, educativos o sociales. Especialmente, en buscar información sobre temas de salud (11,9 puntos más que los hombres), concertar una cita con un médico a través de Internet (6,7 puntos más) y comunicarse con monitores o alumnos utilizando portales o webs educativas (5,8 puntos más).

Por su parte, en los hombres se observa una mayor tendencia por jugar o descargar juegos (6,6 puntos más que las mujeres), utilizar un espacio de almacenamiento en Internet (6,0 puntos más) y vender bienes o servicios o utilizar banca electrónica (ambas 4,0 puntos más).

No se han identificado datos desagregados por edad en relación a los actividades que realizan por Internet ellos y ellas pero lo referido anteriormente, da pistas de las preferencias y diferencias de cada uno de los sexos.

Gráfico 7 - Actividades realizadas en los tres últimos meses según tipo de actividad¹ realizada y sexo. Año 2020 Porcentajes de población de 16 a 74 años.



(1) Interactuar con las Administraciones Públicas se refiere a la actividad realizada durante los 12 últimos meses

Fte.: INE

Respecto a las actividades que se realizan, en el gráfico anterior se identifican las principales, desagregadas por sexo. No se han identificado datos desagregados por franjas de edad. Estos se refieren a la población que se sitúa entre los 16 a 74 años. Considerando los datos anteriores, se entiende que a medida que aumente la edad, estas actividades se realizarán en me-

nor cantidad. Sin embargo, es necesario realizar un trabajo de lucha contra la brecha digital en función de la edad, con el objetivo de que los mayores vayan encontrándose cada vez con menos impedimentos a la hora de realizar muchos trámites cuya tendencia apunta a que en breve, se realizarán casi exclusivamente en digital.

Las 5 actividades que más destacan son:

- Uso de mensajería instantánea: tipo whatsapp.
- Recibir y enviar correos electrónicos.
- Buscar información de bienes y servicios.
- Telefonar a través de internet.
- Buscar información sobre temas de salud.

En este sentido, y en relación a las personas mayores, se deberá dotar a las mismas de conocimientos que les permitan realizar todos estos trámites en condiciones seguras. Por otro lado, en el caso de la búsqueda de información sobre temas de salud, deberá hacerse especial hincapié en el buen uso de la misma, recurriendo a fuentes fiables, científicas y evitando que recurran a la pseudociencia.

Asimismo, se debe considerar que opciones como el uso de la mensajería instantánea, el recibir y enviar correos electrónicos o el telefonar a través de internet son alternativas que favorecen que las personas mayores no estén aisladas, se puedan sentir más acompañadas y minimicen sus sensaciones de soledad no deseada.

Un estudio llevado a cabo por William Chopik, de la Universidad estatal de Michigan, revela que la tecnología tiene la capacidad de beneficiar y enriquecer la vida de los adultos mayores, ya que favorece sus relaciones interpersonales y mejora la percepción de la propia salud. De hecho, **los resultados del trabajo muestran una menor incidencia de enfermedades crónicas y síntomas depresivos en las personas usuarias de los sistemas de comunicación digitales.** “El uso de esta tecnología podría beneficiar su salud mental y física con el tiempo”, sugiere Chopik.

Para su estudio, el investigador se basó en los datos de 591 participantes, un 55 por ciento de ellos mujeres y con una edad media de 68 años, que recoge el Estudio de la Salud y la Jubilación de Estados Unidos. En concreto, examinó los beneficios que el uso de la tecnología aportaba a los adultos mayores en sus relaciones sociales. Los sistemas de comunicación digital incluían el correo electrónico, las redes sociales (Facebook y Twitter), los vídeos o las llamadas telefónicas en línea (Skype), el chat en línea y las aplicaciones de mensajería instantánea de los teléfonos inteligentes.

El estudio también encontró que el uso de este tipo de tecnologías revelaba una **menor sensación de soledad entre las personas usuarias mayores, así como una mejor salud mental y física y un mayor bienestar subjetivo.** Los participantes que usaban los sistemas de comunicación digital en general se mostraban más satisfechos con la vida y manifestaban menos síntomas de depresión y de dolencias crónicas (entre ellas, hipertensión arterial y diabetes). “Como se sabe, las relaciones con otras personas constituyen un factor determinante para la salud física y el bienestar, y la tecnología social posee el potencial para cultivar las relaciones exitosas entre los adultos mayores”, concluye Chopik.

Fte.: <https://www.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/cyber.2016.0151>

En relación con las compras por Internet en los tres últimos meses, las mujeres compran más artículos de cuidado personal: Ropa, zapatos o accesorios (35,2% de mujeres, frente al 25,2% de hombres), cosméticos, productos de belleza o bienestar (16,7%, frente a 9,2%) y productos de limpieza o de higiene personal (10,8%, frente a 8,6%).

Por su parte, los hombres muestran mayor preferencia por comprar productos descargados por Internet, principalmente juegos y software, (38,5%, frente al 32,9% de mujeres), bicicletas, automóviles u otros vehículos o sus piezas de repuesto (6,5%, frente a 2,4%) y artículos deportivos (16,0%, frente a 12,1%).

No existen datos desagregados por edad, pero esta desagregación por sexo deberá considerarse a la hora de abordar formaciones u otro tipo de proyectos de intervención online en los que se deberán cubrir los aspectos relacionados con las preferencias que muestran tanto unas como otros.

En relación al uso de la administración electrónica, un 67,3% de los internautas han contactado o interactuado con las administraciones o servicios públicos a través de Internet en los 12 últimos meses y por motivos particulares.

Este porcentaje equivale al 62,9% de la población de 16 a 74 años; 5,3 puntos más que en 2019.

Por edad, interactúan en una proporción superior a la media los de 25 a 54 años.

Por forma de interactuar, **el 57,9% de los internautas afirma haber obtenido información de las páginas web de la Administración, el 45,5% ha descargado formularios oficiales y el 52,9% ha enviado formularios cumplimentados** (incluye presentar declaraciones de la renta u otros impuestos, solicitar citas médicas, entre otros).

Por otro lado, el 12,1% de los internautas declara haber tenido la necesidad de presentar un formulario aunque finalmente no lo envió (el 11,3% en 2019).

Entre las causas, el 62,1% afirma que lo tramitó por Internet otra persona en su nombre – gestor/a o conocidos/as –, **el 34,6% por falta de habilidades o conocimientos y el 31,4% por no disponer o tener problemas de firma o certificado electrónico.**

En cuanto a las **habilidades digitales y conocimientos informáticos**, el 44,1% de las personas usuarias de Internet de los tres últimos meses posee habilidades avanzadas (el 39,8% en 2019).

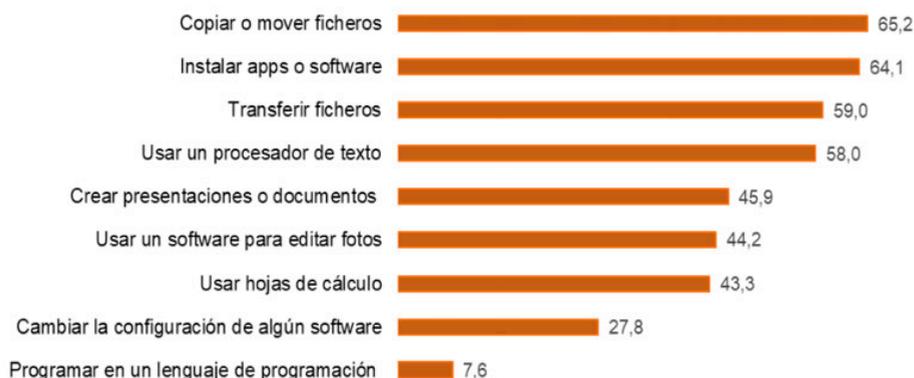
Por sexo, el 45,3% de los hombres y el 43,0% de las mujeres tenían habilidades avanzadas.

La brecha, de 2,3 puntos a favor de los hombres, respecto a los 2,8 puntos en 2019.

Por edad, el grupo con mayores habilidades es el de 16 a 24 años (el 75,7% las tiene avanzadas).

Por relación con la actividad, **poseen habilidades avanzadas el 83,3% de los estudiantes, el 50,5% de los ocupados y el 32,2% de los parados.**

Gráfico 8 - Tipo de conocimiento informático. Año 2020 Porcentajes de personas usuarias de Internet en los últimos tres meses.



Fte.: INE.

Los conocimientos que se poseen en mayor grado son los relacionados con la copia y el movimiento de ficheros, instalación de apps o software, transferencia de ficheros y uso de procesador de texto.

Menos del 50% posee conocimientos sobre creación de presentaciones o documentos, edición de fotos, uso de hojas de cálculo, cambio de configuraciones del software y programación.

En relación a la privacidad y protección de datos personales, un 79,7% de las personas usuarias de Internet en los tres últimos meses indicaron realizar algunas de las acciones planteadas para gestionar el acceso a su información personal en Internet.

Entre ellas, las más mencionadas fueron:

- Denegar el permiso del uso de la información personal para fines publicitarios (66,8%).
- Limitar el acceso a su perfil o contenido en las redes sociales (57,7%).
- Restringir el acceso a su ubicación geográfica (55,1%).

Por su parte, el 51,2% afirmó comprobar que el sitio web donde se necesitó proporcionar información personal era seguro y el 44,5% leer la política de privacidad de los sitios web antes de proporcionar información personal.

El 71,3% de las personas usuarias de Internet en los tres últimos meses declara conocer que las cookies son unos ficheros que se pueden utilizar para rastrear los movimientos de las personas en Internet, para hacer un perfil de cada internauta y presentarles anuncios a medida.

El 31,0% ha realizado modificaciones en la configuración del navegador para prevenir o limitar las cookies.

Tres de cada cuatro usuarios/as - el 76,1% - mostró preocupación respecto a que sus actividades online pudieran estar siendo monitorizadas para ofrecerle publicidad a medida.

El 24,8% declaró estar muy preocupado y el 51,3% algo preocupado.

Sin embargo, sólo un 14,9% declaró utilizar algún software anti-rastreo para limitar la capacidad de seguimiento de sus actividades en Internet.

No se han identificado datos desagregados por edad pero se entiende que a medida que aumenta la edad, aumenta la brecha.

En cuanto a confianza, seguridad y privacidad en internet, el 88,0% de las personas usuarias de Internet de los tres últimos meses ha utilizado algún procedimiento de identificación para acceder a servicios online.

El 83,7%, mediante un simple inicio de sesión con nombre de usuario y contraseña, el 65,2% recibiendo un mensaje en su teléfono móvil con un código, y el 45,7% con un inicio de sesión de redes sociales utilizado para otros servicios.

El 56,7% usó al menos tres procedimientos de identificación.

Respecto a la seguridad en los teléfonos móviles, el 8,5% perdió datos de su dispositivo como consecuencia de algún virus.

En cuanto a las medidas de protección adoptadas, el 45,9% tenía instalado algún software o servicio de seguridad como antivirus, anti-spam o cortafuegos y el 61,5% había restringido o rechazado el acceso a datos personales al menos una vez en el momento en que instaló una aplicación.

En relación al grado de confianza en Internet, el 40,7% de los internautas en los tres últimos meses confía poco o nada, el 54,8% bastante y el 4,5% mucho.

Los hombres confían más que las mujeres. Y los jóvenes más que los mayores.

Internet de las cosas (IoT) es un concepto que se refiere al uso de dispositivos cotidianos conectados a Internet que también pueden conectarse entre sí para habilitar servicios avanzados, como controlar el dispositivo de forma remota, ajustar la configuración o dar instrucciones para las tareas a realizar.

Casi tres de cada 10 personas de 16 a 74 años - el 29,0% - han utilizado dispositivos o servicios de domótica en el hogar.

En concreto, el 16,9% ha usado asistentes virtuales en forma de altavoz inteligente o de App - como Alexa, Google Home, Siri, Cortana, entre otros -, el 10,1%

electrodomésticos conectados, el 8,9% sistemas de alarma/seguridad del hogar - cerraduras, cámaras, detectores de humos, etc. - y el 7,8% sistemas para la administración de energía para el hogar - luces, enchufes, termostatos, etc.-.

Por sexo, el 30,3% de los hombres y el 27,7% de las mujeres han utilizado dispositivos o servicios de domótica.

Por edad, la mayor utilización se da en el grupo de 25 a 34 años, con un 37,9%.

Tabla 9 – Uso de dispositivos o servicios domóticos por sexo y edad. Año 2020.
Porcentajes de población de 16 a 74 años

	Uso de alguno de los dispositivos domóticos	Administración de energía en el hogar	Sistemas de alarma / seguridad	Electrodomésticos	Asistente virtual altavoz inteligente	No usa ninguno de esos dispositivos domóticos
TOTAL	29,0	7,8	8,9	10,1	16,9	71,0
Por sexo						
Hombres	30,3	8,8	10,0	10,2	17,4	69,7
Mujeres	27,2	6,9	7,8	10,0	16,3	72,3
Por edad						
16 – 24 años	36,0	8,3	6,4	10,5	26,5	64,0
25 – 34 años	37,9	11,4	10,3	16,4	22,1	62,1
35 – 44 años	35,6	10,5	11,6	14,6	19,3	64,4
45 – 54 años	28,3	8,0	9,0	9,0	16,4	71,7
55 – 64 años	22,0	5,2	8,0	5,9	11,5	78,0
65 – 74 años	12,8	2,7	6,2	3,0	6,3	87,2

Fte.: INE

Se observa que el 87,2 % de las personas de entre 65 a 74 años no ha usado ninguno de los dispositivos domóticos que se enumeran frente a un 62,1 % en el caso de personas de entre 25 – 34 años que serían los que más usan estos dispositivos.

Preguntados a las personas usuarias de internet de los últimos tres meses sobre los motivos de no utilizarlos, el 22,1% desconoce este tipo de dispositivos.

El 77,9% los conoce, pero no los utiliza y de éstos las principales razones alegadas han sido:

- El 74,8% dice no haber tenido la necesidad de utilizarlos
- El 38,7% no los usó por costes elevados.
- El 35,6% por problemas de privacidad y protección de datos personales y por problemas de seguridad.

En cuanto al resto de los dispositivos conectados a Internet en el hogar, los más utilizados son las televisiones con conexión a Internet, incluidas las

Smart TV (por el 66,4% de la población de 16 a 74 años), el uso de consolas de juegos conectadas a Internet (30,2%) y los sistemas de audio o altavoces inteligentes, como Alexa o Google Home (16,1%).

Por último, respecto a los dispositivos portátiles conectados a Internet, el 22,7% utiliza relojes inteligentes – smartwatches –, auriculares, rastreadores de seguridad o bandas de fitness conectados a Internet, el 6,9% dispositivos para la salud y la atención médica - controlar la presión arterial, el peso corporal, etc. -, el 6,8% automóviles con conexión inalámbrica a Internet incorporada y el 2,7% juguetes conectados a internet - incluidos los educativos - como robots y muñecas.

ACTIVAGE - Internet de las cosas (IoT) y envejecimiento activo y saludable

49 organizaciones de diferentes países europeos integradas por industriales, 14 institutos de investigación y universidades punteras, 11 grandes multinacionales y 15 pymes centradas en proyectos de innovación, están trabajando en este proyecto europeo ACTIVAGE. Se busca la creación de un ecosistema dinámico - el primero de estas características en Europa - que interconecte la tecnología IoT con hasta 43.000 aplicaciones y dispositivos ya existentes.

Esta experiencia involucra a cerca de 10.000 participantes, entre personas mayores y cuidadores/as - formales e informales - de 7 países diferentes.

Se están recogiendo y evaluando de forma constante las necesidades y requisitos de las personas usuarias para refinar los modelos de asistencia, identificando las tecnologías, dispositivos y plataformas existentes que mejor se ajusten a cada tipo de servicio.

Se está evaluando el impacto social y económico de estas tecnologías y servicios a diferentes niveles, especialmente, la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y sus familias.

Dentro de los integrantes, 15 son españoles.

En Galicia, ACTIVAGE se trabaja para reducir el impacto del deterioro físico y cognitivo en los pacientes mayores de 60 años con enfermedades crónicas, favoreciendo la mejora de su calidad de vida sin que estos se vean obligados a abandonar su propio entorno. Para ello, el proyecto está trabajando en la integración de plataformas tanto de servicios de salud -

cuidados a domicilio, telemedicina, monitorización, etc.- como de servicios de carácter social con sus cuidadores.

Se espera que participen en este proyecto piloto unas 700 personas con enfermedades crónicas o en riesgo de desarrollarlas y que sufren por ello situaciones de dependencia, aislamiento social o bien necesitan de una monitorización constante de su estado de salud.

En el caso de Valencia, la atención del piloto se centra en demostrar cómo las soluciones IoT pueden generar un entorno seguro para las personas mayores, descargando de tareas y preocupaciones a sus cuidadores. El proyecto ofrece una monitorización 24 horas al día a través de una aplicación móvil cuyo objetivo es asegurar el bienestar de estas personas tanto en el hogar como fuera de él, permitiendo a los cuidadores detectar a tiempo cambios de rutina y situaciones que puedan suponer un riesgo para estas personas. El piloto se está desarrollando con la participación de 750 valencianos con edades superiores a los 65 años y un nivel de fragilidad moderado.

Por último, el piloto de Madrid está focalizado en la detección temprana y la prevención del déficit cognitivo y del riesgo de caída en personas mayores. Para lograrlo, esta iniciativa ofrece una monitorización no intrusiva de las actividades cotidianas de las personas mayores mediante soluciones bluetooth y una amplia variedad de sensores instalados en el teléfono móvil, entre otras tecnologías.

Fte.: <http://www.activageproject.eu/>

En cuanto al **uso de TIC por personas de 75 años y más**, un 27,9% - frente al 23,4% de 2019 - de las personas mayores de 74 años ha utilizado Internet en los tres últimos meses, lo que supone más de 1,2 millones de personas en España.

Un 17,1% hace un uso diario de Internet - el 11,9% en 2019 - y un 5,2% ha comprado online en los últimos tres meses - el 3,6% en 2019 -.

Por sexo, la diferencia a favor de los hombres se reduce.

En el uso de Internet son 3,8 puntos frente a 6,4 puntos en 2019, y en el uso diario de Internet son 2,7 puntos, frente a 4,2 el año anterior.

En compras la brecha es de 1,1 puntos; era de 1,9 en 2019.

Entre las actividades online realizadas por los mayores de 74 años en los tres últimos meses destacan el uso de aplicaciones de comunicación tipo WhatsApp tanto de mensajería instantánea - 22,0%, el 16,8% en 2019 - como para telefonar o realizar videollamadas a través de Internet - 16,6%, el 8,9% en 2019 -.

En tercer lugar, la lectura de prensa y revistas de actualidad online - 15,8%, el 13,1% en 2019 -.

En relación al **uso de TIC por comunidades autónomas**, las comunidades con mayor porcentaje de personas usuarias de Internet en los tres últimos meses son Comunidad de Madrid - 96,0%, el 94,1% en 2019 -, Cataluña - 95,7%, el 93,7% en 2019 - y Comunidad Foral de Navarra - 95,4%, el 95,0% en 2019.

Las que tienen mayor porcentaje en el uso diario de Internet son Comunidad de Madrid - 87,6%, el 83,1% en 2019 -, Islas Baleares - 85,7%, el 78,3% en 2019 - y Cataluña - 85,5%, el 81,0% en 2019 -.

Por su parte, Comunidad de Madrid - 62,9%, el 55,6% en 2019 -, Cataluña - 60,2%, el 52,0% en 2019 - y Comunidad Foral de Navarra - 59,0%, el 54,7% en 2019 - presentan los mayores porcentajes de personas que han comprado por Internet en los tres últimos meses.

En Extremadura, los datos son los siguientes:

- Un 91,6 % ha usado internet en los últimos 3 meses.
- Un 77,6 % usan diariamente internet.
- Un 51,9 % ha comprado por internet en los últimos 3 meses.

Encuesta desarrollada a lo largo de 2020 dentro del marco del programa “99 Razones para ser SEPADACTIVOS”

Dentro del programa de intervención social “99 Razones para ser SEPADACTIVOS” - programa orientado a la realización de actividades de ocio, animación, formación etc. - se ha pasado una encuesta de percepción sobre competencias digitales con el objetivo de conocer y/o sondear la opinión, preferencias y percepción de las personas mayores participantes.

“99 razones para ser SEPADACTIVOS” es un programa del SEPAD Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia, de la Vicepresidencia Segunda Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura, diseñado para favorecer procesos para un envejecimiento activo optimizando las oportunidades de participación, seguridad, relación y salud de las personas mayores de nuestra región a fin de mejorar su calidad de vida.

La muestra ha estado formada por un total de 91 participantes de los 374 totales que se encontraban realizando actividades durante los meses de junio a septiembre de 2020.

Esta muestra de 91 participantes que han realizado la encuesta son personas mayores - más de 60 años - cuyas características son las siguientes:

Edad media: 69.8 años

Sexo: 79.1% mujer / 20.9% hombre

Nivel de estudios:

- Sin estudios: 8.8%
- Estudios básicos (Primaria / EGB etc.): 35.2%
- Estudios medios (Secundaria / Formación Profesional / Bachillerato etc.): 33%
- Estudios superiores (Estudios Universitarios / doctorados et): 23.1%

Estado civil:

- Casado/a: 56%
- Viudo/a: 22%
- Conviviente: 0%
- Soltero/a: 13,2%
- Separado/a Divorciado/a: 8.8%

A esta muestra se le presupone al menos un nivel inicial o básico de competencias digitales puesto que dicho nivel es requisito necesario para poder desarrollar los distintos talleres online en los que han participado, del mismo modo, la encuesta les ha llegado a través de un canal digital, y también han cumplimentado la encuesta utilizando medios digitales. Se puede afirmar que dicha muestra de participantes encuestados cuenta al menos con unas competencias y conocimientos digitales básicos y en ningún momento se considera representativa de la población de personas mayores en general de la comunidad autónoma de Extremadura.

No obstante esta muestra puede ofrecer algunos datos relevantes acerca de la población de personas mayores que realiza actividades online y que poseen ciertas competencias digitales básicas con el objetivo de mejorar y adaptar las propuestas de intervención social online con las personas mayores de este perfil.

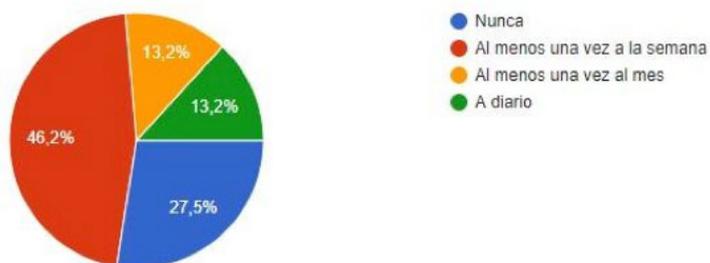
Resultados de la encuesta

Uso de **ordenador de sobremesa o portátil.**

Un 46,2% de los participantes afirma usar un ordenador de sobremesa o portátil al menos una vez a la semana. A este dato, le sigue el grupo de los que “nunca lo usan”, con un 27,5%.

En igual proporción, se encuentran los que usan ordenadores al menos una vez al mes y los que lo usan a diario. Un 13,2% en ambos casos.

Gráfico 9 – Frecuencia de uso de ordenador de sobremesa o portátil por parte de participantes del programa SEPAD Activos.



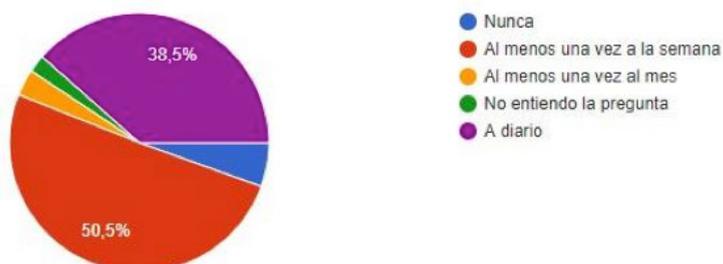
Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuesta.

Uso de **móvil con datos de Internet**

Un 50,5% de los participantes señala que usa el móvil con conexión a datos para acceder a Internet al menos una vez a la semana. A este dato, le sigue el de aquellos participantes que lo usan a diario – un 38,5% -.

Muy de lejos se sitúan los que afirman que nunca lo usan – un 5,5% -, los que dicen usarlo al menos una vez al mes – un 3,3% - y los que no entienden la pregunta – un 2,2% -.

Gráfico 10 – Frecuencia de uso de móvil con datos para Internet por parte de los participantes del programa SEPAD Activos.

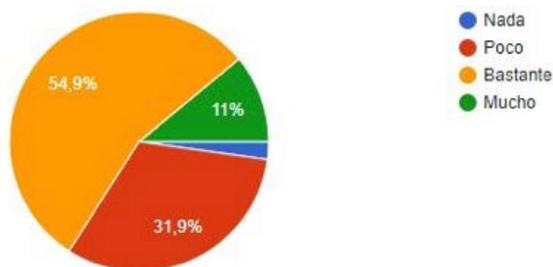


Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Percepción subjetiva del grado de conocimiento y manejo de las tecnologías - ordenadores, portátiles, teléfonos móviles con Internet etc -. Ante la pregunta: ¿Cómo cree que es su dominio de las nuevas tecnologías?

Un 54,9% afirma tener bastante dominio de las mismas. Le siguen los que dicen tener poco dominio – un 31,9% -. En tercer lugar, se sitúan los que señalan que tienen mucho dominio – un 11% - y un 2,2% residual dice tener nada de dominio.

Gráfico 11 – Percepción subjetiva sobre el grado de dominio de las nuevas tecnologías por parte de los participantes del programa SEPAD Activos.

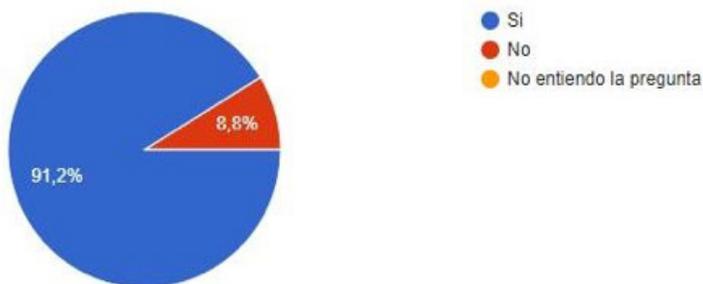


Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Titulares de una cuenta de mensajería móvil (WhatsApp, Telegram o similar)

Un 91,2% afirma ser titular de una cuenta de mensajería móvil frente a un 8,8% que afirma lo contrario. Sin duda, la mensajería móvil es la herramienta que está práctica y plenamente integrada en la vida de las personas mayores en la actualidad.

Gráfico 12 – Titaridad en cuentas de mensajería móvil por parte de los participantes del programa SEPAD Activos.

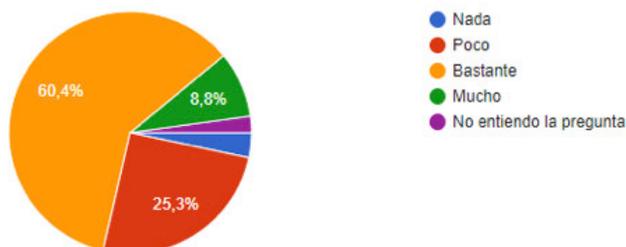


Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Dominio de la cuenta de mensajería móvil: WhatsApp, Telegram o similar. Ante la pregunta: ¿Cómo cree que es su dominio de su cuenta de mensajería móvil?

Un **60,4%** afirma tener bastante dominio de su cuenta de mensajería móvil. A este grupo, le sigue el de los que afirman que tienen poco dominio – un 25,3%. En tercer lugar, se sitúan los que afirman tener mucho dominio – 8,8% - y finalmente, un 2,2% residual dice no comprender la pregunta.

Gráfico 13 – Dominio de la cuenta de telefonía móvil de participantes en el programa SEPAD Activos.

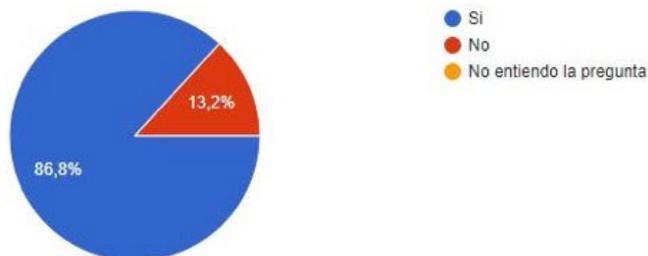


Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Titulares de una cuenta de correo electrónico

Un **86,8%** afirma ser titular de una cuenta de correo electrónico frente a un 13,2% que no tiene cuenta de correo.

Gráfico 14 – Titularidad en cuenta de correo electrónico de participantes en el programa SEPAD Activos.



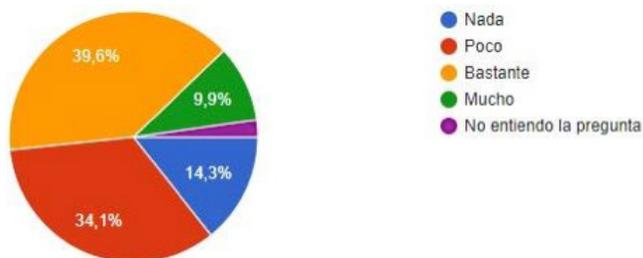
Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Dominio de la cuenta de correo electrónico. Ante la pregunta: ¿Cómo cree que es su dominio de su cuenta de correo electrónico?

Un 39,6% afirma tener bastante dominio de su cuenta de correo electrónico. De cerca, con un 34,1% le siguen los que dicen tener poco dominio de la cuenta.

Más alejados se sitúan los que dicen tener nada de dominio – un 14,3%. En cuarto lugar se sitúan los que afirman tener mucho dominio – un 9,9% - y un porcentaje muy residual no entiende la pregunta.

Gráfico 15 – Dominio de la cuenta de correo electrónico por parte de participantes del programa SEPAD Activos.



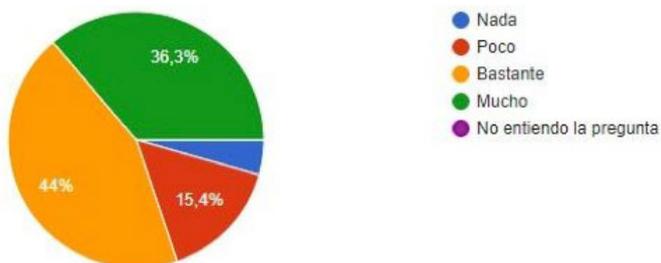
Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Uso de internet para buscar información

Un 44% afirma que lo usa bastante y un 36,3% que usa mucho internet para buscar información. **Es decir, un 80,3% tendría un uso habitual de internet para este fin.** Más alejados se sitúan los que dicen usarlo poco – un 15,4% - o nada – un 4,3%.

En este sentido, es importante reforzar en las intervenciones online que se realicen con personas mayores, la capacidad de búsqueda de información que proceda de fuentes fiables. Más en el contexto actual en el que proliferan las noticias falsas o *fake news*.

Gráfico 16 – Frecuencia de uso de internet para búsqueda de información.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

First Draft es una organización sin ánimo de lucro que ofrece recursos para mejorar los estándares de la información en línea, estableciendo **7 tipos de noticias falsas:**

- Contenido inventado: completamente falso.
- Contenido impostor: suplanta fuentes genuinas.
- Contenido manipulado: textos o imágenes reales manipuladas para variar su sentido.
- Contenido falso: información real sacada de contexto.
- Omisión de contenido: eliminar parte de la información para sesgar la noticia.
- Conexión falsa: noticias, imágenes o pies de fotos que no se corresponden entre sí.
- Sátira o parodia: el contenido es irónico y no busca engañar pero puede tener ese efecto.

Fte.: <https://firstdraftnews.org/>

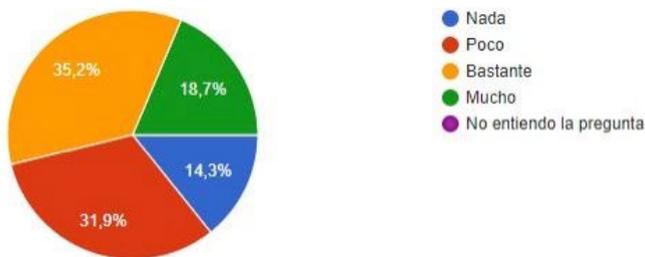
Otros sitios especializados a considerar para contrastar noticias falsas:

- Maldita.es: creación española. Cuenta con herramienta “maldito bulo” que puede instalarse en Firefox y en Chrome y que alerta de una página web es poco fiable.
- Newtral: creación española. La herramienta de verificación es el propio periodismo haciendo uso de fuentes oficiales, bases de datos públicas, estadísticas, entre otros.
- Cequeado: argentino.
- Lupa: brasileño.
- NewsGuard: estadounidense.
- Google Reserve Image Research: permite hacer una búsqueda inversa de una fotografía desvelando la fuente original de la imagen, sabiendo si es antigua, averiguando dónde más se ha utilizado o si es una manipulación de la original.
- TinEye: permite averiguar si una fotografía se ha publicado con anterioridad o si ha aparecido en otros sitios web.
- FotoForensics: ayuda a descifrar si una imagen ha sido manipulada.
- Forensically: ayuda a encontrar manchas en la imagen en la que se han realizado modificaciones al original.
- Invid: plugin que trata de descifrar vídeos manipulados.

Uso de las redes sociales: Facebook, Twitter o similar

Un 35,2% afirma utilizar las redes sociales con bastante frecuencia. A este porcentaje, de cerca, le siguen aquellos que dicen usarlas poco – un 31,9%. En tercer lugar se sitúan los que señalan que las usan mucho – un 18,7% - y un 14,3% no las usa nada.

Gráfico 17 – Frecuencia de uso de redes sociales entre participantes del programa SEPAD Activos.



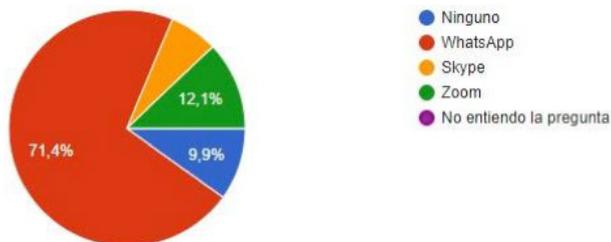
Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

En este sentido, es importante también, a la hora de realizar intervenciones sociales online con personas mayores, en aquellas que tengan que ver con la competencia digital relacionada con el uso de redes sociales, capacitarlos para realizar un uso moderado y racional de las mismas, así como ofrecerles información sobre “protocolo de comportamiento a seguir en redes sociales” y peligros asociados.

Sistema de videollamada utilizado

En primer lugar, y con mucha diferencia en relación al resto, se sitúa la opción de realizar videollamadas a través de whatsapp – un 71,4% de las personas encuestadas señala esta opción -. A éste, le sigue, el uso de zoom – un 12,1% -, el uso de ninguna opción – un 9,9% - y el uso de Skype – un 6,6% -

Gráfico 18 – Herramienta utilizada en el uso de videollamadas por participantes del programa SEPAD Activos.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Riesgos asociados al uso de whatsapp

Dado que se observa un uso intensivo de whatsapp entre las personas mayores se recomienda igualmente, en aquellas intervenciones que se realicen con ellos para la adquisición de competencias digitales, informarles sobre los riesgos del uso de esta tecnología que se resume en:

- Secuestros de cuentas aprovechando fallos en la red.
- Borrado inseguro de conversaciones.
- Difusión de información sensible durante la conexión inicial.
- Robo de cuentas mediante sms y acceso físico.
- Robo de cuentas mediante llamada y acceso físico.
- Peligros de la descarga de whatsapp de markets no oficiales.
- Ataques de phishing utilizando whatsapp web.
- Almacenamiento de la información en la base de datos.
- Intercambio de datos personales entre whatsapp y Facebook.

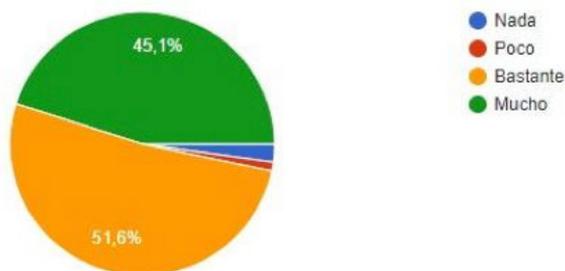
Fte.: <https://www.ccn-cert.cni.es/informes/informes-ccn-cert-publicos/1746-ccn-cert-ia-21-16-riesgos-de-uso-de-whatsapp/file.html>

Percepción que tienen del nivel de utilidad de las tecnologías para las personas mayores

Un 51,6% perciben que las nuevas tecnologías de la información y la comunicación son bastante útiles y un 45,1% afirman que son muy útiles. Un 2,2% dice que son nada útiles y un 1,1% señala que son poco útiles.

La mayoría percibe la enorme utilidad que puede suponer el uso de las nuevas tecnologías.

Gráfico 19 – Percepción sobre el grado de utilidad de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación entre los participantes del programa SEPAD Activos.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos de la encuesta.

Percepción de la tipología de utilidad de las tecnologías. Ante la pregunta: ¿En qué cree que son útiles las tecnologías?

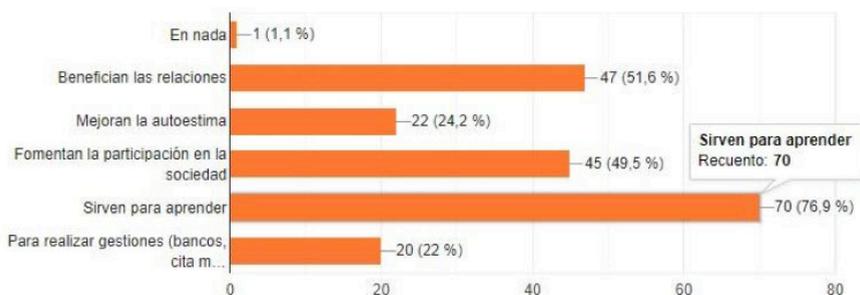
Destaca el hecho de que **un 76,9% considera que las nuevas tecnologías sirven para aprender.**

Detrás de esta utilidad, se sitúa el beneficio en cuanto a relaciones sociales que puede obtenerse con el uso de las mismas – un 51,6% -, el fomento de la participación en la sociedad que puede verse favorecido con las nuevas tecnologías – un 51,6%.

Un 22,4% señala que pueden incluso servir para mejorar la autoestima. El uso de las nuevas tecnologías para realizar gestiones en la banca o trámites médicos es otra de las utilidades que un 22% de los encuestados/as señala.

Sólo un 1,1% considera que las nuevas tecnologías no tienen ninguna utilidad.

Gráfico 20 – Percepción sobre el tipo de utilidad que pueden tener las nuevas tecnologías entre las personas encuestadas del proyecto SEPADACTIVOS.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Factores por los cuales perciben que algunas personas mayores tienen problemas en el manejo de las tecnologías

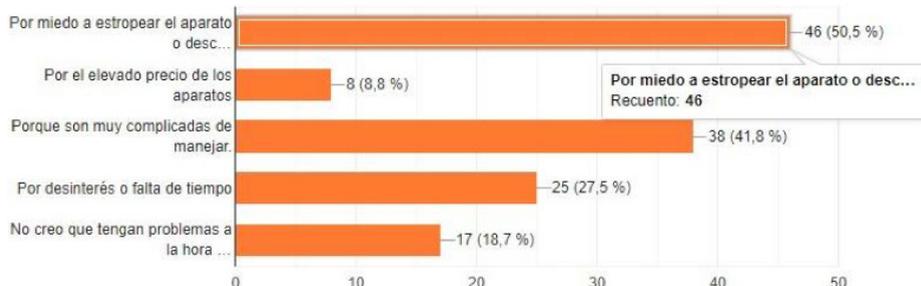
Un 50,5% de los encuestados/as señala que uno de los principales motivos por los que algunas personas mayores tienen problemas con el manejo de las nuevas tecnologías es porque **se tiene miedo a que el aparato se pueda estropear o porque se desconoce el funcionamiento del aparato.**

A esta opción, le sigue la percepción de que las tecnologías son muy difíciles de manejar – un 41,8% -.

Un 27,5% expresa que el desinterés o la falta de tiempo es otro de los motivos por el que determinadas personas mayores tienen problemas para el manejo de las tecnologías.

Finalmente, un 18,7% señala que no cree que tengan problemas a la hora de manejar las tecnologías y un 8,8% alude al alto precio de los aparatos. En definitiva, barreras digitales, barreras psicológicas y barreras económicas.

Gráfico 21 – Factores percibidos por los participantes de SEPAD activos como los causantes de que algunas personas mayores tengan problemas con el uso de las tecnologías.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Preferencia a la hora de realizar las actividades

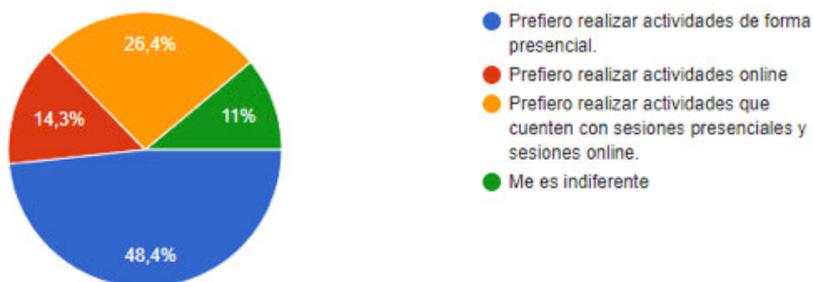
Se observa que un 48,4% de las personas encuestadas siguen prefiriendo realizar las actividades de manera presencial.

A este porcentaje, le siguen los que quieren realizar actividades que cuenten con sesiones presenciales y sesiones online, un 26,4%.

En tercer lugar, se sitúan los que prefieren realizar las actividades online con un 14,3% y finalmente, un 11% expresa que le es indiferente.

En el contexto actual de coronavirus, por tanto, el modelo híbrido es la solución intermedia que puede ser mejor acogida por el colectivo de mayores.

Gráfico 22 – Modalidades preferidas a la hora de realizar las actividades por parte de los participantes en SEPAD Activos.

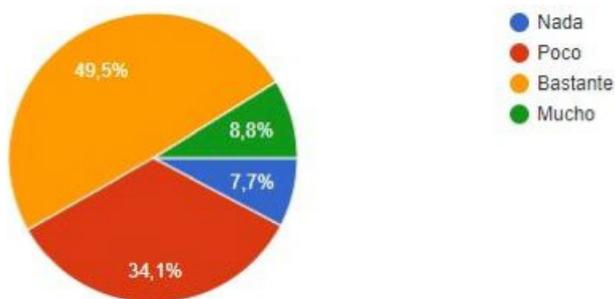


Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Preferencia por realizar actividades a través del ordenador o móvil con internet

Un 49,5% señala que tiene bastante preferencia por poder realizar actividades a través del ordenador o del móvil con Internet. Un 34,1% señala que tiene poca preferencia, un 8,8% afirma que mucha y un 7,7% que nada.

Gráfico 23 – Preferencia de participantes en SEPAD Activos para la realización de actividades a través del ordenador o del móvil con Internet.



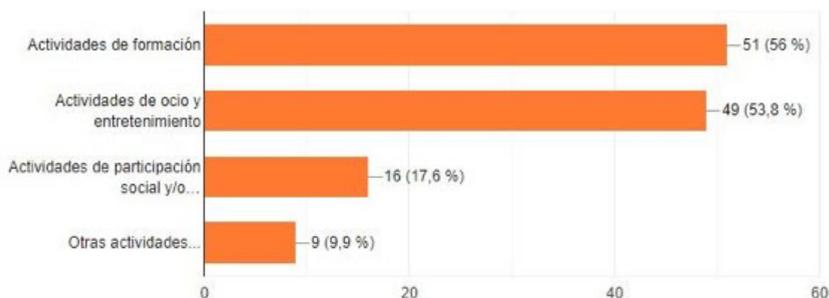
Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Preferencia por el tipo de actividades que se desean realizar a través de internet

Un 56% afirma que la actividad preferida para realizar por Internet es la formación. A ellos les siguen, con un 53,8%, los que quieren realizar actividades de ocio y entretenimiento por Internet.

Más alejados están los que señalan que quieren realizar actividades de participación social y/o voluntariado por Internet – un 17,6% - y en último lugar los que optan por la respuesta “otras actividades” – con un 9,9%.

Gráfico 24 – Preferencia de participantes en SEPAD Activos sobre el tipo de actividades que desean realizar a través de Internet.



Fte.: Elaboración propia a partir de datos de encuestas.

Ante la pregunta: **¿Qué problemas encuentra a la hora de utilizar los medios digitales?**

Las respuestas más frecuentes:

Testimonios proactivos

- Ninguno.
- Nada.
- No demasiados.
- No encuentro demasiados problemas.
- No encuentro problema.
- No tengo problemas.
- Ninguno simplificando.

Testimonios reactivos

- Desconocimiento.
- Me da miedo estropear el móvil.
- La insuficiente infraestructura.
- La desinformación; sería bueno contar con cursos informativos.
- Me gustan más presenciales.
- Que no lo entiendo bien y se me estropeó.
- No todos pueden tener Internet en casa.
- A veces, la poca formación.
- Complicado.
- Desconocimiento del tema y mi edad.
- Que cuando tengo dudas lo dejo para no cometer un error, entrar en algo que no debo.
- En algunos momento me bloqueo y tengo que pedir ayuda.
- Las configuraciones.
- No me manejo con ellos.
- Que tener un buen móvil con conexión es un gasto para muchos mayores por las pagas tan escasas.

Ante la pregunta: **¿Cómo crees que se podría mejorar la utilización de los medios digitales por parte de las personas mayores?**

Las respuestas más frecuentes:

- No lo sé.
- Más sencillos.
- Enseñándoles su manejo.
- Dándoles clases.
- Con formación.
- Haciendo cursos presenciales con vídeos tutoriales.
- Enseñándoles a manejarlos, mediante cursos o charlas.
- Dependiendo de las edades, pero grupos interactivos no estarían mal.
- Aprender con cursos adecuados.
- Con la formación.
- Que no haya cosas en inglés.
- Particularmente, a través de documentos en papel, para que la pueda imprimir.
- Pues practicado mucho mucho y cuando hay dudas, tener a alguien que te aclare las dudas.
- Cursos de informática, ayuda y "paciencia"
- Recibiendo clases.
- Más información.
- Haciendo talleres.
- Simplificado los datos.

Conclusiones

Existe un cierto nivel de competencias digitales en esta muestra de población mayor. Esto pone en evidencia que nos encontramos ante las primeras generaciones de población jubilada - edad media de 69,8 años - con ciertas competencias digitales. Se intuye que en la próxima década - 2020 a 2030 - irá aumentando progresivamente el nivel de competencias digitales de la población jubilada.

Relación entre competencias digitales y el nivel de estudios. Un 91,3% de los participantes posee estudios básicos en adelante frente a un 8% que no tiene estudios. Entre los que sí tienen estudios, un 35,2% tienen primaria y/o

E.G.B, un 33% tiene secundaria, formación profesional y/o bachillerato y un 23,1% posee estudios universitarios y/o doctorados.

Más del 70% de participantes de la muestra utiliza ordenador de sobremesa y portátil.

El uso de móvil con datos e internet es también muy elevado; más del 90%.

Un 91.2% tiene cuenta de whatsapp y un 86.8% tiene correo electrónico.

Un 80% utiliza internet para buscar información.

Poco más del 50% utiliza redes sociales como Facebook, Twitter o similar.

El sistema de videoconferencia más utilizado es whatsapp con un 71.4% de las personas encuestadas de nuestra muestra, seguido de Zoom con un 12.1% y Skype con un 6.6%.

La gran mayoría – un 96,7% - considera que las tecnologías son muy útiles para las personas mayores.

El 70% las personas encuestadas creen que las tecnologías sirven para aprender, seguido del 51.6% que cree que benefician las relaciones sociales y el 49.5% que cree que fomentan la participación en la sociedad.

El principal problema percibido en el manejo de las tecnologías es el miedo a estropear el aparato o desconocimiento de su funcionamiento – un 50.5% - seguido de la complejidad en el manejo – un 41.8%.

El 48.4% prefiere hacer las actividades de forma presencial, seguido del 26.4% que prefieren hacer las actividades semipresenciales y el 14.3% que prefieren la modalidad online.

Al 58.3% le gustaría hacer actividades online. De entre este tipo de actividades destaca la formación 56% y las actividades de ocio y entretenimiento 53.8%.

Con respecto a las dos últimas preguntas de carácter abierto podemos extraer las siguientes conclusiones:

En relación a los problemas que se identifican a la hora de utilizar los medios digitales, destaca la percepción de la necesidad de formación e información a la hora de manejar dispositivos tecnológicos. Existe un miedo a estropear o no utilizar correctamente el terminal. Se hace alusión igualmente al elevado coste de los terminales o del servicio que prestan los operadores.

En cuanto a las soluciones que proponen para mejorar el uso de los medios digitales entre las personas mayores, destaca el consenso existente en la necesidad de recibir formación y apoyo en el uso de las tecnologías de información y la comunicación.

04

la intergeneracionalidad

El Plan Intergeneracional de Extremadura (PIEX 2020/2025) nace de las inquietudes de la Junta de Extremadura por desarrollar estrategias de futuro adaptadas a las nuevas realidades sociales.



Imagen - Plan Intergeneracional de Extremadura (PIEX 2020/2025).
Fte. Junta de Extremadura

El progresivo cambio en la pirámide poblacional, donde la población mayor ocupa cada vez más espacio, unido a la rapidez de los cambios sociales, con avances tecnológicos, sanitarios y culturales, hacen necesaria una nueva manera de facilitar las relaciones entre las distintas generaciones, ya que si esta tónica continúa, la coexistencia multigeneracional ofrecerá posibilidades para un contacto intergeneracional sin precedentes.

La estrategia intergeneracional en la región de Extremadura es una estrategia amplia, transversal, con perspectiva de futuro, realista y adaptada a las necesidades de nuestra realidad social. Lo que, hasta ahora, la propia evolución social ha ido modificando progresivamente, en cuanto a las relaciones entre generaciones, a partir de ahora, debe convertirse en una realidad, en cierta forma, controlada.

Ya no basta con poner en marcha programas intergeneracionales de manera concreta y puntual. Es necesaria una planificación que abarque los distintos aspectos del paradigma intergeneracional, de manera transversal y holística. Esa planificación, incluye una estrategia integral para nuestra Comunidad, adaptada a nuestra realidad social y territorial.

En ese sentido, el Plan Intergeneracional de Extremadura no sólo es una planificación estratégica para abordar el nuevo paradigma intergeneracional, sino la justificación adecuada y el encaje en nuestra realidad social. Y lo hace teniendo en cuenta las diferentes áreas de actuación relacionadas con la intergeneracionalidad:

- **En el ámbito sociosanitario:** promoción de la autonomía de las personas mayores y paradigma del Envejecimiento Activo.
- **En el ámbito educativo:** desarrollo de la solidaridad intergeneracional y aprendizaje a lo largo de la vida.
- **En el área de cultura:** implementación de programas culturales - teatro, lectura, entre otros - desde una visión intergeneracional y desarrollo de una iniciativa de voluntariado intergeneracional.
- **En el ámbito comunitario:** desarrollo de entornos comunes y la conexión entre generaciones en el espacio y el tiempo.
- **En el área de juventud:** realización de programas intergeneracionales en materia de mentorización, de ocio y tiempo libre, de prevención de adicciones y promoción de conductas saludables entre otros.
- **En el área de igualdad:** inclusión de la perspectiva de género desde un punto de vista etario.

- **En el área de deporte:** interpretación del deporte no sólo como actividad que contribuye de manera clara a fomentar el concepto de mayores activos, sino a potenciar las relaciones entre generaciones.
- **En el área de empleo:** consideración de la oportunidad que supone el sector de las personas mayores para combatir el reto demográfico y la importancia de la participación activa de los mayores y los nuevos yacimientos de empleo, teniendo en cuenta los recursos que posee nuestra región.
- **En el área de medio ambiente:** transmisión de valores medioambientales entre generaciones y construcciones comunes de sostenibilidad.
- **En el área de urbanismo, transporte y vivienda:** por un lado, creación de espacios intergeneracionales, en detrimento de espacios monoetarios; y por otro, concepción urbanística de espacios de convivencia que faciliten la intergeneracionalidad.

A la vista de estas áreas de intervención intergeneracional, podemos concluir que el Plan presenta un enfoque integral y holístico y que cada uno de los ámbitos mencionados debe avanzar de manera coordinada y estrechamente vinculados para un óptimo desarrollo del paradigma intergeneracional en Extremadura.

El Plan Intergeneracional de Extremadura (PIEX) es un instrumento de gestión, de carácter programático, que carece de rango normativo, cuyos **objetivos estratégicos** son:

- a) Impulsar y consolidar estrategias para el desarrollo intergeneracional en Extremadura.
- b) Promover la disponibilidad de herramientas que faciliten la ejecución de programas intergeneracionales.
- c) Detectar necesidades en materia de intergeneracionalidad.
- d) Potenciar la formación y la investigación en el ámbito de la intergeneracionalidad.

Los principios y valores generales se resumen en los siguientes:

- Adecuación a los objetivos y líneas estratégicas fijadas a partir de las políticas de gobierno de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Planificación sistemática para garantizar la eficacia y eficiencia, la atención a las necesidades reales, la distribución equitativa y el aprovechamiento de los recursos, así como la perspectiva de género.
- Igualdad de acceso y libre concurrencia a las acciones previstas, publicidad y transparencia.
- Corresponsabilidad y cooperación interadministrativa para superar las actuaciones fragmentadas trabajando en beneficio de la transversalidad.
- Optimización de la colaboración y coordinación interinstitucional, en las acciones e intervenciones en programas intergeneracionales, que posibiliten la evaluación de las necesidades y los recursos disponibles, así como el seguimiento de los programas.

Las relaciones intergeneracionales contribuyen sobremanera al desarrollo comunitario. Las personas mayores actúan de soporte familiar, hacen voluntariado en causas sociales, transmiten conocimientos y memoria histórica, y contribuyen al desarrollo económico de la sociedad. Cuanto más participen en sociedad, más se notarán esos efectos.

Al mismo tiempo, las personas jóvenes también se ven beneficiadas del contacto con las generaciones mayores contribuyendo a su desarrollo como individuos, especialmente en el ámbito emocional y a sus aprendizajes. Pero el desarrollo comunitario trasciende el bien individual para las generaciones implicadas y confiere un protagonismo a lo colectivo.

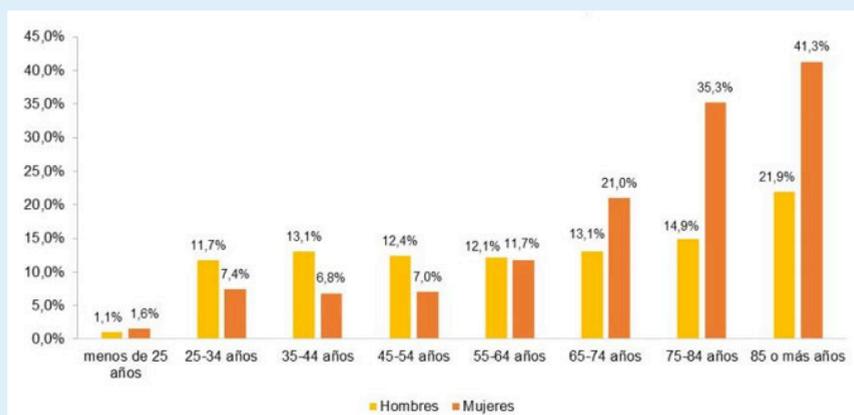
Datos a considerar

Según datos del CIS de 2018, 13 de cada 100 personas de 65 años o más no tiene relación ninguna con sus familiares más jóvenes con los que no convive y el 62% no se relaciona con personas menores de 35 años que no sean familiares. Asimismo, sólo un 35% de los jóvenes de 18 a 24 años se relacionan con personas mayores que no son de su familia. Tal y como apunta Eurostat, las personas mayores de 75 años son el grupo de edad que, con diferencia, menos contacto tienen con amigos y tan solo el 14% lo hace a diario. También conforma el colectivo que menos contacto diario mantiene con sus familiares. Sólo el 34%.

Según el INE, en 2017 cerca de 2 millones de personas de 65 años o más vivían solas, es decir, un 22% del total de personas mayores, en su mayoría mujeres. Es más, en España, el 20% de los mayores de 70 años dice haberse sentido solo en el último año.

En este contexto, las investigaciones más recientes concluyen que el aislamiento social predice la mortalidad de las personas de modo similar al tabaco, la obesidad, la presión arterial o el colesterol. Además, las personas con falta de conexiones sociales corren el riesgo de muerte prematura.

Gráfico 25 – Propensión a vivir sólo según sexo y edad. Fte.: INE, 2017.



El intercambio relacional cobra cada vez más importancia, sirviendo de soporte emocional para hacer frente y paliar situaciones de soledad o de dependencia y, al tiempo, para trabajar en pro de un envejecimiento activo y la promoción de la autonomía de las personas mayores. El beneficio social, en definitiva, abarca por tanto a todas las generaciones. Es por eso, que surge la necesidad de trabajar en este campo y plantear actividades que enlacen de una nueva manera estas relaciones entre generaciones.

Una relación fluida en ambos sentidos, que permita un gran abanico de posibilidades con la visión adecuada. Es un continuo flujo de información que se retroalimenta. El planteamiento de mayores activos beneficia a éstos, claramente, y también a las generaciones más jóvenes, porque las prepara a su vez para una vejez activa cuando les llegue el momento.

Las personas mayores están presentando necesidades nuevas, más allá de las tradicionales necesidades de ayuda y asistencia, podríamos citar entre otras, necesidades emocionales, de pertenencia a un grupo de aprendizaje, etc. En este sentido, nos referimos a que deben adaptarse al nuevo contexto social. En un momento en el que los cambios cada vez son más, y más rápidos, se hace necesario un esfuerzo extra por no quedarse atrás. Hace apenas diez años, la brecha digital, por ejemplo, era mucho mayor entre personas jóvenes y mayores pero, inevitablemente las personas mayores han tenido que adaptarse a un nuevo funcionamiento social digitalizado, y ya la mayoría, posee al menos un teléfono móvil y, una buena parte, acceso a internet.

La juventud, al mismo tiempo, experimenta cambios y tiene diferentes necesidades. Las circunstancias sociales han cambiado, su formación, su estilo de vida, su capacidad de movilidad y el mercado de trabajo cada vez más flexible. La sociedad en general no para de transformarse y cambiar, estableciendo nuevas formas de relaciones.

Por eso, las administraciones públicas deben atender las necesidades de la población anticipándose a los cambios, o más bien, adaptándose a ellos cuanto antes mejor. Para ello, es necesario creer en un escenario futuro donde el paradigma intergeneracional esté presente en todas las áreas de actuación. Un escenario en el que la planificación ha sido la adecuada, y ha facilitado y mejorado la vida de las personas. Para eso no basta con analizar desde arriba, no basta con suponer, hay que preguntar a las personas protagonistas. Para asegurarnos de que nuestras propuestas son las necesarias, debemos confirmar si estamos en lo cierto respecto a dichas necesidades. Hace falta una relación directa con las generaciones más jóvenes y con las mayores para poder identificarlas, definirlas y planificar en consecuencia.



Imagen – Taller de Lanaterapia a través de WhatsApp. Fte.: Programa “99 razones para ser SEPDACTIVOS” AUPEX

El escenario de futuro que imaginamos contempla una sociedad extremeña entrelazada, con múltiples y ricas relaciones entre generaciones que contribuyen al desarrollo de nuestra región.

Innovaciones: La cátedra Macrosad

La Cátedra Macrosad de Estudios Intergeneracionales nació en 2018 como una fórmula inédita en España, ya que establece una alianza estratégica en pro de la conexión entre las capacidades de la empresa y los conocimientos de la universidad formando un ambicioso programa de iniciativas que, además, tiene su reflejo en el primer Centro Intergeneracional de referencia en España, situado en Albolote (Granada), que comenzó su actividad en septiembre de 2018.

Se trata de un centro pionero creado por Macrosad que alberga a niños y niñas de 0 a 3 años de edad y personas mayores dependientes, y que cuenta con unas instalaciones diseñadas para servir como espacio intergeneracional cuyo objetivo es aunar la intervención educativa con la social para ayudar a construir comunidades más cohesionadas e inclusivas. La cátedra tiene el papel de reforzar esta finalidad otorgando rigor científico al centro granadino.

Fte.: <https://catedras.ugr.es/macrosad/pages/presentacion>

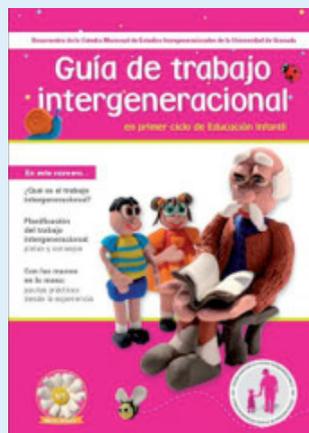


Imagen – Referencia a trabajos realizados en el contexto de la cátedra Macrosad.
Fte.: <http://catedras.ugr.es/macrosad/pages/images/portadaguia03/1/thumb/400>

Motivaciones para la apuesta por la intergeneracionalidad

Los individuos tienen necesidades a lo largo de toda su vida que sólo pueden ser satisfechas por otros individuos o instituciones sociales, incluso en el caso de los individuos más autónomos. La forma como se satisfacen estas necesidades es a través de la interacción.

Los motivos de las personas de edad para participar en estas experiencias:

- Desarrollar sentimiento de utilidad.
- Dar algo a otra generación.
- Comunicarles el conocimiento y las experiencias.

Los motivos de la población infantil para participar son:

- Oportunidad de nuevas experiencias.
- Hacer algo diferente.

Tipos de necesidades que pueden ser satisfechas intergeneracionalmente:

- Seguridad.
- Expectativas.
- Consejo.
- Afecto, amistad, afiliación, etc.
- Beneficios mutuos.
- Incrementar Autoestima.
- Proporciona nuevas experiencias.
- Se liberan de malas experiencias pasadas.
- Independencia

(Fte.: Leticia Cano López, Ana María Llera De La Torre, Celia María Córdoba Morales, Ana Belén Parra Díaz, Mónica Casanova Peragón, Agustín Aibar Almazán Centro de día “Virgen de la Capilla”, SERVISUR, Universidad de Jaén. Estudio: “Los beneficios de la intergeneracionalidad en las personas mayores de 80 años”).

Beneficios de la intergeneracionalidad para la población infantil y las personas mayores

Beneficios en la población infantil	Beneficios en personas mayores
<ul style="list-style-type: none">• Incremento de interacciones y redes sociales.• Establecimiento de vínculos afectivos con generaciones más longevas.• Disminución de prejuicios hacia las generaciones más mayores.• Fomento del respeto hacia las personas mayores.• Enriquecimiento de las experiencias y sabidurías de las personas mayores.• Aprendizaje continuo.	<ul style="list-style-type: none">• Incremento de la actividad física.• Fomento del sentimiento de felicidad.• Disminución de sentimientos negativos asociados a la soledad.• Reducción de la apatía.• Incremento de las interacciones y redes sociales.• Mejora de la calidad bio – psico – social.

El papel de las tecnologías en la intergeneracionalidad

Actualmente, teniendo en cuenta el progresivo aumento del índice de envejecimiento de las sociedades occidentales, resulta más evidente que en cualquier otro momento histórico, que hay varias generaciones envejeciendo simultáneamente. Por tanto, el envejecimiento debe ser estudiado como fenómeno multigeneracional y no sólo como un asunto de personas mayores. En este contexto, están suscitando más atención las situaciones que implican más interacciones intergeneracionales. Dentro del campo intergeneracional está aumentando el interés en torno a las posibilidades de expandir el papel de la tecnología en los programas intergeneracionales.

En la literatura sobre cómo las personas mayores usan las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se ha reconocido que la adopción de nuevas tecnologías por parte de dichas personas no es ni rápida, ni simple, ni está universalmente aceptada (Feist, Parker & Hugo, 2012).

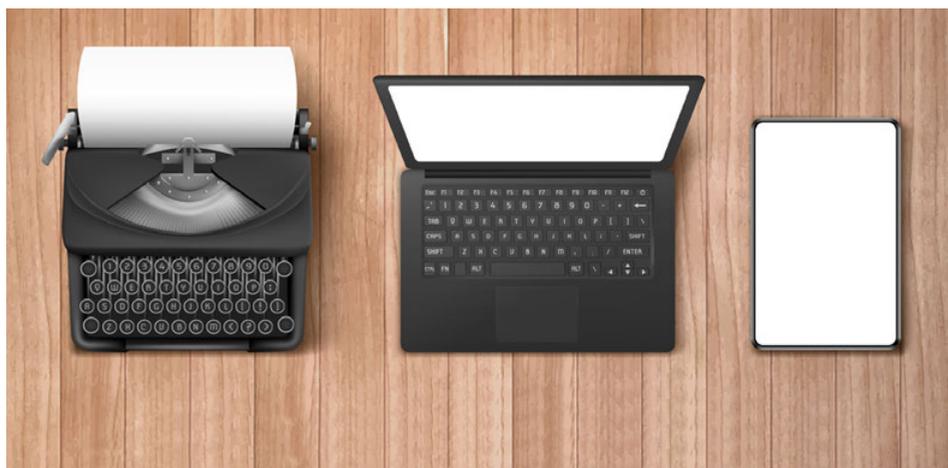
(Selwyn, Gorard, Furlong & Madden, 2003). Más aún, dentro de la población de adultos con más de 65 años, las personas mayores con niveles educativos y de ingresos más bajos, con frecuencia son quienes van rezagadas en cuanto a la adopción de las TIC.

También son más propensas a tener dificultades cuando utilizan nuevos dispositivos digitales y actitudes escépticas acerca de los beneficios de la tecnología (Smith, 2014). También es cierto que cuando las personas mayores superan esos obstáculos tienden a volverse más implicadas y positivas acerca del mundo online y más partidarias de utilizar la tecnología digital (Smith, 2014).

Consideramos que la tecnología es un medio poderoso para el intercambio intergeneracional, para conectar las generaciones y para favorecer la comunicación intergeneracional y el entendimiento significativo entre generaciones.

Las herramientas y servicios tecnológicos pueden ayudar a las personas mayores a tener experiencias positivas de envejecimiento y a mantener la conectividad y comunicación social, a los jóvenes a adquirir habilidades que contribuyan, por ejemplo, a su empleabilidad, a los residentes de una comunidad a preservar el patrimonio cultural local y a participar a nivel comunitario, y a los miembros de la familia a estar en contacto y a mantener líneas de apoyo social en la distancia geográfica.

Las tecnologías ofrecen variedad de posibilidades; ya sea la de interactuar y comunicarse con otros entornos o personas, aumentar la autonomía personal y social, fomentar las relaciones intergeneracionales, acceder a nue-



vas informaciones, ayudar a abordar el tema de la soledad, participar en ámbitos políticos y sociales entre otros.

El concepto de brecha digital surgió a principios de los años 90 y, desde entonces, se emplea para hacer referencia a las desigualdades que existen en cuanto al acceso y uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). El 10% de la población mundial, unos 700 millones de personas, es mayor de 60 años, y se prevé que para el año 2050 esta cantidad se duplique, según datos aportados por Naciones Unidas. La brecha digital generacional implica, por consiguiente, que un elevado número de personas en todo el mundo se queden aisladas en la actual Sociedad de la Información.

Las personas mayores han sido testigos de cómo se transforma todo su mundo a través de las innovaciones tecnológicas y de cómo hemos pasado del teléfono fijo a la videollamada, de la carta al correo electrónico o de pagar con monedas a los pagos electrónicos; es decir, el uso de internet y de las nuevas tecnologías les supone todo un reto. Así pues, la brecha intergeneracional cada vez es más grande entre las personas mayores de 70 años y los jóvenes.

Durante el período de confinamiento, la tecnología ha permitido el contacto laboral y familiar. Está cambiando todos los aspectos de la vida a una gran velocidad, en casa, trabajo y estudio y hasta en las interacciones personales.

Por ejemplo, los adultos mayores, el grupo más vulnerable en la epidemia de COVID-19, tuvieron que adaptarse rápidamente a los teléfonos inteligentes, las computadoras, las videollamadas y las redes sociales, si querían no sólo estar cerca de sus seres queridos, sino también proveerse de alimentos y medicina. Puede que les guste o no la idea de usar tecnología, pero hay que ser consciente de cómo fortalece las relaciones y evita el aislamiento.

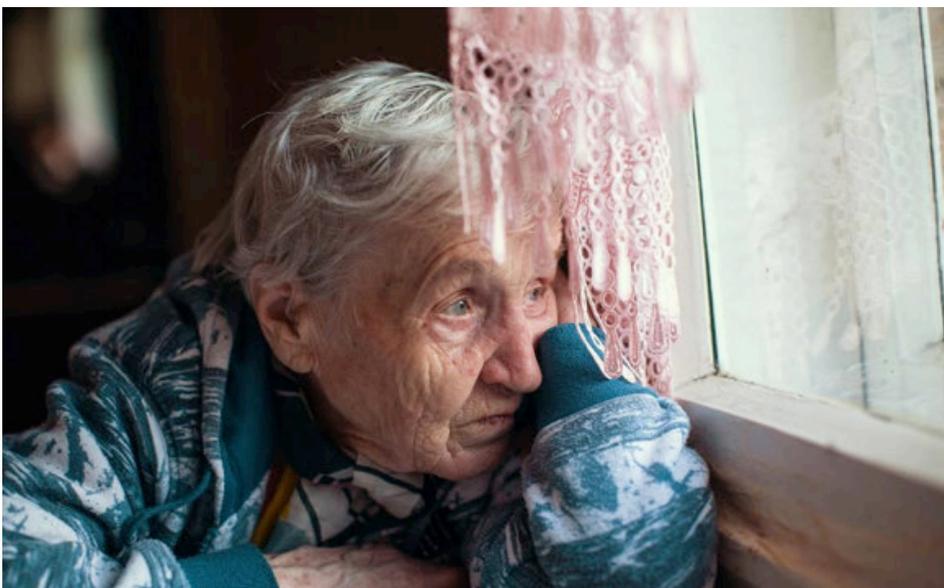
Razones de peso para el uso de las tecnologías intergeneracionalmente.

Tienen un papel preponderante en la vida cotidiana y no sólo nos ofrecen todo tipo de información o formación sino que nos sirven para comunicarnos con los demás.

El acceso a las mismas es esencial para sortear el distanciamiento generacional y evita que las personas mayores no se sientan desbancadas en el mundo actual.

El acceso a los ordenadores y a Internet puede contribuir a desarrollar nuevos lazos sociales, nuevas ventanas al mundo y nuevas herramientas de comunicación y actividades de estimulación cognitiva, así como permitir el acceso a la cultura y a la educación permanente entre generaciones.

Las nuevas tecnologías pueden proporcionar formación, información, comunicación y entretenimiento de forma intergeneracional beneficiando a todas las partes.



Fte.: <https://www.cuidando.es/>



05

intervención social con personas mayores. envejecimiento activo

Desde una perspectiva global y sistémica los cambios sociales tienen una clara influencia en la evolución y diseño de los programas de intervención con personas mayores.

En las últimas dos décadas, en relación al envejecimiento, se ha constatado que las personas deseamos vivir más años, al tiempo que aspiramos a llenarlos de vida independientemente de la edad y también del nivel de vulnerabilidad o dependencia. En esta línea, el *paradigma del envejecimiento activo* es un reflejo de las aspiraciones de las sociedades modernas. Éstas pretenden que las personas mayores, al margen de su autonomía personal, vivan con calidad de vida, esto es, con satisfacción y bienestar personal.



Datos a considerar

- El 53% de personas mayores inician nuevas actividades después de los 65 años. En 1993 sólo el 9,5% de las personas mayores de 65 años habían iniciado una actividad después de la jubilación.
- El 43% de nuestros mayores quiere participar activamente y de manera integral en la sociedad española.
- Un 28% pertenecen a alguna organización y un 8%, concretamente, a organizaciones de voluntariado.
- Las personas mayores expresan una clarísima voluntad de autonomía, como manifiesta el hecho de que un 87% desea vivir en su casa el mayor tiempo posible, pero, a la vez, desean mantener relaciones familiares intensas, de las que ya disfruta el 89 %. Fruto de esto y de la gran solidaridad intergeneracional que demuestran un 70 % contribuyen al cuidado de sus nietas y nietos.
- El ejercicio físico y la formación educativa son actividades emergentes entre las personas mayores.
- El 45,5% de las personas mayores destaca que goza de buena salud. Este porcentaje ha crecido 8 puntos y medio: en 1993 sólo reconocían sentirse así un 37% de las personas mayores de 65 años. Paralelamente, el porcentaje de las personas que afirman tener mala salud se ha reducido significativamente en el mismo período: del 24 % al 14,5%.

El ocio tiene gran valor para todas las personas. Su disfrute contribuye al desarrollo personal, proporciona satisfacción y bienestar, estimula áreas de capacidad (físicas, cognitivas y emocionales) y permite la promoción de la independencia y de la autonomía.

El ocio, no es un fin en sí mismo sino que es un medio por el cual la persona puede desarrollarse y satisfacer deseos, necesidades. Por ello, los programas de intervención con personas mayores promueven el bienestar y contribuyen al equilibrio psico-físico de la persona mayor y a su integración social. Mantener cierto grado de actividad previene el aislamiento, la soledad y la aparición de deterioros y disfunciones tanto físicas como psíquicas.

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Se ha completado esta definición con un cuarto



Feria de Los Mayores de Extremadura 2019. Taller de Ajedrez. Fte.: AUPEX / MAGIC

ámbito: aprendizaje a lo largo de la vida. El término *activo* se refiere a la participación en asuntos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no sólo a estar activos física o económicamente.

Por tanto, el envejecimiento activo implica entender esta etapa de la vida como un ciclo más de crecimiento personal. El envejecimiento activo permite que las personas lleven al máximo su potencial de bienestar físico, social, psico-emocional y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo.

Para ello, es necesario apoyarse en:

1. El desarrollo de hábitos de vida saludable, físicos y mentales.
2. La formación a través del reconocimiento de capacidades y competencias.
3. La promoción de la igualdad de oportunidades.
4. El fomento de la autoestima.
5. La participación de las personas mayores en la sociedad, desde su experiencia, formación, valores, incidiendo en el papel de la familia y la comunidad.

Este marco contextual nos aporta un gran avance cultural y profesional puesto que:

- Busca un nuevo modelo de sociedad, en el que las personas puedan envejecer siendo protagonistas de su vida.
- Es para todas las personas, según sus capacidades y deseos, independientemente de su nivel de dependencia o heteronomía.
- Promueve una actitud y un quehacer pro-activo en estas personas, evitando que sean, en lo posible, meras receptoras de productos, servicios y/o cuidados.
- Permite participar y decidir en todo lo que le es propio al individuo y afecta a su vida en el seno de una comunidad
- Toma cuerpo de modo diferente en cada persona, atendiendo a los valores y significados íntimos. Se puede ser “activo” de muy diferentes maneras.
- Requiere un enfoque integral de las personas y de su proceso de envejecimiento.
- Conlleva una revisión de todos los ámbitos de la vida: social, sanitarios, económico, psicológico, educativo, cultural, jurídico, etc.
- Promueve el desarrollo de la persona hasta el final de sus días y potencia situaciones de aprendizaje a lo largo de toda la vida.

En este marco del envejecimiento activo podemos configurar dos grandes pilares de intervención: la intervención sociocultural y la intervención psicosocial, los cuales expondremos a continuación, enfocando cómo se están transformando y migrando hacia modelos híbridos de intervención, incorporando las tecnologías de la información y la comunicación a sus prácticas profesionales.



5.1.- Animación sociocultural con personas mayores

Es una realidad hoy en día que las formas de intervención desde la animación están en continua redefinición. La animación sociocultural (ASC) ha sido, durante las tres últimas décadas, el principal instrumento que hemos tenido los profesionales de la intervención con personas mayores para promover el conjunto de ideas y actividades denominadas “envejecimiento activo”

La ASC descansa sobre un principio fundamental:

La ciudadanía no es una condición natural del ser humano ni se adquiere, sólo, por la existencia de un sistema político-legal que la reconozca como tal. Requiere que las personas seamos partícipes de un proceso socioeducativo que integre todos los espacios y tiempos de nuestra vida cotidiana. Aprendemos a ser ciudadanos al tiempo que ejercemos como tales.



Fte.: <https://cenfortec.es/>

La promoción de un envejecimiento activo ha de ser el eje central de los programas de animación sociocultural dirigidos a las personas mayores.

Para entender la esencia de la animación sociocultural con personas mayores podemos hablar de cinco principios fundamentales. Estos cinco principios son: El proceso, la metodología, la participación, la organización y el cambio social:



EL PROCESO

La ASC tiene entre sus fines la modificación de las mentalidades y de las actitudes sociales dominantes, promoviendo nuevos valores, nuevas maneras de conocer e interpretar la realidad, y nuevas formas de desenvolverse en ella y de actuar solidaria y colectivamente. Esto exige, además de tiempo, una intervención constante y sistemática, es decir, un proceso de intervención.

LA METODOLOGÍA

La ASC requiere una metodología de intervención, un conjunto de técnicas que eviten una acción improvisada o discontinua.

LA PARTICIPACIÓN

La ASC implica participación, que es la posibilidad y capacidad de intervenir, de tomar parte en la identificación de los problemas, en la definición de objetivos, en la planificación, ejecución y gestión de las acciones y en la evaluación de los resultados. Sólo se aprende a participar participando.

LA ORGANIZACIÓN

La ASC supone el fortalecimiento de la sociedad civil y de la capacidad colectiva para dar respuesta a las necesidades e intereses.

LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

La ASC ha de ser factor y herramienta del cambio social en la dirección del desarrollo social.

Todos estos principios son los que forman la base sólida de una animación sociocultural con capacidad real para promover el envejecimiento activo.

Para entender la intervención social con personas mayores desde la animación sociocultural es conveniente recordar las principales corrientes que han fundamentado la reflexión y la práctica de la animación sociocultural, en España a lo largo de la segunda mitad del siglo XX y principios del XXI, así como las distintas etapas evolutivas de la animación sociocultural.

Entre las principales corrientes tenemos las siguientes:

- La corriente culturalista, proveniente de los países francófonos: la cultura como motor de desarrollo.
- La corriente del trabajo social, de origen latinoamericano: la animación sociocultural como metodología de trabajo comunitario.
- La corriente de la educación popular, de origen latinoamericano liderada por Paulo Freire. Este autor proporcionó tanto un marco filosófico-antropológico para la intervención sociocultural y educativa, como los instrumentos metodológicos apropiados para actualizarla. Los ateneos obreros, las casas del pueblo y las Universidades Populares serán, a lo largo de finales del siglo XIX y primera mitad del XX, un caldo de cultivo muy apropiado para la aparición de la animación sociocultural a mediados del XX. Las Universidades Populares, como centros que desarrollaban específicamente actividades de educación popular, serán de las primeras en asumir y abanderar experiencias de animación sociocultural.
- La corriente del desarrollo comunitario: procedente del ámbito anglosajón, más ligada desde el principio al trabajo social y sociológico que al propiamente socioeducativo.
- La corriente de la educación en el tiempo libre y de la pedagogía del ocio.



Taller de Pintura
Fte.: Programa
"99 razones para
ser SEPADACTIVOS"
AUPEX

Con el paso del tiempo la animación sociocultural ha ido evolucionando hacia formas propias y específicas de entender y desarrollar la práctica socioeducativa. Previamente, ha sido necesario superar una época en la que la indefinición, la ambigüedad y el confusiónismo conceptual caracterizaban la realidad de la animación sociocultural en España.

Puede que no exista una metodología propia de animación sociocultural con mayores; no obstante existen elementos comunes con otras propuestas metodológicas.

Estos elementos comunes podrían ser los siguientes:

- Protagonismo de la persona y del grupo.
- La creación e innovación como herramientas para la transformación y mejora de la calidad de vida.
- La integración social como fenómeno tendente hacia la socialización de los individuos.
- La progresiva disminución del animador a medida que el grupo va fortaleciéndose.
- La evaluación continua como nuevo punto de partida para replantear cambios.

También podemos destacar una serie de valores generales que promueve la animación sociocultural: el pluralismo, la concienciación, la libertad, la democracia y las relaciones humanas

En resumen se trata de:

- Una metodología participativa.
- Una metodología que en todos sus momentos, fases o acciones implica al grupo y a la comunidad.
- Una metodología flexible y adaptativa.

Los pasos básicos en esta metodología son los siguientes:

1. **Análisis de la realidad social:** consiste en realizar un diagnóstico previo necesario para poder realizar cualquier intervención.
2. **Planificación:** no es sólo identificar en la organización los pasos necesarios para llevar a cabo la intervención. Es también el porqué, el qué, el para qué, el a quién, el cómo, el con quién, el con qué, el cuándo y el dónde. Es, especialmente, un proceso de identificación de las prioridades, la “apropiación” de los objetivos por parte del grupo o de la comunidad en donde se produce la intervención, la definición de las estrategias y las tácticas necesarias y adecuadas a las capacidades y los

recursos existentes, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y la concreción de las tareas.

3. **Intervención:** a la hora de realizar la intervención, se debe primar el papel activo del grupo, la imaginación y la creación, la acción constante y gratificante, entre otros.
4. **Evaluación:** debe ser constante y fruto de un proceso grupal de toma de conciencia y punto de partida para redefinir la intervención.

La ASC se convierte así en una herramienta de trabajo comunitario que se caracteriza por utilizar una metodología de intervención que es, a un tiempo, participada, flexible, creativa, sostenible, y es una pieza clave en el envejecimiento activo mejorando la calidad de vida de la persona mayor y de la comunidad.

En las últimas décadas la ASC ha ido evolucionando al ritmo de la propia evolución de la sociedad, hasta llegar a un punto en que el desarrollo actual de las tecnologías de la información y comunicación junto con la globalización están determinado una progresiva transformación de los ámbitos y referentes de la ASC.

Toda esta evolución nos lleva a la necesidad de redefinir los procesos metodológicos de la ASC teniendo en cuenta dos factores clave:

1. El advenimiento de una Sociedad del Conocimiento basada en la expansión de la información, la generalización de los canales y redes de comunicación y en la gestión y producción de conocimiento.
2. La difuminación de las coordenadas espacio temporales por las que discurre nuestra actual sociedad.



Fte.: <https://www.ecured.cu/>

Las variables espacio y tiempo han ido transformándose a lo largo de las últimas décadas pasando de los espacios formales de los años 70, a los espacios no formales durante los años 80 y desembocando en el momento actual en el que el espacio virtual - no físico y no presencial - ofrece a los procesos de ASC un tiempo ilimitado caracterizado por su accesibilidad e inmediatez.

Esta necesaria redefinición de la ASC en este contexto postmoderno, pasa por la revisión de sus pilares o conceptos básicos:

- Concepto de relación.
- Concepto de comunicación.
- Concepto de grupo - comunidad.
- Concepto de participación.
- Concepto de creación.
- Concepto de formación
- Concepto de cooperación.

Este ambicioso reto de unificar y adaptar el papel de la ASC a las nuevas tecnologías y coordinadas espaciotemporales de nuestra sociedad se ha visto acelerado en el año 2020 como consecuencia de una pandemia que ha alterado directa y forzosamente la intervención social y por ende, la animación sociocultural, no tanto en sus valores o pilares fundamentales, sino en sus metodologías, técnicas y herramientas principales.

La actual pandemia de COVID-19 nos está brindando la oportunidad de abrirnos a caminos nuevos que ya se encuentran instaurados en otras instituciones. Nos abre a nuevos y múltiples horizontes, especialmente, a aquellas localidades de menor tamaño, donde encontrar técnicos profesionales que trabajen con personas mayores requiere de un esfuerzo extra. En el modelo virtual esta dificultad queda solventada, puesto que actuamos desde la deslocalización.

Para ello necesitamos habilitar, como se refleja en este manual, nuevos espacios digitales.

No obstante, no se debería olvidar que la compañía de otras personas es un impulso vital, una respuesta biológica. La COVID-19 ha venido a agravar un problema que ya afectaba a millones de personas y preocupa a gobiernos en todo el mundo: la soledad. Los expertos hablan de la “epidemia de la soledad”, provocada por la globalización, el uso de la tecnología avanzada en todos los campos vitales y por la individualización de la sociedad.

La ciencia describe la soledad como un sufrimiento subjetivo, medido como la diferencia entre los contactos sociales deseados y aquellos reales. De forma que puede establecerse una categorización de soledad en tres

formas, la más íntima - cuando falta la pareja -, la relacional - cuando faltan amigos para compartir actividades -, y la soledad colectiva- cuando ya no nos sentimos parte de una comunidad.

Muchos mayores se encuentran inmersos en algunas de ellas y en otros muchos casos acumulan todas. La soledad les provoca una alteración de su comportamiento, se alejan de la gente, se vuelven irritables, menos tolerantes, a la defensiva. Las personas de su entorno lo sienten así y acaban alejándose aún más de ellos.

Nuestro trabajo debe ir encaminado a procurar ese entorno social del que carecen las personas mayores y es desde ahí desde donde surge la necesidad de proporcionarles oportunidades a través de las diversas actividades, ya sean de forma presencial, virtual o combinando ambas, es decir el modelo híbrido. Hacia ello debemos encaminarnos y hacia ello la administración debe redirigir sus recursos, ejemplo de ello es este Manual fruto de la necesaria colaboración entre administraciones públicas y entidades entre cuyos fines se encuentran la promoción de la autonomía de las personas mayores.

La otra cara de la soledad

Independientemente de la intervención social que se pueda realizar desde las administraciones públicas y otra serie de organizaciones, también es cierto que no siempre se logrará cubrir las 24 horas de una persona que vive sola físicamente.

La filósofa Paul Tilich escribió: "El lenguaje ha creado la palabra soledad - loneliness, en inglés - para expresar el dolor de estar solo. Y ha creado la palabra soledad - solitude, en inglés - para expresar la gloria de estar solo".

En castellano, la palabra que traduce loneliness y solitude es la misma, soledad. Lamentablemente, nos falta esta distinción. Habitualmente, la soledad se relaciona con la tristeza, sin embargo, la soledad es paradójica.

Puede ser positiva, porque nos restaura, nos conduce al disfrute, a la creación, a la comprensión y al desarrollo personal. Puede ser negativa, porque a veces nos conduce al ostracismo, a la exclusión, al aislamiento, al sufrimiento e incluso a la amargura.

La soledad no debe confundirse con el aislamiento social pues nos podemos sentir solos y estar rodeados de gente.

La soledad es una experiencia subjetiva, un sentimiento.

Está relacionada con la persona y determinada por la PERSONALIDAD. Dos personas distintas, no sentirán en la misma situación, la misma soledad.

Muchas veces es involuntaria y en ese caso, suele conllevar sentimientos negativos.

Existe una soledad positiva que se relaciona con la necesidad de intimidad, de introspección, de abrir una ventana al interior, de cuidar el jardín interior de cada persona y ésta es voluntaria.

La ciencia relaciona el sentimiento negativo de la soledad, vivida como aislamiento, con una mayor tasa de depresión, menor actividad física, relaciones sociales más negativas, mayor estrés, disminución de la inmunidad, peor calidad del sueño, aumento de enfermedades víricas y crónicas, etc.

Debemos aprender a vivir en soledad, transformando la pesadumbre en sosiego y la aflicción en calma y hacernos amigos de la soledad.

¿Cómo podrían las personas mayores gestionar mejor la soledad?: una propuesta directa de decálogo para situaciones como el actual marco de COVID-19 dirigida a nuestros mayores

1. Identifica esos hobbies que siempre te han gustado y que con el paso de los años has dejado aparcados y comienza a practicarlos.
2. Identifica aquello que siempre has querido aprender y dedícale 30 minutos al día.
3. Explora la música y anímate a indagar con la música clásica, que además ejerce un poder antiestrés.
4. Disfruta de un buen libro.
5. Escribe un diario, que además, será terapéutico y te ayudará a ordenar las ideas.
6. Si te gustan los animales, hazte de uno de compañía.
7. Dedícate cada día 30 minutos a ejercitarte.
8. Aprende a cocinar recetas nuevas y saludables.
9. Mantén el orden en tu entorno.
10. Llama a tus mejores amigos para tener conversaciones telefónicas o retoma relaciones que sientes que has abandonado y te gustaría volver a tener.

Desde la intervención social, en el discurso transmitido en el abordaje que se realice de la gestión de la soledad, deberá integrarse también esa otra parte positiva que puede tener la soledad en el caso de ser bien gestionada; con independencia de que, inevitablemente, seamos seres sociales y necesitemos interactuar con otros. Quizá sea hora de repensar las creencias limitantes y las asociaciones negativas que se suelen repetir y los mensajes que se suelen transmitir tan trágicos en torno a la soledad.



Experiencia de flujo. Estados en los que estás tan inmerso/a en una actividad que requiere de tu voluntad y atención, que el tiempo se pasa volando. Los estados de flujo se pueden buscar. Son generadores de felicidad.

Fte.: Mihaly Csikszentmihalyi.

En un contexto cada vez más tecnológico, las competencias digitales se han consolidado en todos los ámbitos como factores clave para la garantía de una ciudadanía activa. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han llegado para revolucionar nuestra manera de entender los modelos de comunicación e incluso de socialización en un nuevo modelo de sociedad en el que los patrones sociales y culturales están siendo completamente transformados con la ayuda de estas tecnologías.

A partir del desarrollo de las tecnologías digitales, la animación sociocultural desde un planteamiento fundamentado se adapta al nuevo paradigma sociotécnico del marco ideológico de la globalización, la comunicación en red y la participación ciudadana que se caracteriza por la ubicuidad y la cibercultura en la acción socioeducativa (Viché et al., 2018)



Los cambios a los que hace frente la sociedad, en este sentido, suponen el surgimiento o la creación de nuevos escenarios donde, a veces, espacio y tiempo no son lineales y esto, a su vez, se traduce en nuevos retos formativos y profesionales para los técnicos de intervención sociocultural y en general para aquellos profesionales del ámbito psicosocial que trabajan con personas mayores.

Partiendo de una redefinición de la ASC que contemple los nuevos planteamientos conceptuales mencionados anteriormente - relación, comunicación, grupo, participación, creación, formación y cooperación - y proyectando una intervención normalizada más allá de las consecuencias directas sociales provocados por la pandemia en el año 2020 - confinamiento y aislamiento social -, podemos imaginar un modelo híbrido, en el que convivan planteamientos presenciales con virtuales, beneficiándonos de las virtudes de ambos.

La crisis sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 ha supuesto un verdadero terremoto para la intervención social con personas mayores. En España, las personas mayores se vieron de la noche a la mañana empujadas a un largo confinamiento que obligó a repensar, de urgencia, todo un sistema de intervención social, y la posibilidad de que surjan nuevos rebotes de esta enfermedad - o similares - en un futuro obliga a considerar todos los escenarios posibles. Entre ellos, el de la intervención online, que



de una u otra manera o proporción puede combinar presencialidad y virtualidad, se erige como uno de los escenarios más probables no sólo en el citado contexto pandémico, sino también en otros contextos de aislamiento social como incapacidad física, enfermedades, barreras arquitectónicas y problemas de desplazamiento en zonas rurales, entre otros. Pero, ¿cómo debería ser esta intervención online? ¿Qué herramientas son necesarias? ¿De qué manera es necesario prepararse?

Quizás uno de los contextos más razonables, como ya hemos apuntado anteriormente, sea el planteamiento de intervención híbrido donde se pueda combinar presencialidad y virtualidad. En cualquier caso, es necesario desarrollar metodologías adaptadas a este nuevo contexto.





5.2. Intervención psicosocial con personas mayores

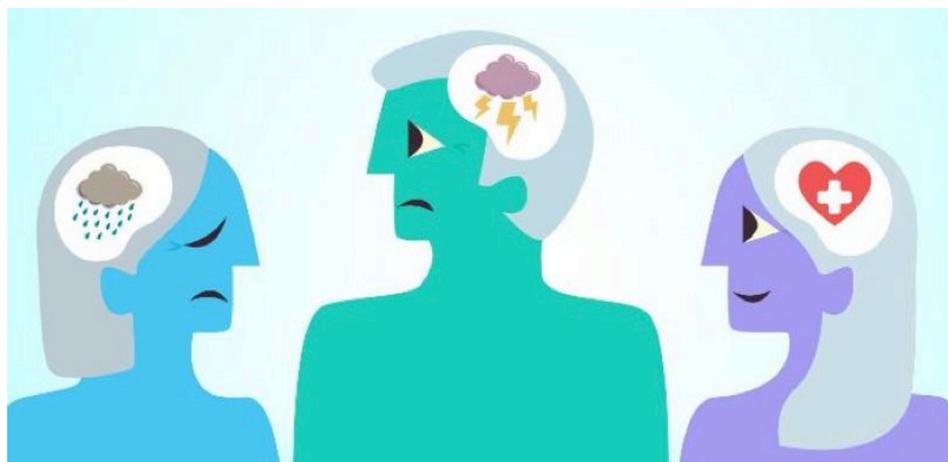
Junto al trabajo que se desarrolla desde la ACS con personas mayores, también es necesario hacer mención al trabajo que se realiza dentro de la intervención social desde el ámbito de los servicios sociales y la perspectiva psicosocial, y a la necesaria incorporación de las TIC al desarrollo de la intervención de carácter psicosocial con personas mayores.

Existen distintas disciplinas que participan en los servicios sociales y culturales dirigidos a las personas mayores. De todas ellas, destacan en la intervención social con personas mayores: el Trabajo Social, la Educación Social, la Psicología de la intervención social y la Pedagogía social.

Fernández, Lorenzo y Vázquez (2012), definen la **intervención** como:

“Toda actividad profesional consciente, organizada, planificada y dirigida a actuar sobre una realidad social para estudiarla, analizarla, modificarla y cambiarla en la consecución de una mejora positiva”.

La **intervención psicosocial** se define como el proceso de acompañamiento profesional en el ámbito personal, familiar y comunitario, para restablecer la integridad emocional de las personas y sus redes sociales. A su vez integra disciplinas diversas y complementarias, en un intento de generar una aproximación integral al ser humano y su funcionamiento.



Fte.: <https://www.rdelola.com.mx/>

El **paradigma psicosocial** interviene desde una perspectiva integral del ser humano, contemplando sus diferentes niveles de funcionamiento:

- dimensión mental y conceptual
- dimensión afectiva-emocional
- dimensión comportamental
- dimensión relacional
- dimensión identitaria
- dimensión cultural

Se pone énfasis en la prevención de dificultades, así como en la promoción de capacidades y desde la identificación de los factores de riesgo y los factores protectores que en cada caso van a caracterizar tanto a la persona como al contexto en el que se desenvuelve. Para ello, enfoca la intervención no sólo en la persona sino también en procesos familiares, comunitarios y sociales. Requiere necesariamente de un enfoque interdisciplinar.

La intervención psicosocial como aquí se define es una tarea que se ha desempeñado tradicionalmente de forma presencial, y que resulta compleja de llevar a cabo sin la posibilidad de establecer una adecuada comunicación y la construcción de un vínculo relacional que, hasta hace muy poco y especialmente con personas mayores, se realizaba y se sigue realizando de forma presencial. Este contacto inicial y la relación directa van a permitir, crear un espacio para, construir un vínculo que determinará la relación de ayuda que se establecerá, permitiendo formular objetivos conjuntos para su atención, ayudarle en sus procesos y lograr mayores oportunidades vitales.

No obstante existen experiencias de intervención psicosocial a las que se ha incorporado el uso de las TIC en otros colectivos con suficiente evidencia científica, que en algunos casos se vienen desarrollando hace más de una década y que están mostrando su efectividad y eficacia. (Torre Martí, M. Cebrián Pardo, R. 2018)(Plena Inclusión, 2020)

No es difícil imaginar la posibilidad de extrapolar este tipo de prácticas al trabajo con personas mayores. Abrirse a nuevos espacios y herramientas de comunicación e intervención a través de las TIC permitirá complementar y ampliar la práctica habitual, diseñada para una tarea presencial, y facilitar el acercamiento a las personas mayores. Supondrá una constante tarea de adaptación a los nuevos formatos digitales y a las personas mayores de tal forma que se le pueda ofrecer la atención concreta que necesiten.

En la actualidad con la implementación del teletrabajo forzada por la pandemia empieza a existir preocupación, por parte de algunos sectores, sobre cómo resolver la situación que ha generado en algunas empresas la falta de presencialidad y el reto de encontrar cómo compensar y reconstruir la falta de espacios informales y presenciales de relación entre los empleados y cómo dar respuesta a las dificultades actuales que generan las limitaciones para la interacción y la convivencia con otros, algo inherente a nuestro ser social e imprescindible para el desarrollo y la supervivencia como especie.

Desde una posición compartida de esa preocupación se considera que, especialmente con personas mayores, es necesario, como se ha señalado en el apartado anterior, que en la implementación del uso de las tecnologías se pueda seguir otorgando un lugar destacado al contacto directo y **optar en la medida de lo posible por formatos híbridos**, que van a permitir de una parte generar sinergias entre el profesional y las personas, en la búsqueda conjunta de soluciones y alternativas que contribuyan a la mejora de su calidad de vida, y de otra ir incorporando el uso de las tecnologías en las prácticas de atención a personas mayores de forma progresiva.

El reto que surge, es cómo crear un marco en el que actuaciones de intervención social de carácter individual, familiar, grupal o comunitario, que requieren de una atención presencial considerada hasta ahora imprescindible para generar un vínculo relacional y de confianza con las personas mayores, puedan complementarse con la utilización de las herramientas que ofrecen las TIC para la comunicación o gestión como recursos de apoyo y/o facilitadores.

¿Sería posible proyectar una imagen futura de la intervención social en la que las herramientas que nos ofrece la tecnología fueran de uso común?, ¿con qué competencias deberán contar necesariamente para ello profesionales y personas mayores?, ¿qué tipo de herramientas serán las más adecuadas?

Existen diferentes modelos de intervención desde el ámbito psicosocial con personas mayores, aquí describimos un modelo de intervención psicosocial basado en tres niveles, individual, grupal y comunitario y en las diferentes funciones que pueden desarrollarse en cada uno de ellos y que posiblemente podrían ampliarse en función de las características particulares del contexto desde el que se les atiende y del entorno sociocultural y económico entre otros:

Nivel individual. Funciones.

- Acogida y recogida de datos.
- Información, valoración y orientación en demandas generales y específicas, así como orientación a recursos sociales, sociosanitarios y comunitarios.
- Realización de entrevista a familiares.
- Estudio, diagnóstico y tratamiento de diferentes situaciones o problemas.
- Soporte psicosocial y emocional, en situaciones críticas.
- Promoción integración y seguimiento de la persona mayor en nuevos grupos de referencia con especial atención a personas vulnerables.
- Tramitación y seguimiento de ayudas, prestaciones y servicios propios o de otras instituciones.
- Derivación, seguimiento y coordinación de cada caso con profesionales de los servicios sociales y otros sistemas de protección social.

Nivel grupal. Funciones

- Mediación.
- Organización y/o participación activa en reuniones programadas para la recepción y escucha activa de las inquietudes, preocupaciones, problemas y demandas de agrupaciones de personas mayores.
- Información, apoyo, asesoramiento, y realización de propuestas de participación en diferentes actividades.



Fte.: <https://www.sanea.org/curso/4608/INTERVENCION-PSICOSOCIAL-EN-PSICOGERIATRIA/>

- Sensibilización en derechos de las personas mayores, bioética, voluntariado social de mayores; recursos sociales y tramitación de prestaciones y servicios sociales, visitas domiciliarias, reuniones con monitores, profesores, grupos, talleres, profesionales de otras instituciones o servicios, etc.
- Organización de actividades de prevención y promoción social: hábitos saludables en alimentación y prácticas deportivas, terapia ocupacional, prevención del deterioro cognitivo y entrenamiento de memoria y de carácter cultural, ocio y recreo.
- Seguimiento y evaluación de las mismas a través cuestionarios de evaluación y opinión.
- Difusión de servicios, programas, proyectos y actividades
- Elaboración de documentos de registro y evaluación de actividades.
- Divulgación de información a nivel individual, grupal y comunitario a entidades, organismos o instituciones.
- Colaboración y coordinación con Centros de Salud, Centros Residenciales, Hospitales, ONGS, Asociaciones, Universidades Populares, Centros de Servicios Sociales, Servicios de Atención Social Básica, Centros Escolares e Institutos, etc.

Nivel comunitario

Este nivel de intervención, se dirige de forma general a la función preventiva, de asesoramiento e información y divulgación de iniciativas de desarrollo comunitario. Las funciones que podría desempeñar el profesional serán al menos las que a continuación se relacionan:

- Difusión de servicios, programas, proyectos y actividades o envejecimiento activo.
- Coordinación con profesionales e instituciones para la colaboración, intercambio de información de programas e iniciativas comunitarias, con otras asociaciones y grupos, de interés social, y de carácter preventivo.
- Coordinación apoyo y elaboración de propuestas de mejora de la calidad de vida de las personas mayores.
- Participación en reuniones informativas y de coordinación.
- Participación en encuentros, mesas de debate y foros profesionales y de personas mayores.
- Elaboración de Informes y memorias de gestión. Diseño de proyectos coordinados.

Para desempeñar algunas de estas funciones entre otras herramientas se utiliza principalmente la **técnica de la entrevista**, para ello los profesionales deberán entre otras cosas adaptar los tiempos y buscar la manera de compensar la pérdida de información que se puede llegar a obtener mediante la observación del lenguaje no verbal, o en momentos posteriores a la entrevista en la parte informal de la misma. Será necesario que pueda encontrar recursos que en la intervención online suplan a estos otros propios de la presencial.

Algunos de los instrumentos técnicos con los que habitualmente trabajan suelen ser: formularios de solicitud, registros de observación o seguimiento, historia social, proyecto individual de atención, informe de seguimiento e informe de derivación. Estos instrumentos se gestionan al menos en parte de forma analógica.

En relación con esto último, la existencia de **plataformas digitales** con amplias bases de datos desarrolladas en otros ámbitos, como pueda ser el sanitario, han puesto de manifiesto la utilidad de tener un sistema de almacenaje de información sobre las personas amplio, complejo e interconectado para facilitar la tarea de estos profesionales y la atención al usuario, pero si pensamos a más largo plazo y en términos de Big data, podríamos imaginar un marco único para poder realizar prospectivas y minería de datos que permitieran ajustarnos todo lo posible a las necesidades de las personas mayores.

En Corea del Sur cuentan con un identificador único de personas. En general, los países desarrollados tienen un número de seguridad social, otro número para el carnet de conducir, etc. Lo ideal es todos los identificadores unificados: registro civil, seguro de desempleo, pertenencia a colegios y universidades, etc. En el caso de la gestión del coronavirus, está sirviendo para generar "mallas de contagio o contención del virus".

Fte.: Byung - Chul. Filósofo surcoreano

El profesional de la intervención psicosocial, en este caso, debe disponer de los recursos técnicos y competencias digitales necesarias que le permitan desarrollar y adaptarse a los nuevos requerimientos que exige la intervención con la intermediación de las TIC.

Los requerimientos técnicos que se necesitarán para acometer la **intervención psicosocial con la intermediación de las TIC** son los siguientes, pudiendo ser ampliados o modificados en base a las necesidades de la tarea a desarrollar.

En el nivel organizativo:

- Equipos de personas expertas en teleintervención.
- Personal informático de apoyo.
- Aulas e instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales de uso individual. Aula de videoconferencias.

En el nivel tecnológico:

- Material para videoconferencias: equipos informáticos, pantallas, sistemas de sonido, cámaras etc.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Servidores informáticos.
- Redes sociales.
- Estructuras de almacenamiento en la nube.
- Software de videoconferencias, mensajería instantánea, etc.
- Sistemas de seguridad y privacidad en internet.

En el nivel metodológico:

- Adaptación o creación de materiales de teleintervención: guías, manuales, etc.
- Desarrollo de metodologías online de asistencia.

Por su parte, **las personas mayores deberán disponer de recursos tecnológicos adecuados y de conocimientos suficientes** para utilizar estas herramientas de comunicación, para asistir a una cita de carácter psicosocial, reunirse, realizar una actividad formativa y/o de ocio o consultar cualquier tema de interés.

La actual pandemia ha hecho más acuciante la necesidad de que tanto profesionales como mayores adquiramos un adecuado nivel de competencias digitales y de que se facilite la accesibilidad a la tecnología y se trabaje, en pro del cierre de la brecha digital mediante la puesta en marcha de diferentes iniciativas.

La mayor utilización de las TIC por parte de profesionales y personas mayores que ha forzado la actual situación, supone un gran aporte a la promoción de la autonomía y del envejecimiento activo, a la intervención con ellos y a su acompañamiento.

tipología de acciones y proceso de intervención online con personas mayores

Actualmente el concepto de personas mayores hace referencia a un colectivo muy heterogéneo tanto en edades como en intereses, destrezas, capacidades, etc.

Las personas mayores han accedido tradicionalmente a la oferta de actividades de ocio, formación, participación ciudadana etc., a partir del momento en que finaliza su vida laboral.

En las últimas décadas este contexto ha ido cambiando hacia escenarios más heterogéneos en los que la edad de jubilación se ha podido adelantar en diversas situaciones y la esperanza de vida ha crecido. Este contexto hace que nos encontremos con personas mayores en diferentes situaciones y con diferentes casuísticas que configuran un escenario de intervención cada vez más heterogéneo en el que hay que tener en cuenta las diferencias existentes:

- En función de la salud: física, psíquica y social.
- En función del lugar de residencia: entornos urbanos y entornos rurales.
- En función del nivel formativo y/o cultural.
- En función de la densidad de la red social a la que pertenecen.
- En función de la brecha digital.
- En función de la multiculturalidad cada vez más creciente.

En cualquier caso, podemos encontrar elementos comunes a tener en cuenta en este escenario heterogéneo, ya que es en este período del ciclo vital, donde las personas mayores comenzarán a sufrir un **deterioro cognitivo, físico y social**. Por este motivo es muy importante partir de un **modelo de intervención integral** que abarque estos tres ámbitos.

Trabajar áreas como la atención, la memoria y demás funciones ejecutivas son muy necesarias para mantener la mente activa a través de la **estimulación cognitiva**. Del mismo modo, encontramos beneficios en **trabajar las condiciones físicas** beneficiando la coordinación y minimizando los accidentes por caídas, previniendo el insomnio, la obesidad y el sedentarismo entre otras. Por último, no debemos olvidar la **variable social y relacional** para evitar situaciones no deseadas como la soledad.

Todas las áreas de trabajo enumeradas anteriormente están conectadas y tienen un reflejo en la salud emocional, favoreciendo la autoestima y la imagen positiva de sí mismos, además, previene el aislamiento social y la aparición de sentimientos de tipo negativo asociados a la soledad. Todas estas áreas se han trabajado mayoritariamente de forma presencial.

La **llegada de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**, sin duda, ha influido y va a influir en todas las áreas de trabajo con personas mayores. No obstante, se debe tener en cuenta que, para poder realizar una buena intervención con nuestros mayores utilizando esta metodología, se debe realizar una alfabetización digital de forma previa ya que la brecha digital aún está presente en el colectivo de mayores.

Se han venido realizando desde diversos ámbitos institucionales - Centros de Mayores, Universidades Populares, etc.- **programas de alfabetización tecnológica** en donde se ofrece a personas mayores formación en competencias acerca del uso de teléfonos móviles, tabletas y equipos informáticos. Sin embargo, es durante este año 2020 y debido a la situación de pandemia derivada del SARS COV2 (COVID-19), cuando se ha puesto de manifiesto que, la sociedad en general y, nuestros mayores en particular, requerían **reforzar sus competencias digitales** como única vía para poder participar y beneficiarse de una amplia gama de servicios públicos y privados.

El ámbito de la intervención social con personas mayores se ha visto afectado notablemente por la situación de confinamiento derivada de la pandemia de la COVID-19, provocando la desaparición casi total de la presencialidad y empujando la intervención con mayores hacia escenarios virtuales.

El impacto del COVID-19 sobre la intervención social se recordará para siempre. El confinamiento ha transformado de forma repentina un sector

que, hasta ahora, contaba con bajos índices de digitalización. Así, la intervención social basada en la presencia de técnicos de intervención y participantes en el mismo espacio, deja paso a un nuevo escenario digital, que abre la puerta a fórmulas innovadoras con potencial para enriquecer el proceso de intervención social.

Partiendo de que más temprano que tarde volveremos a una situación más normalizada donde sea posible la presencialidad en el colectivo de personas mayores, no sólo no debemos olvidar todas aquellas ventajas que nos han proporcionado las tecnologías de la información y comunicación en esta situación anómala no deseada, sino que podemos y debemos configurar nuestra intervención social con personas mayores recuperando lo mejor de la presencialidad y lo mejor de los escenarios online. **Los escenarios híbridos - presencialidad + virtualidad - se configuran como la mejor opción a medio y largo plazo.**

Si apostamos por este modelo mixto o híbrido debería haber como mínimo un equilibrio desde un punto de vista metodológico, organizativo y tecnológico. Algunas entidades quizás puedan estar un poco más preparadas en algunos de estos aspectos, pero aún es pronto para estar preparada en los tres, en el sentido de estar pensados o configurados para establecer un modelo híbrido. Lo están para un modelo presencial con apoyo de la



Tipología de acciones con personas mayores:



6.1.- Formación

El área de formación es una de las áreas más comunes y a la vez más importante en el ámbito de la intervención con personas mayores. Es sobrada la relación teórica y práctica entre el envejecimiento activo y el aprendizaje a lo largo de la vida, como estrategia de conocimiento y adaptación al medio social, y de promoción de la autonomía personal. El aprendizaje a lo largo de la vida, ofrece beneficios cognitivos y relacionales favorables al envejecimiento activo, siendo evidente su importancia para una vida longeva en comunidades educativas más democráticas e inclusivas.

Requerimientos según nivel

Organizativo:

- Personas expertas en formación presencial y online.
- Personal informático de apoyo.
- Aulas e instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales.

Tecnológico:

- Material para aulas de doble presencialidad: equipos informáticos, displays interactivos, pantallas, sistemas de sonido, cámaras, etc.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Servidores informáticos para alojar plataformas de formación.
- Plataforma de formación e-learning para crear y desarrollar cursos online.
- Redes sociales.
- Estructuras de almacenamiento en la nube.
- Sistemas de seguridad y privacidad en internet.

Metodológico:

- Adaptación de materiales formativos para entornos semipresenciales.
- Desarrollo de metodologías B-learning .
- Programas de formación para mayores, aulas de mayores, etc.



6.2.- Sensibilización, difusión e información

La sensibilización tiene por objetivo la concienciación de las personas mayores y, para ello, se pueden realizar acciones de diversa índole: charlas, conferencias, exposiciones, talleres, concursos, juegos, gamificación, eventos varios o acciones directas en la calle.

Requerimientos según nivel:

Organizativo:

- Personas expertas en comunicación presencial y online.
- Personas expertas en audiovisuales.
- Personal informático de apoyo.
- Aulas e instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales.

Tecnológico:

- Servidores informáticos.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Plataformas de emisión en directo (streaming).
- Redes sociales.
- Estructuras de almacenamiento en la nube.
- Software de diseño y edición: audio y video.
- Sistemas de seguridad y privacidad en internet.

Metodológico:

- Adaptación de materiales de sensibilización, difusión e información para acciones presenciales y online.
- Desarrollo de campañas online.
- Programas de comunicación: radio, TV, canal TV Youtube, etc.
- Plan de gestión de las redes y/o perfiles sociales.
- Estrategia de intervención en redes sociales.



6.3.- Promoción cultural y actividades de ocio

La promoción cultural y actividades de ocio es una de las áreas más extensas que busca contribuir a la promoción y difusión de la creación artística y cultural, con el fin de incrementar los niveles participativos de las personas mayores propiciando el acceso a la creación, disfrute y consumo de los bienes culturales y facilitar el acceso a las expresiones culturales en todas sus manifestaciones artísticas. Esta vía permite el desarrollo personal y cultural de la población como factor determinante para el desarrollo local.

Requerimientos según nivel:

Organizativo:

- Personas expertas en comunicación presencial y online.
- Personas expertas en audiovisuales.
- Personal informático de apoyo.
- Instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales.

Tecnológico:

- Material para las instalaciones de doble presencialidad: equipos informáticos, displays interactivos, pantallas, sistemas de sonido, cámaras, etc.
- Servidores informáticos.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Plataformas de emisión en directo (streaming).
- Redes sociales
- Estructuras de almacenamiento en la nube.
- Sistemas de seguridad y privacidad en internet.

Metodológico:

- Adaptación de eventos: exposiciones, conciertos, talleres, actuaciones, etc.
- Adaptación de plataformas y espacios web para el desarrollo de todo tipo de actuaciones.
- Estrategia de intervención en redes sociales.



6.4.- Investigación

La investigación con personas mayores es otra de las áreas comúnmente trabajadas desde contextos universitarios u otros organismos de investigación. No obstante, puede ser desarrollada igualmente desde cualquier organismo o entidad que trabaje con personas mayores, siempre y cuando se enmarque dentro de procedimientos científicos comunes utilizados en investigación social.

La investigación para conocer la población de personas mayores en cuanto a temáticas que tienen que ver con la salud, cultura, educación y otros es una actividad no exenta de verse influenciada por la digitalización, en la que la mayor parte del proceso puede verse afectado en cuanto a metodologías de experimentación científica se refiere.

Requerimientos según nivel:

Organizativo:

- Personas expertas en investigación online y divulgación científica online.
- Personal informático de apoyo
- Aulas e instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales para grupos de personas mayores que formen parte de los grupos de control y grupos experimentales.

Tecnológico:

- Material para aulas y laboratorios de doble presencialidad: equipos informáticos, displays interactivos, pantallas, sistemas de sonido, cámaras, etc.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Servidores informáticos para alojar plataformas.
- Software para el diseño y análisis de experimentos: formularios, análisis e interpretación de resultados, etc.
- Estructuras de almacenamiento en la nube.
- Sistemas de seguridad y privacidad en internet.

Metodológico:

- Adaptación de materiales de investigación para entornos semipresenciales: guías, manuales, etc.
- Desarrollo de metodologías online de investigación.
- Programas de investigación para mayores, escuelas online de mayores científicos, etc.



6.5.- Participación: voluntariado y cuidados informales

Los cambios demográficos acaecidos en los últimos tiempos han dado como resultado un aumento sin precedentes del número de personas mayores en nuestra sociedad, personas que, además, viven durante más tiempo, con mayor nivel cultural y en mejores condiciones de salud que anteriores generaciones. En este sentido, el hecho de que la esperanza de vida de las personas españolas de sesenta años sea, en el año 2017, de 25 años más, nos sitúa en un escenario social desconocido en comparación con el siglo pasado.

En España el movimiento asociativo de las personas mayores ha adquirido un importante desarrollo y constituye una herramienta clave de participación social. Se deriva un mayor interés social, entre otras cosas, por las actividades a las que dichas personas dedican el tiempo que tienen disponible tras la jubilación, así como por motivarlas para que se involucren en proyectos en la comunidad, de los que se benefician mutuamente tanto las personas voluntarias como la comunidad misma.

¿Es posible la generación de escenarios virtuales de participación social? La respuesta es afirmativa, e incluso se podría apostar por la idoneidad de procesos de participación híbridos - virtuales y presenciales - que sin duda abarcarían un amplio espectro de necesidades sociales.

Requerimientos según nivel:

Organizativo:

- Personas expertas en voluntariado online.
- Personal informático de apoyo.
- Aulas e instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales para grupos de personas mayores que formen parte de los grupos de voluntariado.

Tecnológico:

- Material para espacios de doble presencialidad: equipos informáticos, displays interactivos, pantallas, sistemas de sonido, cámaras, etc.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Servidores informáticos para alojar plataformas.
- Redes sociales.
- Estructuras de almacenamiento en la nube.
- Software de gestión de grupos y personas.
- Software de gestión de proyectos.
- Sistemas de seguridad y privacidad en internet.

Metodológico:

- Adaptación de materiales de participación social y voluntariado para entornos semipresenciales: guías, manuales, etc.
- Desarrollo de metodologías online de participación social.



6.6.- Servicios de carácter asistencial

Los diversos tipos de servicios asistenciales que se pueden poner en marcha desde cualquier institución que trabaje con personas mayores, son ideados para adaptarse a las situaciones específicas de cada persona; su movilidad, mayor o menor grado de autonomía o de dependencia, estado de salud, enfermedades, problemas que padece y otros.

En términos generales, algunos de estos servicios son el servicio de teleasistencia, el servicio de ayuda a domicilio, el servicio de centro de día, los servicios de prevención de las situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal y de noche, el servicio de atención residencial.

Desde nuestro contexto de intervención sociocultural, podemos centrarnos concretamente en aquellos servicios que están más relacionados con **la teleasistencia y/o teleintervención siempre desde ámbitos no sanitarios.**

¿Qué es la teleasistencia?

Es un servicio preventivo de asistencia domiciliaria, inmediata y permanente, para la atención de las personas mayores, discapacitadas o con elevado nivel de dependencia, que satisface y moviliza los recursos tecnológicos y sociales necesarios para resolver cualquier situación de necesidad o emergencia y que tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de las personas usuarias facilitando el contacto con su entorno social y familiar y asegurando la intervención inmediata en crisis personales, sociales o médicas para proporcionar seguridad y contribuir decisivamente a evitar ingresos innecesarios en centros residenciales.

¿Qué es la teleintervención?

Es una modalidad para realizar sesiones de atención mediante el uso de las tecnologías de la comunicación. Estas sesiones sirven para favorecer procesos de envejecimiento activo optimizando las oportunidades de participación, seguridad, relación y salud de las personas mayores a fin de mejorar su calidad de vida.

Requerimientos según nivel:

Organizativo:

- Personas expertas en teleintervención.
- Personal informático de apoyo.
- Aulas e instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales de uso individual.
- Aula de videoconferencias.

Tecnológico:

- Material para videoconferencias: equipos informáticos, pantallas, sistemas de sonido, cámaras, etc.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Servidores informáticos.
- Redes sociales.
- Estructuras de almacenamiento en la nube.
- Software de videoconferencias, mensajería instantánea, etc.
- Sistemas de seguridad y privacidad en internet.

Metodológico:

- Adaptación o creación de materiales de teleintervención: guías, manuales, etc.
- Desarrollo de metodologías online de asistencia.

Es muy importante tener en cuenta los planteamientos intergeneracionales en todas las tipologías anteriores:

- Formación online intergeneracional.
- Sensibilización, difusión e información online intergeneracional.
- Promoción cultural y actividades de ocio online intergeneracional.
- Investigación online intergeneracional.
- Participación - voluntariado y cuidados informales - online intergeneracional.
- Servicios de carácter asistencial online intergeneracional.

Ya no basta con poner en marcha programas intergeneracionales de manera concreta y puntual, es necesaria una planificación que abarque los distintos aspectos del paradigma intergeneracional, de manera transversal y holística. Esa planificación, incluye una estrategia integral metodológica que impregne a todas las tipologías de intervención social.



Talleres intergeneracionales “YayoCanal” en Albuquerque.
Fte.: Programa “99 razones para ser SEPADACTIVOS” AUPEX

El intercambio relacional cobra cada vez más importancia, sirviendo de soporte emocional para hacer frente y paliar situaciones de soledad o de dependencia y, al tiempo, para trabajar en pro de un envejecimiento activo y la promoción de la autonomía de las personas mayores. El beneficio social, en definitiva, abarca por tanto a todas las generaciones. Es por eso, que surge la necesidad de trabajar en este campo y plantear actividades que enlacen de una nueva manera estas relaciones.

Por otro lado, en el caso de la intervención social online con personas mayores nos encontramos que la intergeneracionalidad conlleva un beneficio extra, ya que podemos configurar escenarios donde convivan generaciones con diferente nivel de digitalización, beneficiándose en este caso concreto, aquellas generaciones cuyos niveles digitales son más bajos.



07

metodología: intervención social online con personas mayores. procesos

Partimos de un modelo de participación activa y dando por hecho que en términos globales no cambian nuestros objetivos con respecto a la intervención presencial, sino que **son las metodologías y herramientas que utilizamos las que cambian en función de que los escenarios, sean físicamente presenciales o virtuales o híbridos.** Por esta razón, identificamos cuatro procesos o etapas clave con una serie de actuaciones concretas.

Etapas a seguir

Etapas 1: Proceso de captación del colectivo de mayores

Etapas 2: Proceso de formación y consolidación de grupos

Etapas 3: Proceso de intervención con el colectivo de personas mayores

Etapas 4: Proceso de evaluación

Etapa 1 - Proceso de captación del colectivo de mayores.

Proceso inicial que se lleva a cabo a través de diferentes actuaciones que permiten la participación activa, tanto de la persona mayor como de los agentes y entidades del territorio que operan en el contexto local. El objetivo es captar e involucrar a personas mayores de la localidad en el proyecto en cuestión.

Acción 1: Coordinación con agentes.

- Identificación de agentes clave del ámbito local.
- Desarrollo de reuniones de coordinación.

Acción 2: Información al colectivo de mayores.

- Presentación oficial.
- Modelo de convocatoria.
- Presentación del programa.
- Campaña de difusión.

Acción 3: Análisis de la realidad social.

- Cuestionario para el análisis de la realidad social.



¿En qué consiste la actividad "Mayores Antifrágiles"?

Se trata de una actividad que busca dotar a las personas mayores de herramientas personales que les permitan pasar de una situación de fragilidad a una situación de robustez, y finalmente, de antifragilidad.

¿Por qué surge esta actividad?

Ante los grandes acontecimientos inesperados, como la crisis del Coronavirus, las personas mayores han sido el colectivo más afectado. Sin embargo, hay cosas que se benefician de las crisis. Prosperan y crecen incorporando determinados "ingredientes" en sus vidas.

¿Qué aspectos se van a trabajar en la actividad?

Desde el autoconocimiento hasta la construcción del "traje de la robustez" de los mayores:

- Tener curiosidad, coraje y sabiduría.
- Convivir con el conflicto y ser perseverante.
- Sentirse bien en el día a día y vivir cada día como una vida entera.
- Sentirse bien en soledad.
- Tener sentido del humor.
- Pasar de la rigidez a la flexibilidad mental.
- Tener estrategias para cuando me siento mal.
- Reinventarse cada día.
- Tener ganas de aprender.
- Buscar experiencias de flujo.
- Construir redes de apoyo mutuo.
- Transcender: belleza, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.
- Moderarse: autocontrol, prudencia, humildad, perdón y compasión.

¿Cómo se va a realizar la actividad?

A través de un grupo de whatsapp, y en sesiones de 1,5 horas de duración, se irán compartiendo vídeos, imágenes, diálogos, experiencias, intercambios, ejercicios y otros, con los que poder ir trabajando las "fortalezas psicológicas" de las personas mayores.

¿Qué hacer para apuntarse?

Enviar: Nombre y apellidos, centro de mayores al que pertenece, TLF, número de DNI, fecha de nacimiento al 696 01 48 31 y/o elocio.sostenible@gmail.com

¿Cuánto dura? Cada edición de taller se estructura en 5 sesiones de 1,5 horas de duración cada una.

Díptico del taller "Antifrágiles".
Fte.: Programa "99 razones para ser SEPADACTIVOS" AUPEX

Adaptación de las actuaciones a la intervención online:

Cada una de estas actuaciones puede desarrollarse desde una perspectiva presencial y/o tradicional, o bien adaptarse para escenarios online o híbridos. Las tecnologías existentes nos permiten la coordinación con diferentes agentes del territorio, mantener reuniones online, realizar presentaciones en directo, campañas de difusión en redes sociales, cuestionarios online para el análisis de la realidad, entre otros.

Etapas 2 - Proceso de formación y consolidación de grupos.

Una vez llevado a cabo el proceso de captación, es necesario, trabajando desde la perspectiva de la animación sociocultural, establecer un planteamiento de intervención que permita la generación de un grupo, considerando el mismo, no como la suma acumulativa de un número de personas, sino como un foco de sinergias y potencialidades de cara a la generación de actuaciones y por ende, al crecimiento del grupo como tal y de sus miembros. Por ello, una vez constituido el grupo es necesario partir de una formación con carácter permanente y continuo que logre la consolidación del grupo a lo largo del tiempo.

Acción 1: Constitución y composición

- Crear el grupo o los grupos.

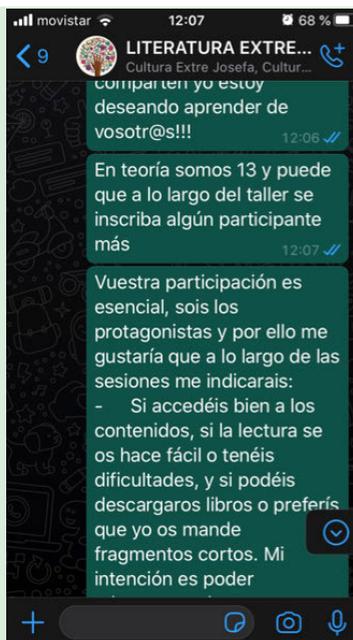
Acción 2: Formación y capacitación inicial

- Acción inicial de capacitación y/o formación básica del grupo de personas mayores.

Acción 3: Consolidación

- Reuniones de coordinación.
- Encuentros zonales y regionales.
- Formación sobre aspectos específicos.
- Espacios virtuales.

Constitución del grupo a través del WhatsApp del Taller Literatura Extremeña.
Fte.: Programa "99 razones para ser SEPADACTIVOS" AUPEX



Adaptación de las actuaciones a la intervención online:

Cada una de estas actuaciones puede desarrollarse desde una perspectiva presencial y/o tradicional, o bien adaptarse para escenarios online o híbridos. Las tecnologías existentes nos permiten la creación de grupos online utilizando las redes sociales, la formación online, reuniones y encuentros por videoconferencia, entre otros.

Etapas 3 - Proceso de intervención con el colectivo de personas mayores

Podemos agrupar la intervención social en función de varias tipologías de acciones que podemos desarrollar con personas mayores. A continuación, vamos a especificar esas tipologías de intervención y algunos ejemplos de actividades concretas, que nos pueden ayudar a detectar las adaptaciones o cambios metodológicos podemos poner en marcha.

Formación

- Formación en temas de interés.

Sensibilización, difusión e información

- Actividades de sensibilización en determinados temas de interés.

Promoción cultural y actividades de ocio

- Aulas de viaje.
- Exposiciones temáticas.
- Talleres de carácter cultural y sociocultural.
- Talleres de actividades físicas y psíquicas para el reforzamiento de la salud.
- Recuperación del patrimonio local: labores, costumbres, leyendas y otros.
- Talleres de ocio y entretenimiento.

Investigación

- Estudios y/o investigaciones sobre la población de mayores.
- Creación de grupos de investigación.

Participación y voluntariado

- Consejos locales o comarcales de mayores.
- Creación de asociaciones de mayores.
- Participación en la vida local.
- Ayuda y/o asistencia.

Servicios de carácter asistencial

- Atención física.

Atención psicológica.



Taller Entrenamiento cognitivo con el ajedrez..

Fte.: Programa "99 razones para ser SEPADACTIVOS" AUPEX



Taller de informática Centro de Mayores de Badajoz (San Andrés)

Fte.: Programa "99 razones para ser SEPADACTIVOS" www.aupeix.org

Ya en el punto 6.1 de este manual se revisaron los requerimientos de estas diferentes tipologías de actuaciones a efectos de trabajar en entornos online. Entre ellos:

- Adaptación de materiales formativos para entornos semipresenciales.
- Desarrollo de metodologías B-learning.
- Programas de formación online para mayores, aulas de mayores y otros.
- Adaptación de materiales de sensibilización, difusión e información para acciones presenciales y online.
- Desarrollo de campañas online
- Programas de comunicación: radio, TV, canal TV Youtube y otros.
- Plan y estrategia de gestión de las redes y/o perfiles sociales.
- Estrategia de intervención en redes sociales.
- Adaptación de eventos: exposiciones, conciertos, talleres, actuaciones, entre otros.
- Adaptación de plataformas y espacios web para el desarrollo de todo tipo de actuaciones.
- Adaptación de materiales de investigación, de participación social, de voluntariado, de teleintervención para entornos semipresenciales: guías, manuales y otros.
- Desarrollo de metodologías online de investigación.
- Programas de investigación para mayores, escuelas online de mayores científicos y otros.
- Desarrollo de metodologías online de participación social y de teleintervención.

Etapa 4 - Proceso de evaluación

Toda intervención social debe conllevar implícita y explícitamente la evaluación como un proceso contemplado desde las primeras fases de ésta.

En todo proceso de intervención, el seguimiento y evaluación de las actuaciones debe ser un parámetro imprescindible.

La evaluación nos permite tener una visión amplia de cómo desarrollamos la intervención.

Es importante que se tengan identificadas todas las variables que inciden en este proceso y las herramientas que se van a utilizar en el mismo.

En el apartado 8 se desarrolla de manera más extensa el proceso de evaluación.

Imágenes del cuestionario online de satisfacción para participantes de los talleres:

Preguntas Respuestas 400

SEPADACTIVOS

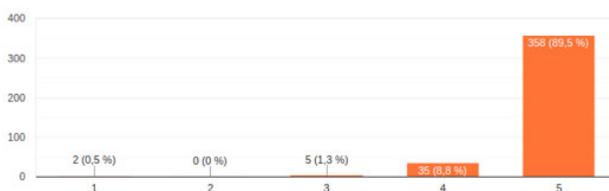
EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

El objetivo de este formulario ANÓNIMO es valorar el grado de satisfacción de los participantes en los distintos talleres desarrollados desde el programa SEPADACTIVOS. Las conclusiones extraídas de este formulario pasarán a formar parte de la memoria de actividades que estamos desarrollando desde la Asociación de Universidades Populares de Extremadura.

Le agradecemos enormemente su participación. GRACIAS!

¿Como valorarías tu satisfacción con el taller?

400 respuestas



08

sistemas de evaluación de intervención social online

El fin de este apartado es la transferencia y puesta a disposición de herramientas e instrumentos de trabajo válidos para un proceso evaluativo organizado en intervención online con personas mayores desde el enfoque de la animación sociocultural.

En los inicios de cualquier intervención nos planteamos unas cuestiones que a buen seguro facilitarán la práctica general en todos sus procesos, incluido el evaluativo. Estas cuestiones hacen referencia a qué, quién, cuándo y cómo intervenir.

La evaluación nos permite tener una visión amplia de cómo desarrollamos la intervención; por todo esto es importante que nos planteemos unas cuestiones que decidirán las líneas finales de actuación:

- ¿Son adecuados los objetivos propuestos para conseguir la finalidad deseada?
- ¿Hasta qué punto son válidos los recursos a utilizar?
- ¿Es útil para alcanzar los objetivos la metodología que se ha decidido seguir?
- ¿Se han obtenido los resultados esperados?
- ¿Nuestra intervención ha sido eficaz eficiente y rentable?
- ¿Se deben introducir modificaciones para su próxima aplicación?

Por tanto, se debe valorar todo lo que se ha planificado al mismo tiempo que aquello que ha podido surgir sin planificación previa:

- **La programación.** Debemos conocer si la programación que hemos puesto en práctica ha sido la adecuada en función de las necesidades que se nos han presentado.
- **Los contenidos.** Tenemos que comprobar si los contenidos y las actividades que han girado en torno a ellos han sido los adecuados.
- **Los participantes.** Necesitamos verificar que efectivamente las personas que han participado han logrado los objetivos propuestos previamente.
- **Nosotros mismos** como agentes debemos **autoevaluarnos** y ser evaluados para conocer aún más las actuaciones llevadas a cabo.
- **Los recursos.** ¿Se han adecuado los recursos a lo que hemos puesto en práctica?
- **El tiempo.** Debemos evaluar si el tiempo ha sido distribuido adecuándolo a las necesidades de cada momento.

Podemos apuntar a tres tipos de evaluación:

- Evaluación inicial: con esta evaluación podremos conocer el nivel o situación de partida de nuestra intervención.
- Evaluación continua: esta evaluación se lleva a cabo a lo largo de toda la intervención, es decir, durante todo el proceso y su finalidad es conocer si lo que estamos poniendo en práctica se adecúa o no a la necesidad y si se están cumpliendo las expectativas previstas. Este tipo de evaluación permite reajustar y reconducir cualquier proceso en marcha con el fin de subsanar cualquier desviación no prevista.
- Evaluación final: Esta evaluación se realiza tras el desarrollo de la acción. Nos permite conocer si los objetivos iniciales han sido satisfechos y en qué medida. En definitiva, nos permite conocer y valorar si el programa en sí ha sido el adecuado o, si por el contrario, necesita incorporar modificaciones para su próxima aplicación.

Se pueden distinguir otros tipos de evaluación como la propuesta por Levine que distingue entre:

- Evaluación desde dentro: es el propio equipo que implementa el programa el que realiza la evaluación.
- Evaluación desde fuera: la persona que evalúa es una persona que no ha participado directamente en el programa para obtener la máxima objetividad en el análisis de los resultados.

Instrumentos de evaluación

Toda evaluación de programas o acciones lleva consigo la utilización instrumentos que nos facilitarán la recogida de datos para su posterior análisis. Existe una gran variedad de herramientas de evaluación que deben ser seleccionadas en función del diseño y del objeto a evaluar. Lo que sí es imprescindible es adecuar cada instrumento de evaluación a lo que queremos evaluar y al momento en el que se llevará a cabo dicha evaluación.

En intervención online podemos utilizar los siguientes instrumentos de evaluación, entre otros:

- Test o cuestionarios.
- Entrevistas.
- Observación y/o grabación de datos.
- El diario de campo.

○ **Test o cuestionarios:** Pueden ser test de aptitudes, intereses, de conocimientos, valoraciones etc. Hay gran cantidad de ellos pero requieren de la persona que los elabora un gran dominio ya que deben reflejar la fiabilidad y la validez propia del instrumento. Hoy día tenemos herramientas online muy adecuadas para la realización de todo tipo de pruebas individuales de forma online y además tenemos la posibilidad de beneficiarnos de todo tipo de informes estadísticos generados en el uso de las diferentes aplicaciones que nos proporcionan las tecnologías de la información y la comunicación. En el contexto de la intervención con personas mayores es muy importante tener en cuenta la adaptación de este tipo de pruebas para facilitar su uso y comprensión por parte de este colectivo e ir incorporando progresivamente otras pruebas que hasta el momento no existían y que tienen mucho que ver con las posibilidades e inmediatez de los escenarios online, por ejemplo se pueden habilitar opciones de evaluación inmediata a través de iconos durante una conferencia web o incluir todo tipo de índices que nos proporcionan automáticamente las distintas aplicaciones que usamos en la red.

Algunos tipos de test, cuestionarios y fichas:

- Fichas o formularios de actividad para completar online.
- Cuestionarios online de evaluación cuantitativa de la actividad.
- Cuestionarios online de evaluación cualitativa.
- Cuestionarios online de satisfacción de las personas participantes.

- Encuestas online en el transcurso de cualquier actividad.
- Estadísticas extraídas de plataformas formativas, redes sociales y otros.

Entrevistas: muy adecuadas cuando queremos conocer aspectos concretos de una persona o un grupo. Pueden ser abiertas o cerradas, o incluso una mezcla de las dos – semiestructuradas -. Todos los sistemas y/o herramientas de videoconferencias o de podcasts son idóneos para este tipo de pruebas.

A la hora de abordar tanto los test como los cuestionarios y entrevistas, se recomienda tener en cuenta el universo que estamos abordando y la muestra que deberíamos considerar, para que los resultados sean significativos y ofrezcan un intervalo de confianza fiable.

Igualmente, deberán considerarse los diferentes sesgos que pueden surgir a la hora de realizar cuestionarios y entrevistas según el método utilizado para ello.

Existen **4 tipos de sesgos**, más relevantes, que deberían considerarse a la hora de diseñar cuestionarios y/o entrevistas online:

1_Hacer preguntas incorrectas No se pueden obtener respuestas correctas cuando la pregunta ya está sesgada. Por ejemplo, en cuestionarios cerrados, puede que se hayan limitado las respuestas posibles y queden descartadas otras opciones que también sería conveniente realizar. Para ello, se recomienda en primer lugar diseñar cuestionarios exploratorios - con preguntas y respuestas abiertas - y una vez obtenidas éstas, se pueden categorizar en respuestas cerradas. En caso de no disponer de tiempo y recursos, se recomienda revisar la bibliografía existente en el tema que se esté abordando, con el objetivo que la mayor parte de las respuestas potenciales queden bien recogidas en las respuestas cerradas que pueda contener un cuestionario.

2_Encuestar a las personas incorrectas también conocido como sesgo de selección. Se debe definir con claridad la población de alcance a la que se quiere encuestar o entrevistar. Para ello, antes de empezar, se recomienda definir con claridad los requisitos que debe cumplir la población encuestada/entrevistada. Por ejemplo: tener más de 65 años y menos de 90, estar integrado en un centro de mayores, vivir o estar empadronado en un municipio de Extremadura, etc.

3_Sesgo del método por un lado, si se utiliza una única vía de recopilación de información, se puede estar dejando fuera a personas cuyas respuestas nos interesan. Por ejemplo, en un cuestionario online, no es lo mismo que puedan enviar respuestas por whatsapp o por correo electrónico que sólo por whatsapp o sólo por correo electrónico. Porque aquellas personas, que por ejemplo, no dispongan de whatsapp se quedarían fuera de ser ésta la única vía de recopilación de datos y lo mismo, si fuera por correo electrónico y hubiera personas que no dispusieran de una dirección de correo. Por otro lado, utilizar diferentes formatos de recopilación de información genera una mezcla de sesgos. No es lo mismo realizar una evaluación mediante llamada telefónica, dado que esto te permite ampliar la información y realizar aclaraciones sobre las preguntas que se están planteando que realizar la misma evaluación por correo electrónico, donde no hay posibilidades de aclarar las preguntas que se están realizando. Igualmente, no es lo mismo realizar una evaluación en persona donde se producen otro tipo de sesgos. Por ejemplo, el sesgo de la persona encuestada en el que al estar presente, puede que te diga lo que quieres oír ya que le estás conociendo fuera de su anonimato.

4_Malinterpretar los datos por un lado, puede que de entrada, el tamaño de los datos no sea el adecuado y se estén obteniendo conclusiones que no son reales debido a la poca representatividad de la muestra. Igualmente, la falta de objetividad de la persona que analiza los datos, puede que le haga practicar “la profecía que se cumple a sí misma” o bien, que peque de “disonancia cognitiva”. Es decir, buscar argumentos a favor de su idea preconcebida. Confirmar un resultado que coincide con lo que esa persona pensaba previamente. De nuevo, entra en juego la correcta formulación de las preguntas, el suficiente tamaño de la muestra y el uso adecuado de los métodos de evaluación y recopilación de datos.

- **Observación y/o grabación de datos:** permite una recogida de datos amplia y con ella podemos percibir todo aquello que quizás no pueda recogerse con ningún otro instrumento, requiere un registro de grabación y el posterior almacenamiento y clasificación de pruebas y grabaciones.
- **El diario de campo:** herramienta que puede utilizarse durante el tiempo de impartición del programa formativo y/o realización de la intervención

social. Consiste en la toma de notas durante y después de las sesiones. Por ejemplo: sobre tendencias que se observen en los usos que hacen las personas mayores de cada tipología de recursos (tutorías, teléfono, materiales editados, materiales impresos, videollamadas, correos electrónicos, whatsapp, etc.). ¿Usan más materiales “tradicionales” o bien “herramientas en línea”? ¿Cómo asumen las “nuevas realidades digitales”? ¿Se está integrando lo “autorreferencial” para lograr un aprendizaje más significativo? ¿Cuáles son las problemáticas más frecuentes que tienen los mayores respecto a las herramientas digitales y que nos vamos encontrando durante la realización de las intervenciones?

Aspectos generales a tener en cuenta en términos globales en cualquier proceso de evaluación online:

- ¿Cómo se verifica la identidad del participante y la integridad del resultado durante las pruebas?
- ¿Qué herramientas están a disposición de los técnicos de intervención que nos ofrezcan garantías profesionales?
- ¿Qué marca la normativa europea sobre la privacidad de los participantes de una actividad?
- ¿Qué nivel de ciberseguridad tenemos en la intervención?

Teniendo en cuenta el elevado nivel de implantación del teletrabajo, entendemos que a corto plazo aparecerán cada vez más herramientas relacionadas con las funciones de los profesionales de la intervención online con personas mayores y más concretamente, todas aquellas que tiene que ver con la verificación y acreditación de las mismas en cualquier proceso de intervención.

En definitiva y sobre todo teniendo en cuenta los aspectos de evaluación y justificación de las intervenciones llevadas a cabo, es importante tener en cuenta todo lo relacionado con la tecnología blockchain como medio para certificar y validar cualquier tipo de información evaluativa. El problema no es tanto la existencia de herramientas que nos ayuden a los procesos de evaluación online, sino los aspectos de verificación y protección de datos de las personas mayores y la brecha digital aún existente en el colectivo.

LO QUE NO SE MIDE NO SE PUEDE MEJORAR

Un capítulo especial: los indicadores como vía para realizar una evaluación en el marco de una estrategia mayor a la mera realización de actividades aisladas

Un indicador es un instrumento para medir que permite identificar un fenómeno concreto; sirve, además, habitualmente, para conocer los cambios que se producen en ese fenómeno concreto en un período que está acotado en el tiempo.

Si se relaciona con las políticas/medidas públicas y/o implementadas en colaboración con otras entidades, como puede ser el proyecto que se realiza entre SEPAD y AUPEX de Mayores Activos, un indicador permitirá medir una situación social concreta, ya sea en forma de número - cuantitativo - o de opinión y/o percepción - cualitativo.

Al conjugarse variables y categorías, se podrá diseñar y obtener un sistema de indicadores que aumentará la precisión y exactitud del análisis que se pretenda realizar.

Los indicadores tienen una serie de utilidades. A través del análisis de los mismos, se puede responder a una serie de preguntas como:

- ¿Existe algún fenómeno, hecho social o problemática concreta que haya de tenerse en cuenta entre las personas mayores para realizar una intervención psicosocial, online o de otra tipología relacionada?
- ¿Cuál es la magnitud del fenómeno, hecho social o problemática identificada? Por ejemplo: la falta de competencias digitales entre la población mayor.
- ¿Cuáles son las características generales y específicas de ese fenómeno, hecho social o problemática?
- ¿Ese fenómeno, hecho o problemática sufre modificaciones y/o cambios en el tiempo?
- ¿Las políticas/medidas públicas que se están realizando verdaderamente están incidiendo en la solución o minimización de los efectos negativos (si se estuvieran generando) de ese fenómeno, hecho o problemática?
- ¿Qué fenómenos, hechos o problemáticas están sufriendo un cambio contrario al que se buscaba conseguir con la incorporación de determinadas políticas/medidas públicas y/o procesos de intervención, teleintervención, etc.?
- ¿Se están utilizando bien los recursos económicos y humanos para solucionar determinadas problemáticas sociales, como puede ser la falta de competencias digitales o el rechazo al uso de las tecnologías, aislamiento social, soledad de los mayores, etc.?

- ¿Se está midiendo de manera correcta la incidencia de determinadas políticas/medidas públicas? ¿Habría que introducir más o menos indicadores? ¿Es factible obtener información para estos indicadores?

Existe una amplia variedad de posibles clasificaciones de indicadores. En función del objeto de estudio, se pueden distinguir diferentes tipologías; ámbitos como la economía, la salud, la tecnología, el medio ambiente, entre otros, son abordados desde un punto de vista específico, aunque paralelamente, puedan introducirse otros indicadores transversales.

No obstante, para el objeto que persigue este manual, se puede hacer una primera clasificación de los indicadores del siguiente modo:

1. Indicadores de situación: miden cuál es la situación social sobre la que intervienen las políticas/medidas/actividades que se vayan a poner en marcha. A través de un diagnóstico en el que se analizan una serie de variables - sociales o de otra índole - se obtienen una serie de datos mediante los que se puede conocer cómo se encuentra el territorio, la ciudadanía en general o el grupo de mayores en particular, en el momento previo en que se aplican unas políticas/medidas/actividades.

Estos indicadores ofrecen datos que pueden tener tanto un carácter cuantitativo - objetivos - como cualitativo - percepciones, opiniones, apreciaciones del colectivo objeto de las políticas públicas/medidas.

2. Indicadores de realización: cómo se han empleado los recursos de que se dispone.

Estos indicadores suelen ser cuantitativos y ofrecen datos sobre recursos humanos, técnicos y económicos que se han utilizado para posibilitar la puesta en marcha y aplicación de las políticas públicas/medidas aprobadas.

Es importante tenerlos en cuenta desde el principio, pues permiten aumentar la eficiencia y el óptimo uso de los recursos.

3. Indicadores de impacto: cuáles han sido/son los efectos de las políticas públicas/medidas en el territorio y en la población de los mayores.

Miden tanto los efectos directos en el territorio/población de mayores que es directamente beneficiaria de las políticas/medidas pero también los indirectos, es decir, esas consecuencias que no se preveían y que han repercutido en el conjunto de la sociedad y en otros ámbitos diferentes del concreto al que se dirigía la política/medida en cuestión.

Pueden ofrecer información cuantitativa y cualitativa.

4. Indicadores de eficacia: qué objetivos marcados inicialmente se han conseguido.

Estos indicadores relacionan los objetivos que se plantearon inicialmente en el diseño de un programa o una política pública/medida concreta, con los resultados obtenidos tras la ejecución.

Se deben medir en diferentes momentos en el tiempo, para poder hacer una comparación entre situación de partida, intermedia y final. En definitiva, son indicadores que sirven para evaluar. Cuanto más se aproximen los resultados a los objetivos marcados inicialmente, más eficaz habrá sido la política/medida/actividad.

5. Indicadores de resultado: cuáles han sido los beneficios directos de las políticas que se han aplicado.

Estos indicadores deben combinar en su elaboración, aspectos de tipo cuantitativo y cualitativo. Son, igualmente, indicadores de evaluación.

Así, cualquier administración pública y/o entidad que habitualmente, de manera estratégica, trabajase con el colectivo de mayores, de una manera periódica, debería poner en marcha un sistema de indicadores para ir realizando la evaluación, medir y realizar ajustes. Las fases a seguir para la puesta en marcha de un sistema de indicadores son las siguientes:

• **Fase 1 - Objetivos que se pretenden alcanzar.** Estos objetivos vendrán definidos en cada una de las fichas de actividades actuales y potenciales que vayan a desarrollarse con los mayores. Igualmente, es recomendable, que en el marco actual de la Agenda 2030, se revisen las metas oficiales e indicadores oficiales para conocer si existen metas e indicadores asociados a mayores y competencias digitales. Por ejemplo, el ODS 4, contiene una meta e indicador asociado a este asunto:

- Meta ODS 4 asociada - 4.4.Aumento de las competencias para acceder al empleo
- Indicador oficial mundial relacionado: 4.4.1 Proporción de jóvenes y adultos con competencias en tecnología de la información y las comunicaciones (TIC), desglosada por tipo de competencia técnica.
- Indicador oficial INE asociado a esta meta: 4.4.1.Porcentaje de personas que al menos poseen una de las competencias informáticas recogidas sobre la población de 16 a 74 años que ha utilizado internet en los últimos 12 meses.

Las administraciones regionales deberán informar al gobierno central sobre indicadores oficiales y es pertinente que los programas que se lleven a cabo en cualquier ámbito, vayan integrando ya la medición de indicadores.

- **Fase 2 - Elección de tipo de indicadores.** Debe elegirse qué tipo de indicadores van a utilizarse.
- **Fase 3 - Clasificación de los datos previos.** Como se ha comentado, es recomendable realizar una prospección previa de la situación de partida, para luego poder evaluar los resultados alcanzados con las medidas/políticas/actividades implementadas y poder medir los progresos. Para ello, puede optarse por una hoja Excel donde se recopilen los datos de partida del colectivo de mayores objeto de las intervenciones.
- **Fase 4 - Relación de indicadores.** A medida que se vayan implementando medidas/actuaciones, en esa misma hoja Excel se podrán ir incorporando pestañas con la relación de indicadores que vayan surgiendo, tras diseñar las fichas de cada una de las medidas/políticas/actuaciones que se vayan desarrollando.
- **Fase 5 - Establecimiento de responsabilidades.** Se deberá capacitar al personal que tendrá que ir alimentando el sistema de indicadores, asignando a cada persona la cumplimentación de aquellos indicadores de los que deba ocuparse.

Finalmente, se debe considerar, en relación con el sistema de indicadores que se diseñe, que los indicadores:

- Tienen que ser fáciles de comprender y de utilizar.
- Tienen que estar claramente definidos: no dar lugar a equivocaciones.
- Deben ser viables: para ello, deben probarse previamente.
- Tienen que ser asequibles: se deben considerar los recursos de que se disponen para su cumplimentación. Tener en cuenta el personal con el que se cuenta, el tiempo y el dinero.
- Deben ser participativos: a la hora de establecer un sistema de indicadores, el personal designado para ello, puede iniciar un borrador, pero el mismo, debería ser revisado por el personal del área y/o departamento que vaya a tener que cumplimentarlo, con el objetivo de realizar los ajustes que sean necesarios y considerar a quien cada día trabaja en las diferentes materias.
- Deben estar clasificados: por áreas temáticas y jerárquicamente.

oportunidad: alfabetización y competencias digitales en personas mayores



9.1.- Competencias digitales

¿Qué son las competencias digitales?

Las distintas definiciones de competencias digitales, véase las que realiza el Ministerio de Educación o la propia Wikipedia, coinciden en señalar que estas suponen unos conocimientos y destrezas necesarios para manejar de una manera provechosa la tecnología e información digital en todos los ámbitos de nuestra vida diaria, incluyendo el trabajo y el aprendizaje. En el ámbito laboral, estas competencias cada vez tendrán más importancia debido a la rápida introducción de novedades tecnológicas en las empresas (robotización, inteligencia artificial, impresión 3D, el aprovechamiento del Big Data y otros), que supondrán una transformación en la forma de trabajar y en las habilidades que requerirán los nuevos empleos.

El Centro Común de Investigación de la Unión Europea, conocido por sus siglas en inglés como JCR, publicó el 2018 su tercer documento sobre competencias digitales que debería adquirir la ciudadanía en el marco del proyecto Digcomp, competencias digitales para la ciudadanía.

DigComp es producto de una Investigación sobre el Aprendizaje y Aptitudes para la era digital. Comenzó en 2005 con el objetivo de proporcionar apoyo a las políticas basadas en la evidencia. Fue realizado para la Comisión Europea y los Estados miembros para promover el aprovechamiento del potencial de las tecnologías digitales, fomentar la innovación las prácticas de educación y formación, mejorar el acceso a la formación continua y para hacer frente a la aparición de nuevas habilidades y competencias (digitales) necesarios para el empleo, el desarrollo personal y la inclusión social.

El primer documento fue publicado en 2013, convirtiéndose DigComp en una referencia para el desarrollo de iniciativas de competencia y de planificación estratégica digitales. El JCR publicó en el 2016 DigComp 2.0, la actualización de la terminología y el modelo conceptual, así como mostrando ejemplos de su aplicación en el ámbito europeo, nacional y regional.

La versión actual, DigComp 2.1, se centra en la expansión de los tres niveles iniciales de eficiencia a un nivel de descripción más especializado, así como en proporcionar ejemplos de uso de los diferentes niveles con el objetivo de apoyar a la sociedad con la aplicación ulterior de DigComp.

Los expertos en educación y mercado de trabajo están de acuerdo: en el siglo XXI es tan importante dominar las competencias digitales como lo es saber leer y escribir. Una nueva publicación de la Comisión Europea (“DigComp 2.1: El Marco de Competencias Digitales para Ciudadanos”) crea un marco para adaptarse a ello. El concepto del Centro Conjunto de Investigación (CCI/JRC) de la Comisión Europea es un intento interesante y actualizado de definir las diferentes áreas y dimensiones de las competencias digitales. Para la creación de este concepto se han utilizado los resultados de más de cien publicaciones relacionadas.

El Marco Europeo de Competencias Digitales para la Ciudadanía, también conocido como DigComp, se presenta como una herramienta diseñada para mejorar las competencias digitales de los ciudadanos. El DigComp se desarrolló por el Centro Común de Investigaciones (JRC) como resultado del proyecto científico encargado por las Direcciones Generales de Educación y Cultura junto con la de Empleo. La primera publicación de DigComp fue en 2013 y desde entonces, se ha convertido en una referencia para el desarrollo y planificación estratégica de iniciativas en materia de competencia digital, tanto a nivel europeo como de los estados miembro. En junio de 2016, el JRC publicó DigComp 2.0, actualizando la terminología y el modelo conceptual, así como los ejemplos de caso en su implementación a nivel europeo, nacional y regional.

La versión actual se ha denominado DigComp 2.1 y define cinco áreas de competencias

ÁREA DE COMPETENCIA	COMPETENCIA
1. INFORMACIÓN	1.1.Navegación, búsqueda y filtrado de información 1.2. Evaluación de la información 1.3.Almacenaje y recuperación de la información
2. COMUNICACIÓN	2.1. Interacción a través de las tecnologías 2.2. Intercambio de información y contenidos 2.3. Participación activa en la ciudadanía digital 2.4. Colaboración a través de canales digitales 2.5. Netiqueta 2.6. Gestión de la identidad digital
3. CREACIÓN DE CONTENIDOS	3.1.Desarrollo de contenidos 3.2.Integración y reelaboración 3.3.Copyright y licencias 3.4.Programación
4.SEGURIDAD	4.1.Protección de dispositivos 4.2.Protección de datos personales 4.3.Protección de la salud 4.4.Protección del medio ambiente
5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	5.1.Resolución de problemas técnicos 5.2.Identificación de necesidades y soluciones tecnológicas 5.3.Uso de la tecnología de forma creativa e innovadora 5.4.Identificación de lagunas en la competencia digital



Fte.: <https://www.shoutmeloud.com/>

Herramienta: en el siguiente enlace, puede realizarse un test de autodiagnóstico de competencias digitales basado en digcomp: <http://www.digcomp.andaluciaesdigital.es/>

Actualmente el Plan de Acción de Educación Digital (2021-2027) plantea la visión que tiene la Comisión Europea de una educación digital de alta calidad, inclusiva y accesible en Europa. Es un llamamiento en favor de una mayor cooperación a escala europea para:

- **Aprender de la crisis de la COVID-19, durante la cual se está utilizando la tecnología a una escala nunca vista para fines de educación y formación.**
- **Adecuar los sistemas de educación y formación a la era digital.**

El nuevo Plan de Acción tiene dos prioridades estratégicas

◆ **Prioridad 1. Impulsar el desarrollo de un ecosistema educativo digital de alto rendimiento**

Para ello se necesitan:

- Infraestructuras, conectividad y equipos digitales.
- Planificación y desarrollo de capacidades digitales eficaces, incluidas capacidades organizativas actualizadas.
- Profesores y personal de educación y formación con competencias y confianza digitales.
- Contenidos de aprendizaje de alta calidad, herramientas fáciles de usar y plataformas seguras que respeten la privacidad y las normas éticas.

◆ **Prioridad 2. Perfeccionar competencias y capacidades digitales para la transformación digital**

Para ello se necesitan:

- Capacidades y competencias digitales básicas desde una edad temprana:
 - alfabetización digital, incluida la lucha contra la desinformación
 - educación informática
 - buen conocimiento y comprensión de las tecnologías intensivas en datos tales como la inteligencia artificial
- Capacidades digitales avanzadas, que generen más especialistas digitales y garanticen que las niñas y las mujeres jóvenes estén representadas por igual en los estudios y carreras digitales.

Porqué es necesario actuar

- Muchos hogares de bajos ingresos no tienen acceso a ordenadores, y el acceso de banda ancha presenta grandes variaciones en la UE según los ingresos de las familias (Eurostat 2019).
- Más de uno de cada cinco jóvenes de toda la UE no logran alcanzar un nivel básico de capacidades digitales.
- Según un estudio de la OCDE de 2018, menos del 40% de los educadores se considera preparado para utilizar tecnologías digitales para dar clase, con grandes diferencias entre los países de la UE.
- La crisis de la COVID-19 está provocando una transición sin precedentes hacia el aprendizaje online y el uso de tecnologías digitales.

Entre junio y septiembre de 2020 se llevó a cabo una consulta pública abierta sobre el nuevo plan de acción, cuyos resultados fueron los siguientes:

- Casi el 60% de las personas encuestadas no había recurrido al aprendizaje a distancia y online antes de la crisis.
- El 95 % considera que la crisis de la COVID-19 supone un punto de inflexión en el uso de la tecnología en la educación y formación.
- Según las personas encuestadas, los recursos y contenidos de aprendizaje online deben ser más adecuados, interactivos y fáciles de usar.
- Más del 60% considera que ha mejorado sus capacidades digitales durante la crisis, y más de 50% quiere mejorar aún más.

Fte.: https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/digital-education-action-plan_es



9.2.- Principales funciones y herramientas

En función de las 5 dimensiones o áreas de competencias digitales, podemos identificar una serie de funciones básicas y herramientas clave para la adquisición de dichas competencias digitales. Teniendo en cuenta que nuestro objetivo es trabajar con personas mayores es conveniente relativizar o medir la importancia de cada una de las funciones, priorizando aquellas que mejoran y benefician en su día a día la calidad de vida de la persona mayor. Dentro de los 8 niveles de aptitud especificados en el marco Dig. Com 2.1, cuando trabajamos con personas mayores debemos centrarnos

inicialmente en los 4 primeros niveles que hacen referencia a destrezas básicas e intermedias.

Área de competencia 1: Información y alfabetización digital

1.1 Navegar, buscar y filtrar datos, información y contenidos digitales

- Buscar información en la red utilizando las opciones básicas de un motor de búsqueda generalista.
- Buscar información específica en motores de búsqueda en función del tipo de contenido (imágenes, videos, noticias, web, etc.)
- Utilizar buscadores y ser capaz de marcar las páginas que le interesan para acceder posteriormente con más facilidad. Gestionar los marcadores.
- Entender los principios de indexación de los contenidos digitales.
- Ser capaz de adaptar las estrategias de búsqueda de información a los motores de búsqueda, aplicaciones y dispositivos específicos.
- Accede a servicios de la Web 2.0.

1.2 Evaluar datos, información y contenidos digitales.

- Encontrar información relevante, seleccionarla, filtrarla y gestionarla.
- Reunir, procesar y evaluar la información de forma crítica.

1.3 Gestión de datos, información y contenidos digitales.

- Nombrar archivos, crear carpetas y subcarpetas, y organizar la información bajo criterios lógicos.
- Renombrar archivos y guardarlos en diversas ubicaciones, siendo capaz de acceder posteriormente y recuperar los contenidos almacenados.
- Guardar la información de utilidad encontrada y la clasifica de forma que le permita recuperarla.
- Realizar copias de seguridad de la información o documentación que considere relevante y saber utilizar espacios de almacenamiento externo con ese fin.
- Descargar archivos adjuntos desde el correo electrónico.

Herramientas:

- Navegadores genéricos y navegadores especializados: Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera, Avant Browser, Netscape Navigator, Maxthon, Flock, Seamonkey etc

- Sistemas operativos: Microsoft Windows (para computadoras) Windows Server (para servidores) Linux (para computadoras y servidores) Mac OS (para computadoras) Chrome OS (para computadoras) Android (para smartphones) Windows Phone(para smartphones) iOS (para smartphones) BlackBerry OS (para smartphones)
- Gestores de correo electrónico: Gmail, Mailbird Outlook Thunderbird, etc.

Área de competencia 2: Comunicación y colaboración online

2.1 Interactuar a través de tecnologías digitales.

- Utilizar el correo electrónico, enviar correos a varios destinatarios simultáneamente y dar formato de texto a los mensajes.
- Ser capaz de operar con servicios personales sencillos de administración electrónica.
- Ser capaz de encontrar comunidades y redes sociales que respondan a sus intereses o necesidades.
- Acceder a redes sociales para consulta de contenidos ajenos aun sin disponer de perfil personal (Youtube, Twitter).
- Manejar las funciones básicas y más habituales de un gestor de correo en su entorno laboral. Configurar varias cuentas de correo.
- Enviar correos electrónicos a varios destinatarios simultáneamente y dar formato a los textos.
- Gestionar la agenda de contactos, crear grupos y combinar contactos.

2.2 Compartir a través de tecnologías digitales.

- Adjuntar archivos en correos electrónicos.
- Utilizar el correo electrónico y ser capaz de operar con servicios personales sencillos de administración electrónica.

2.3 Participación ciudadana a través de las tecnologías digitales.

- Conocer espacios y servicios de participación en red en los que intervenga de forma esporádica.

2.4 Colaboración a través de las tecnologías digitales.

- Conocer y utilizar las plataformas de colaboración online para elaboración de documentos, formularios y cualquier tipo de soporte.

2.5 Comportamiento en la red.

- Usar responsablemente las redes sociales respetando las normas generales de comportamiento en entornos TIC.

2.6 Gestión de la identidad digital.

- Configurar adecuadamente las opciones de privacidad de sus perfiles en redes sociales

Herramientas:

- Utilización del correo electrónico: Gmail, Mailbird Outlook Thunderbird.
- Acceso y utilización de redes sociales: Youtube, Facebook, WhatsApp, FB Messenger, Instagram, Twitter, LinkedIn, Skype, Snapchat, Pinterest etc
- Uso de Chats habituales para comunicarse: Facebook messenger, WhatsApp, Telegram etc
- Uso de sistemas de almacenamiento Dropbox, Google Drive, Box,
- Generación de contenidos de forma colaborativa: Wikis (Wikipedia, Wikcionario, Wikilibros, Wikinoticias, etc)

Área de competencia 3: Creación de contenidos digitales

3.1 Desarrollo de contenidos.

- Crear documentos de texto sencillos
- Crear materiales digitales sencillos y los comparte a través de aul@bierta.
- Entender el potencial de las tecnologías y los medios para la expresión propia y la generación de conocimiento.
- Crear documentos de texto sencillos, integrando imágenes y aplicando opciones básicas de formateo de textos y párrafos
- Trabajar con las opciones básicas de la hoja de cálculo. Crea hojas de cálculo para realizar presupuestos sencillos, crea gráficos a partir de los datos introducidos e imprimir resultados.
- Ser capaz de producir presentaciones de diapositivas sencillas para transmitir mensajes. Produce presentaciones de diapositivas estructuradas, integrando contenido gráfico y multimedia, así como hipervínculos internos y externos, aplicando plantillas de diseño.
- Capturar imágenes y grabar pistas de audio o clips de vídeo de producción propia.

- Analizar archivos de video siendo capaz de determinar sus parámetros principales: Tamaño, duración, resolución, relación de aspecto y bit-rate.
- Obtener imágenes desde diferentes dispositivos y transferirlas al equipo.
- Distinguir entre diferentes formatos y tipos de archivos de imagen y saber elegir las herramientas apropiadas para su tratamiento.
- Analizar archivos de imagen siendo capaz de determinar sus parámetros fundamentales: Tamaño, resolución y profundidad de color.
- Analizar archivos de sonido siendo capaz de determinar sus parámetros fundamentales: Tamaño, número de canales y frecuencia de muestreo.
- Editar imagen digital de tipo bitmap. Aplica acciones correctoras, recorta imágenes y las escala
- Crear imágenes vectoriales sencillas.
- Obtener archivos de sonido por diferentes vías para su posterior tratamiento.

3.2 Integración y reelaboración de contenido digital.

- Utilizar el portapapeles para transferir contenidos entre aplicaciones.
- Utilizar el portapapeles para transferir contenidos entre aplicaciones.
- Elegir la herramienta digital más adecuada para cada tarea concreta de creación/edición de contenido.
- Manejar las funciones básicas de creación de vídeo digital y su posterior edición.
- Exportar sus videos con diferentes parámetro y formatos en función del objetivo pretendido
- Saber combinar distintas herramientas de edición de imagen para una determinada finalidad.
- Exportar a distintos formatos de archivos de imagen digital en función de necesidades concretas o de la finalidad buscada.
- Manejar las funciones básicas de grabación y captura de audio digital y su posterior edición.
- Exporta a distintos formatos de archivos de audio digital en función de necesidades concretas o de la finalidad buscada.
- Exportar sus videos con diferentes parámetro y formatos en función del objetivo pretendido

3.3 Derechos de autor (copyright) y licencias de propiedad intelectual.

- Conocer y respetar la normativa sobre derechos de autor cuando reutiliza materiales de otros autores

3.4 Programación.

- Conocer los principios de la programación básica y elemental.

Herramientas:

Herramientas para creación de contenido tanto online como offline: Procesadores de textos, wiki, blogs, creación de video o podcasts, creación de presentaciones y contenido multimedia en general etc. Programas: Openoffice, Libreoffice, Blogger, Canva, Evernote, Fotojet, Google Drive, Infogram, Landing Optimizer, Storify, Thinglink

Área de competencia 4: Seguridad en la red

4.1 Protección de dispositivos.

- Realizar operaciones básicas de protección de dispositivos: conocer y utilizar las contraseñas de acceso.
- Identificar los principales riesgos de uso de dispositivos y herramientas online.
- Comprender la necesidad de protegerse ante las amenazas TIC y aplicar medidas de seguridad básicas en su trabajo diario
- Realizar copias de seguridad
- Conocer la existencia de herramientas antimalware.
- Ejecutar análisis básicos del equipo mediante antivirus
- Tomar precauciones ante correos electrónicos sospechosos
- Tomar precauciones en la descarga de archivos desde la red

4.2 Protección de datos personales y privacidad.

- Ser consciente de los riesgos ligados a la comunicación en entornos TIC
- Utilizar contraseñas y saber crear contraseñas fuertes.
- Ser capaz de identificar los metadatos asociados a un documento (como título, autor...) accediendo a las propiedades del documento.
- Comprender la política de privacidad de los entornos digitales que utiliza.

4.3 Protección de la salud y del bienestar.

- Disponer de la información sobre los posibles aspectos adictivos de los medios digitales.
- Conocer las consecuencias de un uso excesivamente prolongado de las tecnologías digitales.

4.4. Protección medioambiental.

- Saber cómo reducir el consumo energético en el uso de dispositivos digitales y disponer de información sobre los problemas medioambientales asociados a su fabricación, uso y desecho.

Herramientas:

Uso de programas y aplicaciones para la gestión de la seguridad (antivirus, antispam, filtros, aplicaciones de gestión de contraseñas y contenidos y otros.

Área de competencia 2: Comunicación y colaboración online

5.1 Resolución de problemas técnicos.

- Instalar aplicaciones.
- Conocer las características de las herramientas digitales que utiliza de forma habitual en su trabajo y es capaz de identificar un problema técnico explicando con claridad en qué consiste el mal funcionamiento.

5.2 Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas.

- Comprender la importancia de las TIC para la vida personal, social y profesional.
- Manejar las funciones elementales de acceso al ordenador y a Internet.
- Distinguir los puertos de conexión de un PC
- Ser capaz de construir aprendizajes utilizando herramientas E-Learning.

5.3 Uso creativo de la tecnología digital.

- Explorar la red para buscar soluciones, utilizando medios variados para expresarse de forma creativa.
- Consultar servicios de diccionario en línea, para resolver dudas ortográficas, búsqueda de sinónimos, antónimos, o cualquier otra herramienta que permita mejorar la expresión escrita.
- Utilizar o apoyarse en traductores automáticos en Internet para traducir textos desde o hacia otros idiomas

5.4 Identificar lagunas en las competencias digitales.

- Identificar carencias en el uso de los medios digitales.
- Incluir cada vez más herramientas digitales en su desempeño diario para aumentar su calidad de vida

- Autorregular su aprendizaje referente a las TIC, y adaptarse sin problemas a las nuevas herramientas.

Herramientas:

Herramientas para el mantenimiento de los equipos y conocimiento tanto de los aparatos como de sus funciones.

Herramientas de traducción, herramientas de resolución de dudas, Herramientas de autoaprendizaje, comunidades de trabajo colaborativo, etc

Uso de plataformas digitales de formación online o E-Learning: Coursera, Cursos abiertos de la UNED, Miríada X, Tutellus, Udacity y otros.



9.3- Medios técnicos y necesidades tecnológicas a nivel organizacional

Llegado a este punto, la importancia de las competencias digitales en personas mayores es incuestionable, pero no es menos importante los recursos puestos a su disposición desde las entidades que trabajan con este colectivo.

Es necesario, un primer análisis de necesidades técnicas centrado en las características de las personas mayores y en la accesibilidad a los recursos tecnológicos, de forma tanto individual como colectiva, para poder hacer frente a una intervención social online con garantías de éxito.

En la emergencia de la pandemia por COVID-19 se aceleró la velocidad exponencial de transformación de las prácticas sociales mediadas por las TIC. Situados en el campo de la intervención social, con el aislamiento social preventivo, el teletrabajo ha sido la estrategia para la continuidad.

Desde un punto de vista retrospectivo, es en el ámbito educativo donde hemos tenido experiencias de formación en ambientes virtuales o entornos tecnológicos. Esta experiencia es anterior a esta contingencia, y es conocida comúnmente como educación a distancia. No obstante nunca antes había tenido tanta relevancia.

Las aulas de los campus virtuales son el sitio donde se enseña y se aprende de forma online. Podríamos definir un aula virtual como un espacio o entorno creado virtualmente con la intencionalidad de que una persona obtenga experiencias de aprendizaje a través de recursos/materiales for-

mativos bajo la supervisión e interacción con un profesor o tutor. No obstante, la emergencia de la pandemia por COVID-19, ha empujado esta conceptualización un poco más, ya que la sociedad ha tenido que responder a necesidades concretas que han surgido al trasladar toda la enseñanza desde espacios físicos a espacios virtuales y también ha tenido que responder a nuevas situaciones como por ejemplo formación online y presencial de forma simultánea - aulas de doble presencialidad -.

En el terreno de la intervención social ha venido a ocurrir algo muy parecido. Nos hemos visto obligados a transformar toda la intervención física en intervención virtual e ir pensando en escenarios futuros que no supongan una ruptura tan brusca y sean facilitadores tanto de la intervención física como de la intervención virtual, escenarios híbridos que garanticen los beneficios de la presencialidad y los beneficios de la virtualidad.

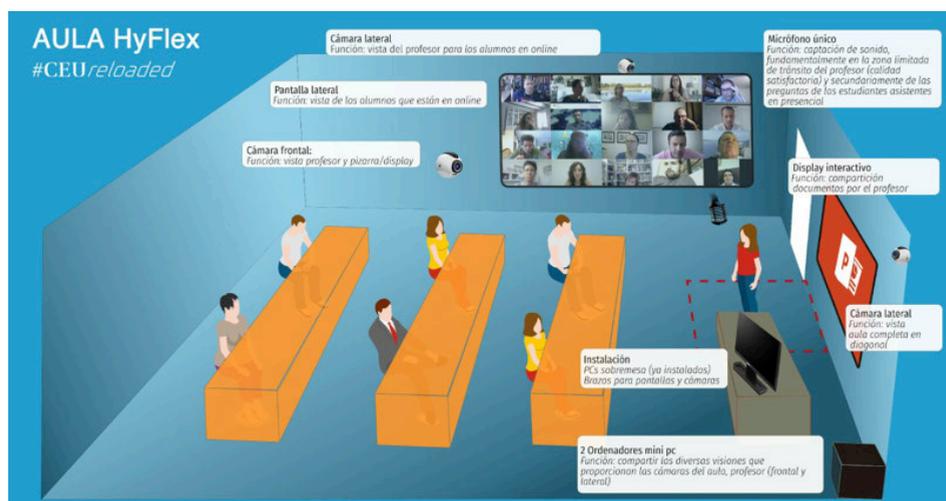
Estamos en condiciones de afirmar que las tecnologías de la información y la comunicación que se usan en espacios sociales transforman a quienes las utilizan y, a la vez, estos usos cambian a las tecnologías, por lo que a corto plazo vamos a presenciar cambios significativos tanto en personas como en tecnologías en lo que se refiere al ámbito de la intervención social.

Teniendo en cuenta la experiencia acumulada en estos meses de cambios, podemos aventurar necesidades tecnológicas no sólo en profesionales y participantes de programas sino también en las organizaciones que desarrollan los mismos:

- Instalaciones físicas adaptadas, flexibles y multifuncionales.
- Material para las instalaciones de doble presencialidad: equipos informáticos, displays interactivos, pantallas, sistemas de sonido, cámaras, etc.
- Infraestructuras adecuadas de redes de comunicación en las instalaciones.
- Plataformas de emisión en directo.
- Estructuras y programas de almacenamiento en la nube y Big Data.
- Software de diseño y edición: audio y vídeo.
- Servidores informáticos para alojar plataformas de formación.
- Plataforma de formación e-learning para crear y desarrollar cursos online.
- Tecnología blockchain como medio para certificar y validar cualquier tipo de información. Un registro confiable, descentralizado, resistente a la manipulación de datos, y donde queda todo registrado a nivel organizacional.
- Sistemas de pagos electrónicos.
- Equipos de realidad virtual en todo tipo de aplicaciones: desde videojuegos educativos, turismo virtual, programas de entretenimiento online, etc.
- Equipos de ciberseguridad.



Sala informática del Centro de Mayores de Miajadas.
Fte.: SEPAD



Aulas de doble presencialidad.
Fte.: <https://www.ceu.es/>

En definitiva uno de los pocos aspectos positivos de la pandemia es que ha impulsado la digitalización. Aunque se ha hecho a marchas forzadas y tomando atajos que de otra manera no hubiera sido posible, las medidas de confinamiento y distanciamiento social implantados como defensa contra los contagios ha revelado la importancia de algunas tecnologías ya existentes que han cobrado aún más relevancia. El comercio electrónico, la

robótica asistencial, el teletrabajo o la monitorización en tiempo real de la salud son áreas que, según los expertos, se extenderán aún más en las sociedades avanzadas impregnando a entidades privadas y administraciones públicas de todo tipo y en concreto a aquellas que trabajan con personas mayores con la dificultad añadida que pueda suponer la brecha digital que aún tenemos en nuestra sociedad.

Este contexto ha obligado a las organizaciones a buscar soluciones digitales que permitan mantener la actividad. Muchas organizaciones no estaban suficientemente preparadas para esta aceleración de cambios. La crisis ha evidenciado la necesidad de contar con un óptimo nivel de desarrollo tecnológico que permita ganar flexibilidad ante las diferentes situaciones que se puedan plantear en el futuro. Por ello, contar con una estructura digital en constante actualización es clave para mejorar cualquier organización que intervenga con personas mayores.

Migrar a escenarios digitales no es un proceso automático ni instantáneo, sino que requiere una implementación correcta para que la transformación sea exitosa. Previamente se necesita planificar todo para que la hoja de ruta quede clara, pasando por tres fases básicas: analizar la situación actual, las necesidades y los objetivos.

Migrar a escenarios digitales no es un proceso automático ni instantáneo, sino que requiere una implementación correcta para que la transformación sea exitosa. Previamente se necesita planificar todo para que la hoja de ruta quede clara, pasando por tres fases básicas:

1.-Análisis: lo primero es analizar cuál es tu punto de partida, y aquí conviene detectar las fortalezas y debilidades de la organización. Ese diagnóstico no se reduce únicamente a las herramientas tecnológicas con las que contamos, sino que además es importante evaluar su nivel de aprovechamiento, el de formación de los equipos en torno a ellas y la organización interna.

2.-Detección de necesidades: habiendo analizado la situación, es el momento de pensar qué aspectos tienen un mayor margen de mejora y qué soluciones serían las adecuadas.

3.- Objetivos: una vez tengas claro las necesidades y cuáles es el contexto en intervención sociocultural con personas mayores, debemos definir una serie de metas para cubrir esas demandas. De esta manera, podremos estimar la inversión a realizar y resultará más sencillo realizar un seguimiento del proceso.



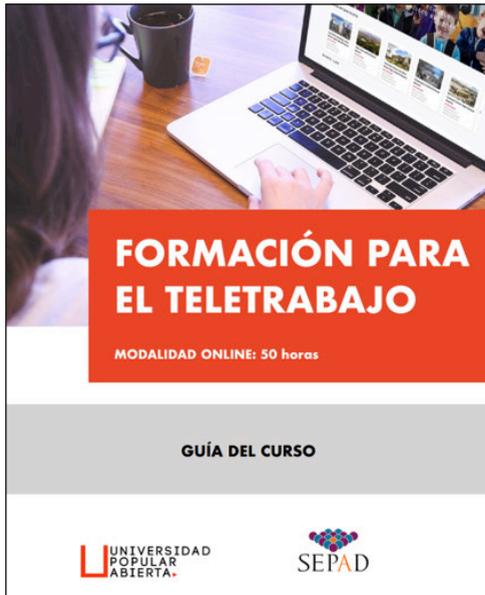
10

competencias profesionales en intervención online

La sociedad actual se enfrenta a un reto importante como es el aumento significativo del porcentaje de personas mayores derivado del aumento de la esperanza de vida de las personas. España es el primer país del mundo - 85,8 años - con mayor esperanza de vida superando al, hasta ahora, imbatible Japón y con las mejores condiciones sanitarias, sociales, de higiene y/o alimentación.

Se hace necesaria una especialización con profesionales que adquieran unas competencias y conocimientos acorde a los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento de manera que estén preparados para la atención a personas mayores en el contexto actual. Es decir, un nivel profesional que favorezca:

- Una formación adecuada a las necesidades y demandas, incluyendo las competencias digitales, de este colectivo.
- Una participación real e integradora de estas personas en todos los procesos comunitarios.
- Un envejecimiento activo y saludable. Clave para un bienestar global.



Curso Formación para el Teletrabajo.
Fte.:AUPEX <https://www.universidadpopularabierta.org/>



10.1.-Competencias clave y competencias digitales. Las competencias de los profesionales para la intervención online.

*«El conocimiento no está previsto para rellenar mentes sino para abrirlas»
(Siemens, 2006: 21)*

El profesional que interviene con personas mayores debe poseer una serie de competencias. Entendidas éstas como capacidades a distintos niveles: desde los conocimientos profesionales necesarios, como las metodologías eficaces a implementar, hasta su actitud y motivación para la cualificación permanente y una comunicación empática y efectiva con el grupo de personas mayores, favorecedora del proceso enseñanza-aprendizaje.

Así pues, pasamos a continuación a relacionar un conjunto de competencias claves y competencias digitales surgidas, tanto de la observación, análisis y reflexión del contexto actual, como de las directrices científicas y sociales.

Este análisis nos permite realizar innovaciones en atención a una mejor, actual y eficiente adaptación al contexto de los procesos formativos desarrollados con las personas mayores. Con una doble finalidad: eficiencia y eficacia. Tenemos por un lado las competencias clave para cualquier proceso de intervención y por otro las competencias digitales indicadas desde el marco de DigComp 2.1

Competencias Clave:

1. Favorecer el acceso al “aprendizaje permanente” tanto en estructuras formales, como no formales: reglada / no reglada.
2. Promocionar itinerarios de aprendizaje flexibles para el aprendizaje permanente en materia tecnológica y otras disciplinas tales como risoterapia, musicoterapia, coloterapia, disciplinas artísticas, videojuegos, etc.
3. Capacidad para fomentar la creatividad, la iniciativa y la proactividad.
4. Formación para favorecer el desarrollo personal: juicio crítico, participación en la vida cultural.
5. Ayudar a expandirse hacia nuevas áreas de intereses, traspasando el horizonte más cercano, ampliando conocimientos y perspectivas.
6. Favorecer la Educación para la Salud de vital importancia en el desarrollo del bienestar global.
7. Participar, implicarse en la causa de los otros.
8. Cuestionar, indagar. Actualización permanente de las propias competencias profesionales.
9. Sensibilizar a la comunidad sobre lo que el envejecimiento activo puede ofrecer, integrándose como contenido transversal en las diferentes actuaciones desarrolladas.
10. Trabajar de forma activa para la mejora de recursos y espacios del entorno.
11. Comprometer su trabajo a favor del bienestar de las personas mayores con el equipo y la entidad donde lo realiza.

12. Facilitar el establecimiento de nuevos contactos sociales. Participantes en talleres, cursos, profesionales, voluntariado y otros.
13. Promocionar y desarrollar nuevos intereses e inquietudes favoreciendo la implicación y participación del grupo de personas mayores en órganos de representación y participación.
14. Favorecer la implicación en acciones de voluntariado, asociacionismo y otros.
15. Mejorar las habilidades cognitivas, destrezas y habilidades de las personas mayores con el uso de videojuegos y apps diseñados para personas mayores.
16. Promover espacios de encuentros virtuales que permitan poner en común ideas compartidas y generar nuevas iniciativas.
17. Favorecer el ejercicio de los derechos de las personas mayores tales como el derecho a la intimidad, la confidencialidad, la participación y a sus creencias, observando su cumplimiento.
18. Promover, en la medida de lo posible, su autonomía moral y autodeterminación respetando decisiones y gustos.
19. Dialogar, no imponer. Buscar conjuntamente con los otros.
20. Vigilar cualquier ataque a la dignidad de las personas mayores en relación con las prácticas profesionales innovando en las formas de actuación para este objetivo.
- 21 Realizar acompañamiento en los ámbitos personal, familiar y comunitario, para restablecer la integridad emocional de las personas y sus redes sociales.



Fte.: <https://www.infomistico.com/>



Un capítulo especial: la adquisición de competencias relacionadas con el desarrollo de la inteligencia emocional. De dentro hacia fuera

La inteligencia emocional se desarrolla y se entrena desde dentro hacia fuera. Los profesionales que trabajan con personas mayores, deberían, a su vez, entrenarse a sí mismos para adquirir una mayor inteligencia emocional. Esta competencia será muy útil, pertinente y positiva para el trabajo con mayores. Estas competencias se podrían clasificar en personales y sociales.

- Dentro de las personales están las siguientes dimensiones: el autoconocimiento, la autorregulación y la automotivación.
- Dentro de las sociales están las siguientes dimensiones: empatía y habilidades sociales.

Trabajarlas de forma ordenada es adecuado, porque puede ser insano el desarrollo de la empatía, sin por ejemplo, haber hecho un período reflexivo de autoconocimiento.

A tener en cuenta dentro de autoconocimiento:

- La conciencia emocional.
- La autovaloración.
- La autoconfianza.

A tener en cuenta dentro de la autorregulación:

- El autocontrol.
- La confiabilidad.
- La integridad.
- La adaptabilidad.
- La innovación.

A tener en cuenta dentro de la automotivación:

- La orientación al logro.
- El compromiso.
- La iniciativa.
- El optimismo.

A tener en cuenta dentro de la empatía:

- La comprensión de los demás.
- La ayuda a los demás a desarrollarse.
- La orientación hacia el servicio.
- El aprovechamiento de la diversidad.
- La conciencia política.

A tener en cuenta dentro de las habilidades sociales:

- La capacidad de influencia.
- Las habilidades comunicativas.
- El buen manejo de los conflictos.
- El liderazgo.
- La capacidad de catalizar cambios.
- La capacidad de establecer lazos.
- La colaboración y la cooperación.

Lo importante es identificar en qué situación se encuentran los profesionales de la intervención con mayores respecto a todas estas aptitudes, cuáles son sus destrezas, en qué puntos flojean más y comenzar a desarrollar aquellas habilidades en las que estén peor. No obstante, centrarse y potenciar las fortalezas ejercerá un efecto arrastre, minimizando las debilidades y quizá el avance sea más rápido.

Trabajar la inteligencia emocional de cualquier persona, y también, de los profesionales que atienden a personas mayores, tiene sentido pues:

- Incrementa la autoconciencia.
- Favorece el equilibrio emocional.
- Fomenta las relaciones armoniosas con los mayores.
- Potencia el rendimiento laboral.
- Aumenta la motivación y el entusiasmo propio y de los mayores.
- Otorga capacidad de influencia y liderazgo.
- Mejora la empatía y fomenta las habilidades sociales con los mayores.
- Aumenta el bienestar psicológico propio y de los mayores.
- Facilita la buena salud.
- Genera defensas para afrontar las situaciones difíciles y de tensión.

Razones más que suficientes para entrenarse en inteligencia emocional.

Competencias digitales

La sociedad actual se encuentra inmersa en una profunda revolución digital desde hace años. El desarrollo tecnológico ha provocado unos profundos cambios estructurales que afectan a la manera de relacionarnos, viajar, consumir y también otra manera de aprender.

La importancia de la educación a lo largo de la vida es cada vez más creciente en la actual sociedad del conocimiento y va suponer un auténtico giro educativo y una exigencia para la transformación y mejora de nuestro mundo.

En la actualidad dispone de un espacio propio en la Agenda 2030, concretamente en el número 4 de los ODS *“Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos”*.

La alfabetización digital consiste en usar de forma eficiente las competencias digitales en la vida cotidiana.

La tarea educativa cada vez más se encamina a la promoción de las capacidades relacionadas con la gestión de los contenidos.

En este momento, ya no es posible comprender una sociedad del conocimiento sin que, los profesionales y las personas que la conforman, dispongan de un nivel mínimo y aceptable de competencias digitales para un desenvolvimiento personal y profesional.

No obstante, para muchos profesionales resulta complejo ejercer una tarea concebida inicialmente como presencial y el encuentro con los mayores de manera no presencial a través de la tecnología. Del mismo modo, para los mayores resulta un gran reto incorporarse a estos cambios de formato, a un ritmo vertiginoso y determinado por el actual contexto sanitario y socioeconómico, donde ha quedado superada la posibilidad de transición hacia la alfabetización tecnológica, entendiéndose como un acto programado y organizado y ha sido necesaria una inmersión a modo de “alfabetización de emergencia”; también para los profesionales, suponiendo de forma general un reto de gran complejidad donde se evidencia, la brecha digital de las personas mayores, y no sólo eso, también las diferencias existentes entre unos mayores y otros y la distancia y diversidad en la adquisición de las competencias digitales de los propios profesionales.

Entre las características evolutivas y sociológicas de las nuevas generaciones, identificadas como nativos digitales (Prenski,2001), y de las personas de edad calificadas como inmigrantes digitales existen diferencias sobra-

damente descritas. Se considera, no obstante, que los estándares referidos a las competencias digitales desarrollados para los profesionales del ámbito de la educación formal, entendiendo por ello las enseñanzas oficiales, pueden extrapolarse al ámbito de la educación no formal y al de la intervención social mediante medios digitales con el colectivo de personas mayores, especialmente si entendemos la conceptualización de la educación formal y no formal como un continuum (Colom, 2005)

A finales de los noventa, en los contextos educativos formales, ya se hablaba del nuevo rol del profesorado, como mediador y como alguien que debe ofrecer estrategias para manejar grandes cantidades de información, expuestas en múltiples códigos y con multitud de enlaces. Se esperaba ya de ellos que estimularan los mecanismos para analizar y sintetizar, tomar decisiones, potenciar la responsabilidad y la motivación íntimamente ligadas al proceso de aprendizaje.

A lo largo del siglo XX y XXI se han producido notables cambios de paradigmas relacionados con el aprendizaje y que de forma simplificada se pueden describir. Así el **conductismo**, se centra en la conducta sustentada en situación respuesta y organismo, el **cognitivismo** se centra en cómo la mente es capaz de pensar y aprender, **el constructivismo** se centra en el proceso de aprendizaje y la construcción del aprendizaje, y el **conectivismo**, paradigma que se centra en el aprendizaje a través de la interacción con el mundo digital.

La evolución de la educación hacia un paradigma más adecuado a la sociedad en que vivimos se sitúa en un momento en el que, tal y como señala Pérez Escoda, A. 2015, confluyen modelos tradicionales, surgimiento de nuevos modelos (Tª del Caos) y eclosión de entornos de aprendizaje totalmente desconocidos en el campo de la educación hasta hace unos años.

La formación de los profesionales en el ámbito de las TIC, es una cuestión que viene siendo abordada y promovida desde las políticas públicas de educación. Enlazando con esta idea:

“El hecho principal que no debemos perder de vista es que nos hayamos en un momento de transición, de cambio obligado por el inexorable empuje de las nuevas tecnologías que han cambiado todos los órdenes de la realidad: económico, político social y educativo, y aunque damos por sentado que el sistema educativo es renuente al cambio tecnológico y lo que ello implica estamos en un momento de cambio de paradigma educativo”

(Hargreaves, 2003).



Estas ideas, referidas hace ya algunos años, cobran especial relevancia en el momento actual, donde además se une el contexto sanitario y socioeconómico, que imprime mayor urgencia para incorporarse al nuevo paradigma educativo referenciado como conectivismo y que en su aplicación debe trascender al ámbito educativo formal.

El Ministerio de Educación y Ciencia define por Competencia Digital “... aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad” (Fuente: Ministerio de Educación y Ciencia del Gobierno de España).

En una sociedad cada vez más digitalizada, además, va a ser fundamental el concepto de competencia, entendido en su sentido proactivo y desde el prisma del **saber**, como dimensión técnica, del **saber hacer** como dimensión metodológica, **y finalmente del saber ser** como dimensión participativa y personal.

Las competencias digitales: competencias clave para los profesionales. Áreas y dimensiones descriptivas en los marcos de desarrollo europeo y español.

Se consideran competencias digitales las facultades, capacidades, conocimientos, habilidades y actitudes para usar de **forma segura y crítica la tecnología** en el trabajo, el ocio y la comunicación.

“La competencia digital se apoya en las habilidades del uso de ordenadores para recuperar, evaluar, almacenar, producir, presentar e intercambiar información y para comunicar y participar en redes de colaboración a través de Internet”

(European Parliament and the Council, 2006)

De los profesionales que van a formar parte del desarrollo de esa competencia digital se espera que los objetivos, la metodología, los contenidos, las actividades y la evaluación se ajusten a las herramientas, en este caso virtuales, que utiliza para cumplirlos y que además favorezcan la atención individualizada.

La adquisición y desarrollo de competencias digitales constituye hoy una necesidad irrefragable para las personas de edad, son un elemento indispensable para facilitar su participación social y su aprendizaje a lo largo de la vida. Se puede considerar una **competencia clave** la que debería haber desarrollado cualquier persona de edad en los próximos 10 años, serán por tanto los profesionales que trabajan con ellos, quienes de una forma directa o indirecta, les acompañarán en la adquisición de las mismas y para ello deberán estar adecuadamente capacitados.

La alfabetización digital de los profesionales, si extrapolamos el modelo de Krumsvik (2011) utilizado para los docentes, se irá consiguiendo en dos direcciones representadas por los dos ejes de la figura 2. El eje horizontal representa el dominio práctico del docente/profesional, que va pasando por diferentes niveles, desde la adopción de las TIC, pasando por la adaptación y apropiación hasta conseguir el nivel de innovación. Mientras que el eje vertical representa el nivel de conciencia que tiene el profesor/profesional sobre el uso de la tecnología en su desarrollo profesional. También gradualmente se distinguen varias

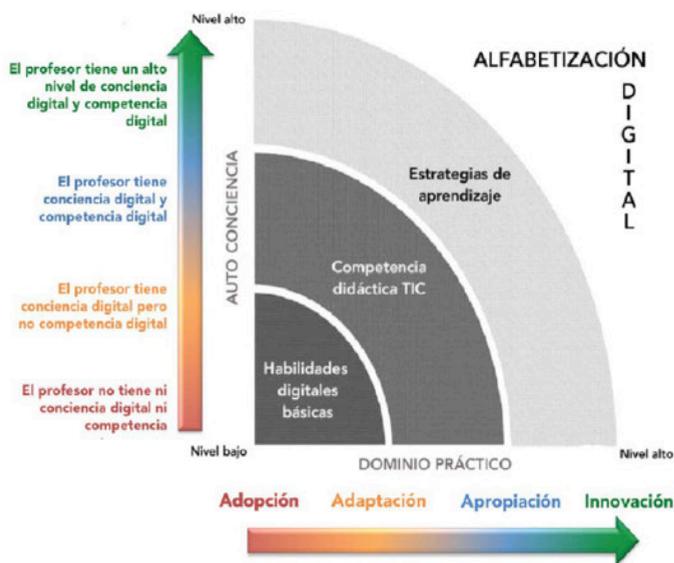


Figura 2. Modelo de desarrollo de la competencia digital docente. Fuente: Krumsvik (2011)

fases, desde una falta total de conciencia digital para su desempeño docente hasta que consigue un nivel alto de competencia y conciencia digital.

El marco DIGCOMP y sus sucesivas actualizaciones 2.0 y 2.1: **A Framework for Developing and Understanding Digital Competence in Europe (Ferrari, 2013)** puede utilizarse como herramienta de referencia con el fin de rastrear las áreas y niveles a tener en cuenta en los diferentes planes formativos y/o actuaciones o intervenciones a desarrollar.

El esqueleto del marco DIGCOMP se estructura en cinco dimensiones descriptivas y 21 competencias. Cada una de las 21 competencias definidas incluye: una breve definición de la competencia, descriptores para los tres niveles de dominio (iniciación, intermedio y avanzado), ejemplos de conocimientos, destrezas y actitudes relacionadas con la competencia y ejemplos de aplicación de la competencia con propósitos diferentes (centrados en fines educativos y de aprendizaje). Las áreas o dimensiones de competencia digital son las siguientes:

- Información
- Comunicación
- Creación de contenido
- Seguridad
- Resolución de problemas

Estas áreas de competencia digital constituyen la base de lo que se ha denominado los cinco pilares de la competencia digital de los docentes. En este sentido se considera que también es posible que estos pilares sean considerados los pilares de la competencia digital para profesionales de otros ámbitos como pueden ser la educación no formal, la intervención social, la salud, entre otros.

Los **cinco pilares** de las competencias digitales, están fundamentados en las áreas señaladas en el marco DIGCOMP y son referenciados como los siguientes:

- 1. Informatización y alfabetización informacional.** En esta competencia intervendrían el saber identificar, localizar, recuperar, almacenar, organizar y analizar la información digital, evaluando su finalidad y relevancia.
- 2. Comunicación y elaboración.** En esta competencia el profesional debería saber comunicar en entornos digitales, compartir recursos a través de herramientas en línea, conectar y colaborar con otros a través de herramientas digitales, interactuar y participar en comunidades y redes.

- 3. Creación de contenido digital.** Esta competencia trata sobre la creatividad, la curación de contenidos, pero también saber crear y editar contenidos nuevos, integrar y reelaborar conocimientos y contenidos previos, realizar producciones artísticas, contenidos multimedia y programación informática, saber aplicar los derechos de propiedad intelectual y las licencias de uso.
- 4. Seguridad.** Se trata de una competencia digital clave que afecta a aspectos como la protección personal, protección de datos, protección de la identidad digital, uso de seguridad, uso seguro y sostenible.
- 5. Resolución de problemas.** Se enfoca, principalmente, en identificar necesidades y recursos digitales, tomar decisiones a la hora de elegir la herramienta digital apropiada, acorde a la finalidad o necesidad, resolver problemas conceptuales a través de medios digitales, resolver problemas técnicos, uso creativo de la tecnología, actualizar la competencia propia y la de otros.

Además en España hace pocos años se desarrolló el Marco Común de Competencia Digital Docente (MCCDD), que aparece recogido en un documento elaborado por el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado (INTEF), dependiente del Ministerio de Educación, publicado en octubre de 2017 para cuya elaboración se tomó como referencia el DIGCOMP: Marco de Desarrollo y Comprensión de la Competencia Digital en Europa.

Este documento puede constituir un adecuado punto de referencia para establecer el marco de las competencias digitales del conjunto de profesionales que trabajan con las personas mayores, independientemente de su ámbito de intervención: educación formal, no formal, intervención social salud, entre otras.

Éste divide las competencias digitales en cinco grandes áreas que, a su vez, engloban 21 competencias y establece seis niveles diferentes (Básico 1 y 2, Intermedio 1 y 2 y Avanzado 1 y 2).

1. Información y alfabetización informacional.

Es la base de la que parte el MCCDD. Permite localizar, organizar, almacenar información y contenido digital identificando sus posibilidades para incorporarlos a la docencia. Se centra en tres ámbitos:

Navegación, búsqueda y filtrado de información, datos y contenidos digitales. El docente es capaz de buscar información en la Red y seleccionar los recursos más aptos. A medida que sube de nivel incorpora búsquedas con más filtros, para adaptarla a diferentes necesidades/etapas creando un Entorno Personal de Aprendizaje (PLE) que comparte con otros docentes

Evaluación de la información, datos y contenidos digitales. Se añade la capacidad crítica para seleccionar y evaluar recursos adaptándolos a las necesidades de cada aula. Esa disposición crítica también se traslada a los alumnos.

Almacenamiento y recuperación de información, datos y contenidos digitales. El profesor es competente para almacenar archivos (con un sistema propio) y utilizar diferentes métodos para compartir documentación con compañeros y alumnos.

2. Comunicación y colaboración.

En esta fase, según el Marco Común de Competencia Digital Docente, se está capacitado para compartir recursos en línea, así como interactuar en comunidades virtuales. Se divide en seis apartados:

- **Interacción mediante tecnologías digitales.** Uso de diferentes dispositivos y aplicaciones que se incorporan tanto a la organización de las clases, como al método de impartir las materias.
- **Compartir información y contenidos digitales.** El profesor pasa a ser proactivo en la difusión de recursos educativos e incentiva el uso de las TICS entre alumnado y equipo docente.
- **Participación ciudadana en línea.** Se convierte en un usuario activo participando en diferentes espacios virtuales y siendo consciente de los potenciales de la tecnología.
- **Colaboración mediante canales digitales.** Comparte espacios digitales de trabajo con otros compañeros, crea documentos en línea, participa en videoconferencias, etc.
- **Netiqueta.** En un paso más los docentes son capaces de identificar las conductas inadecuadas e intervenir en caso de ciberacoso.
- **Gestión de la identidad digital.** Relacionada con la huella digital; los profesores deben saber gestionar su reputación/imagen en Internet.

3. Creación de contenidos digitales.

Implica la creación y edición de contenidos (imágenes, textos, vídeos) en diferentes formatos y espacios, como blogs o webs.

Estructurada en:

- **Desarrollo de contenidos digitales.** Creación de proyectos y materiales didácticos digitales propios, con una participación activa de los escolares. Esto supone presentaciones de trabajos en formato digital, un blog del centro, uso de aplicaciones para aprender materia...
- **Integración y reelaboración de contenidos digitales.** Emplea las posibilidades infinitas de Internet para reutilizarla con fines educativos.
- **Derechos de autor y licencia.** Aprender sobre las diferentes licencias sobre uso de información respetando tanto los derechos de autor del material utilizado como del contenido propio.
- **Programación.** En el nivel avanzado es capaz de modificar programas de código abierto, sabe los fundamentos básicos de la programación y escribe código fuente.

4. Seguridad.

Esta área incide en la necesidad de proteger la información (especialmente la personal), adoptar medidas de seguridad y usar de forma responsable de la tecnología.

- **Protección de dispositivos.** Desde un nivel básico en el que se establecen contraseñas seguras o instalación de antivirus, hasta uno avanzado en el que revisa los dispositivos para identificar fallos.
- **Protección de datos personales e identidad digital.** Proteger la privacidad de cada persona incidiendo en su importancia.
- **Protección de la salud.** Contempla una doble vertiente: la física, relacionada con los malos hábitos posturales, y la psicológica, que incluye la adicción a la tecnología.
- **Protección del entorno.** Las competencias digitales deben ser transversales y este apartado es una constatación de ello, ya que incide en la importancia de proteger el medio ambiente reduciendo el consumo energético, usando los dispositivos más eficientes o comprar de forma más responsable.

5. Resolución de problemas.

Es el último eslabón de las competencias digitales docentes. Incluiría resolver problemas conceptuales usando medios digitales, solucionar problemas técnicos, actualizar los conocimientos y otros.

- **Resolución de problemas técnicos.** El conocimiento de las características de los diferentes dispositivos y herramientas le permite resolver posibles problemas técnicos.

- **Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas.** En el estadio más avanzado es capaz de elegir la herramienta que más se ajusta a nuevas necesidades que van surgiendo.

- **Innovación y uso de la tecnología digital de forma creativa.** La creatividad también es básica en el uso de las nuevas tecnologías. Para ello es imprescindible la actualización de conocimientos y el contacto habitual con iniciativas innovadoras.

- **Identificación de lagunas en la competencia digital.** En el nivel más alto el docente es consciente de la importancia de actualizar su formación y conocimientos, realizando los cambios que considere oportunos al presentarse nuevos retos o necesidades de los alumnos.

Una vez identificadas las competencias digitales y descrito en qué consisten, es importante conocer también qué finalidad tienen o lo que es lo mismo, por qué se tratan de alcanzar dichas competencias.

Las competencias digitales forman parte de otros ámbitos de nuestras vidas además de lo académico o profesional, cobrando por tanto en nuestro ámbito de intervención especial interés una vez que hemos definido qué son las competencias digitales, por tanto y siguiendo con este esquema **las competencias digitales, se encontrarán habitualmente circunscritas a las siguientes finalidades:**

- **Ocio.** Utilización de las tecnologías para cuestiones personales o de entretenimiento (juegos, lectura de libros digitales, visionado de vídeos en directo en la web, escucha de música a través de herramientas digitales).
- **Social.** Interacción con amigos y compañeros con herramientas digitales (envío de correos electrónicos o mensajería instantánea, participación en redes sociales, vinculación con otros a través de comunidades en red).
- **Comercial.** Utilización de recursos en línea para comprar y vender bienes, comercio electrónico, consumo en línea.

- **Aprendizaje.** Utilización de las tecnologías para el aprendizaje a lo largo de la vida (el uso de software de referencia cuando se escribe un trabajo universitario, utilización de la Web para la búsqueda de información, utilización de comunidades en línea, uso y dominio de aulas virtuales como, por ejemplo, Moodle).
- **Empleabilidad.** Utilización de tecnologías para realizar diferentes tipos de trabajo (el uso de software para registrar los pedidos de los clientes en un bar y calcular la cuenta, utilización de hojas de cálculo para calcular un presupuesto, comprensión de la configuración inalámbrica de máquinas mecánicas).
- **Ciudadanía.** Utilización de las tecnologías para formar parte activa de la vida cívica y utilizar los servicios (banca en línea, administración electrónica y comercio electrónico).
- **Bienestar.** Uso de las tecnologías para fines relacionados con la salud (consultas médicas, revisión de información en red para cuestiones relacionadas con la salud, utilización de un rastreo de datos de registro del sistema acerca de actividades deportivas).

En España muy recientemente con fecha 2 de Julio de 2020 se publicó la resolución de la Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial, por la que se da publicidad al acuerdo de la conferencia Sectorial de Educación sobre el marco de la competencia digital docente. Esta resolución define claramente las competencias, los niveles competenciales y establece los descriptores de los niveles de manejo, sirviendo como referencia para la evaluación y acreditación en el caso de los docentes, pudiendo ser nuevamente extrapolable al ámbito de los profesionales que trabajan con personas de edad.

A modo de conclusión, se quiere señalar que la definición establecida por la **RAE** de **Competencia** en su segunda acepción recoge el sentido de la palabra como **capacidad y aptitud** y también como **responsabilidad**.

La responsabilidad individual, ha de ser considerada como uno de los lugares desde donde cada profesional construirá su propia Competencia Digital y desde donde pueda por tanto ponerla al servicio de la intervención con las personas mayores. De este modo, será posible crear escenarios adecuados para lograr su plena alfabetización tecnológica y por tanto, para que incorporen el uso de la tecnología a la gestión de los desafíos a los que se enfrentan en el día a día, a su participación social y a su formación a lo largo de la vida, entre otros.

11

seguridad y privacidad en las personas mayores

La tecnología nos unifica. Produce los mismos beneficios y puede ponernos al borde de los mismos riesgos con independencia de nuestras capacidades, aptitudes, actitudes y, por qué no, de nuestra edad. Entre los beneficios destacan el acceso a la comunicación, información, ocio, servicios, formación y otros; todo ello facilita la vida diaria e incluso el acceso a servicios sociales o sanitarios prestados en el domicilio. Entre los riesgos está, sin duda, la seguridad y la protección de datos.

Lo que es evidente es que el conocimiento en el uso de las tecnologías es, por un lado, una necesidad si queremos acceder a los servicios que se nos ofrecen desde las empresas y desde la administración pública y, por otro, una oportunidad para aprender nuevas habilidades y mantenernos en contacto con nuestro entorno social.

¿Qué ofrece la tecnología a las personas mayores? Para abordar la relación de las personas mayores con las tecnologías se pueden utilizar dos perspectivas:

Como personas usuarias activas que las utilizan para hacer tareas de todo tipo, como el resto de la población (ocio, formación, gestión administrativa, etc.)

O como personas usuarias receptoras de servicios de apoyo a su vida diaria, con una necesidad de interacción mínima con la tecnología o incluso sin ninguna interacción.

Ambas categorías pueden combinarse y ser utilizadas simultáneamente por la persona usuaria o incluso formar parte la una de la otra. Ambas perspectivas de la tecnología juegan a favor del “Envejecimiento Activo”. Como personas usuarias de las tecnologías, éstas proporcionan a los mayores el acceso a la comunicación, la formación o el ocio y, en sí mismas, son motivadoras y con propiedades lúdicas. Como perceptores de servicios apoyados en las TIC, les permiten prolongar su vida en su entorno natural con mayor seguridad, teniendo además un contacto personal con las personas del centro de atención, lo que disminuye la sensación de aislamiento en el caso de las personas mayores que viven solas.

Cuando las personas mayores llegan a Internet, la mayoría desconocen sus riesgos, del mismo modo que los niños y los adolescentes. La red les puede ser muy útil:

- Leer periódicos online con el tamaño de letra que necesiten.
- Ver la tele y escuchar la radio.
- Encontrar números de teléfono o direcciones.
- Realizar gestiones, como transferencias bancarias, compras en el supermercado, o pedir cita en su Centro de Salud.
- Encontrar a excompañeros/as de la escuela, del trabajo o familiares a través de las redes sociales.

Por eso es importante que, ante todas estas ventajas para ellas, y teniendo en cuenta los riesgos a los que se enfrentan, nos tomemos con interés la tarea de guiarlos en el uso de la red y de configurar un entorno que sea seguro. Una de las situaciones más alarmantes puede ser el hecho de que este tipo de personas usuarias de internet puedan llegar a compartir, voluntariamente o involuntariamente, información personal con individuos que no habían conocido nunca en persona.

Para evitar éstas u otras situaciones análogas es imprescindible hacer una serie de recomendaciones para abordar el uso de Internet de una forma segura:



No te metas en la boca del lobo. Fte.: AUPEX <https://www.notemetasenlabocadellobo.com/>

En el smartphone o teléfono móvil

- Proteger el acceso a las funciones del teléfono con un código de bloqueo de pantalla u otras herramientas que le ofrezca su modelo de teléfono. Cuando lo encienda, si no ha creado ningún mecanismo de protección, cualquier persona podría utilizar o acceder a datos personales.
- Instalar un antivirus que le proteja de los programas maliciosos.
- Tener cuidado con los enlaces que recibe mediante WhatsApp o Facebook Messenger, por ejemplo. Un enlace que desconoce y que no viene acompañado de alguna explicación por parte de la persona que se lo ha enviado le podría conectar con servicios de pago o descargar algún virus. Si no está seguro de su fiabilidad, pregunte a la persona que te lo ha enviado si efectivamente lo ha hecho y si es fiable.



Fte.: Agencia Española de Protección de datos.

En el ordenador

- Usar tecnología de seguridad informática acreditada y mantener actualizada. Instale siempre software cortafuegos y de detección de intrusiones y mantenerlos actualizados.
- Utilizar los navegadores Web más recientes e instalar las actualizaciones de seguridad. Si utiliza Microsoft Windows, active la función «Actualización automática».
- Puede ser una buena idea que sus hijos, nietos o informáticos de confianza le ayuden con estas tareas.

A la hora de descargar e instalar programas a través de la red

- Extremar la atención a los sitios web que requieran la instalación de software. Lea siempre los acuerdos de licencia y cancele el proceso de instalación en caso de duda o si se pretende instalar otro programa, además de lo que se desea instalar. Si es necesario, pedir ayuda a otras personas para instalar lo que quiera

En el correo electrónico

- Desconfiar de los mensajes de correo electrónico inesperados o con aspecto extraño.
- No abrir los archivos adjuntos ni hacer clic en los enlaces que aparecen en estos mensajes de correo sospechosos o de personas desconocidas. Tenga en cuenta, también, que le puede llegar un correo electrónico de una persona conocida que haya sido enviado automáticamente porque su correo está infectado por algún virus.
- Extremar las precauciones ante correos electrónicos que le soliciten información personal, datos de acceso o contraseñas de alguna cuenta, ofrezcan un pago o un premio sin motivo (por ejemplo, sin haber participado), o pidan el envío de dinero.
- Su banco nunca le pedirá datos personales o de acceso ni por correo electrónico ni por ninguna otra vía. Hay correos que imitan a la perfección la imagen de los bancos y que incluso contienen enlaces que llevan a páginas web que parecen idénticas a la de la entidad bancaria en cuestión.

Con las contraseñas

- Utilizar una contraseña que sea difícil de adivinar y cámbiela de vez en cuando.
- Una contraseña segura debería:
 1. Tener 8 caracteres como mínimo.
 2. Combinar números, letras y otros caracteres.
- Una contraseña segura no debería incluir:
 1. Fechas de nacimiento, números de teléfono o secuencias numéricas fáciles del tipo: 12345678, 0000000, etc.
 2. Nombre y / o apellidos, en todas sus variaciones (tampoco escritos del revés).

A la hora de realizar compras o utilizar sites donde tenemos nuestros datos personales (Gmail, Hotmail, sitios de redes sociales como Facebook, Amazon, etc.):

- Asegurarse de que el sitio web es un lugar seguro. Por ello, hay que buscar dos señales que nos lo confirmen: la «s» en la URL: (httpS://) y buscar el icono del candado
- Cerrar la sesión después de utilizar un ordenador o tableta compartido.
- No conectarse a redes WiFi públicas a la hora de hacer transacciones personales. Por ejemplo, si se encuentra en una cafetería, es posible que

haya más personas conectadas que estén 'escuchando' su transacción en Internet. Es mejor hacer transacciones bancarias, compras en línea y otros trámites desde una red segura.

- Tener cuidado con las compras en línea. Lea las políticas de privacidad del sitio web para saber qué información recopilan y con quién la comparten.
- Utilizar una tarjeta de crédito para comprar, ya que esta es la mejor manera de estar cubierto en caso de fraude.
- Consultar con su banco o caja las medidas de seguridad para las compras en línea.
- Comprobar periódicamente el extracto de su tarjeta de crédito para asegurarse de que nadie la ha utilizado sin su consentimiento. Comunique inmediatamente a su entidad bancaria cualquier fraude o irregularidad.

En las redes sociales

- Mantener la privacidad. Facebook, por ejemplo, permite configurar con quien compartimos nuestras publicaciones para que no todos puedan verlas. Recomendamos compartirlas sólo con las personas que hayamos admitido como amistades en la red.
- Denunciar los problemas. Informe al sitio web de cualquier contacto no deseado o de contenido inapropiado. La mayor parte de las redes sociales cuentan con un mecanismo para hacerlo. Avise también a sus familiares de cualquier situación sospechosa o incómoda que se encuentre en la red.
- No proporcionar información personal (teléfono, dirección física, número de cuenta bancaria a personas desconocidas que encuentra en la red).
- No aceptar peticiones de amistad de personas a las que no conoce. Uno de los fraudes habituales relacionados con las personas mayores en Facebook es el de personas que piden amistad y, una vez se confía en ellos, piden dinero porque tienen algún problema personal grave.



Fte.: Agencia Española de Protección de datos.

¿Qué es el Derecho a la intimidad digital?

El **derecho a la intimidad digital** es el derecho de los internautas a la salvaguarda de sus datos privados en el ámbito de las nuevas tecnologías de la información, en especial, a la información que circula por Internet y las posibles consecuencias de un posible mal uso o acceso no autorizado a los mismos.

Resulta muy interesante recordar que nuestra **Constitución Española** de 1978, ya se hacía eco del importante papel que incluso en la época de su promulgación, se preveía que jugaría la informática en el terreno del manejo de la información personal y la privacidad, cuando adelantándose a los profundos cambios que la sociedad experimentaría en las décadas posteriores promulgaba en su artículo 18.4:

“La ley limitará el uso de la informática para garantizar el honor y la intimidad personal y familiar de los ciudadanos y el pleno ejercicio de sus derechos”.

Este reconocimiento constitucional no ha hecho más que sentar las bases de la actual normativa en protección de datos que entre una de sus novedades regula, con carácter bastante profundo, los denominados **Derechos digitales**.

A continuación exponemos un breve cuadro con referencias legales a tener en cuenta en todo aquello que pueda afectar a la seguridad y privacidad, tanto de las personas mayores como de los profesionales técnicos y que hay que tener especialmente en cuenta en escenarios de intervención online.

LEGISLACIÓN EN MATERIA DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

El derecho a la privacidad en el territorio español tiene su base jurídica en diferentes textos y leyes aprobados a nivel nacional y europeo:

- El origen legal del derecho a la privacidad está en la **Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948**. Dicho texto otorga a una persona el derecho a proteger su intimidad, familia, domicilio o reputación de cualquier intromisión ilegítima.
- El **artículo 18 de la Constitución Española** establece los tres derechos fundamentales de la privacidad en España: el derecho al honor, a la intimidad y a la imagen personal.
- La **Ley Orgánica 1/1982** del 5 de mayo consolida la protección civil de estos derechos.
- El **RGPD o Reglamento Europeo para la Protección de Datos** es una nueva ley de aplicación obligatoria en todo el territorio europeo. Entró en vigor el 25 de mayo de 2018. Su principal objetivo es unificar criterios para la protección de datos, poniendo especial énfasis en el tratamiento de la información en el ámbito digital.
- **Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de datos de Carácter Personal** (BOE del 14-12-1999) en la parte no derogada y el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre por el que se aprueba el reglamento de desarrollo, (BOE del 19-12-2007).
- **Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y de garantía de los derechos digitales**. Deroga parte de la anterior Ley Orgánica 15/1999.
- **La Ley 9/2014 de Telecomunicaciones, que regula las obligaciones de las empresas del sector**. Les otorga carácter de servicio público y establece las bases para el respeto a los derechos fundamentales de usuarios y clientes.

NORMATIVA DERECHO A LA INTIMIDAD DIGITAL

A nivel europeo: El REGLAMENTO (UE) 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento General de Protección de Datos - RGPD)

A nivel nacional: La Ley Orgánica 3/2018, de 5 de Diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

El derecho de intimidad digital en la nueva LOPDGDD

La nueva LOPDGDD empeña cinco importantes artículos (87 a 91) a regular cuestiones de vital importancia en las futuras relaciones laborales en las empresas y sobre el derecho a la privacidad, que hasta el momento, salvo menciones jurisprudenciales a nivel nacional y europea, no habían disfrutado de ningún reconocimiento legislativo:

OTRAS NORMATIVAS

- **UNE 133503: 2013 Servicios de teleasistencia móvil. Protocolo de comunicaciones entre los terminales y los centros de alarma.** Esta norma define un protocolo de comunicaciones abierto y libre para los servicios de teleasistencia móvil, donde los dispositivos de teleasistencia móvil (terminales) necesitan interactuar con los centros de atención. La norma ha sido diseñada para usar como servicios portadores el servicio de mensaje corto, conocido como SMS (Short Message Service en inglés) así como para trabajar con servicios de datos móviles en Protocolo de Internet (IP). Fuente y más información: Ficha Aenor
- **UNE-EN ISO 9999:2012 V2 Productos de apoyo para personas con discapacidad. Clasificación y terminología.** (ISO 9999:2011) Esta norma internacional establece una clasificación de productos de apoyo, producidos especialmente o disponibles en el mercado, para personas con discapacidad. Los productos de apoyo utilizados por una persona con discapacidad, pero que requieren la asistencia de otra persona para su funcionamiento, están incluidos en la clasificación. Fuente y más información: Ficha Aenor

Otros recursos de interés relacionados:

Guía sobre tecnologías y protección de datos destinada a las administraciones públicas: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-11/guia-tecnologias-admin-digital.pdf>

Guía de protección de datos por defecto: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-10/guia-proteccion-datos-por-defecto.pdf>

Medidas para minimizar el seguimiento en Internet: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-09/nota-tecnica-evitar-seguimiento.pdf>

Plan de Inspección de Oficio en la Atención Sociosanitaria: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-06/plan-inspeccion-oficio-atencion-sociosanitaria.pdf>

Introducción a las tecnologías 5G y riesgos asociados a la privacidad: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-06/nota-tecnica-privacidad-5g.pdf>

Recomendaciones para proteger los datos personales en situaciones de movilidad y teletrabajo: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/nota-tecnica-protger-datos-teletrabajo.pdf>

La protección de datos como garantía en las políticas de prevención del acoso: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2019-12/recomendaciones-sobre-acoso-digital-aepd.pdf>

Guía sobre el uso de las cookies: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-07/guia-cookies.pdf>

Consecuencias administrativas, civiles y penales de la difusión de contenidos sensibles: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2019-12/consecuencias-administrativas-disciplinarias-civiles-penales.pdf>

12

actividades. **buenas prácticas profesionales e información general sobre recursos**

12.1.- Programa: “99 razones para ser SEPADCTIVOS”

El programa “99 razones para ser SEPADCTIVOS” puesto en marcha por AUPEX - Asociación de Universidades Populares de Extremadura - ha desarrollado durante el año 2020 una serie de talleres online con personas mayores

“99 razones para ser SEPADCTIVOS” es un programa del SEPAD Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (Vicepresidencia Segunda y Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Extremadura) diseñado y desarrollado por AUPEX con el objetivo de favorecer procesos para un envejecimiento activo optimizando las oportunidades de participación, seguridad, relación y salud de las personas mayores de nuestra región a fin de mejorar su calidad de vida.

Entre los talleres que se están desarrollando destacamos los siguientes:

1.-Taller de Cultura General

Esta actividad está dirigida a personas interesadas en ahondar en el conocimiento de la cultura extremeña a través de su patrimonio histórico-artístico y cultural. Una mirada general que enlaza el pasado y el presente a través de la historia, arte y tradición, y que acerca a nuestros mayores a un mayor conocimiento de nuestra comunidad

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

Plataforma de videoconferencias Zoom.



Taller Cultura General Programa "Programa: "99 razones para ser SEPADCTIVOS"
Fte.: AUPEX / SEPAD

2.-Taller de Empoderamiento

El taller ofrece herramientas a través aprendizajes y recursos desde el punto de vista de psicología positiva, que ayudan al participante a sobrellevar y superar con éxito las dificultades que hayan podido surgir en este tiempo empoderándolos de forma individual y en comunidad, pero, sobre todo, que se motiven y despierten la curiosidad de seguir aprendiendo cosas nuevas y que les haga disfrutar de la vida desde una perspectiva individual como colectiva.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

3.- Taller de Estimulación Cognitiva.

Se plantea un programa integral y continuo de entrenamiento de la memoria y demás funciones ejecutivas que intervienen en ella, desde una perspectiva cercana, sencilla y lúdica.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

4.- Taller de Literatura Extremeña

Taller de aproximación a la literatura extremeña, a través del conocimiento de la obra de los autores más representativos, profundizando en sus estilos literarios y en la lectura de algunos de sus textos, tanto de fragmentos narrativos como poemas.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

5.- Taller Mayores Antifrágiles

Taller de entrenamiento psíquico para el fortalecimiento de actitudes en situaciones adversas. Entrenamiento fortalezas psicológicas: perseverancia, sabiduría, coraje, gestión de los conflictos, gestión de la soledad, vivir cada día como una vida entera, estrategias para cuando me siento mal, entre otros.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

6.- Taller de Lanaterapia

Taller de diferentes formas de tejer con lana: desde tejidos más tradicionales hasta otros más novedosos

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

7.- Taller formativo de Huertos Urbanos: mi huerto en casa

Taller para aprender a cultivar frutas y verduras en cualquier espacio.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

8.- Taller formativo de plantas medicinales y sus usos

Taller para adquirir conocimientos específicos sobre los usos y aplicaciones de las Plantas Aromáticas y Medicinales

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

9.- Taller formativo de Nueva alimentación: alimentos funcionales

Taller sobre el conocimiento de los efectos beneficiosos provocados por el consumo de los alimentos funcionales.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

10.- Teatro desde mi hogar

Taller consistente en la realización de improvisaciones teatrales divertidas, sin necesidad de aprender ningún texto.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)



Taller Teatro desde mi Hogar. Programa: "99 razones para ser SEPADCTIVOS"
Fte.: AUPEX / SEPAD

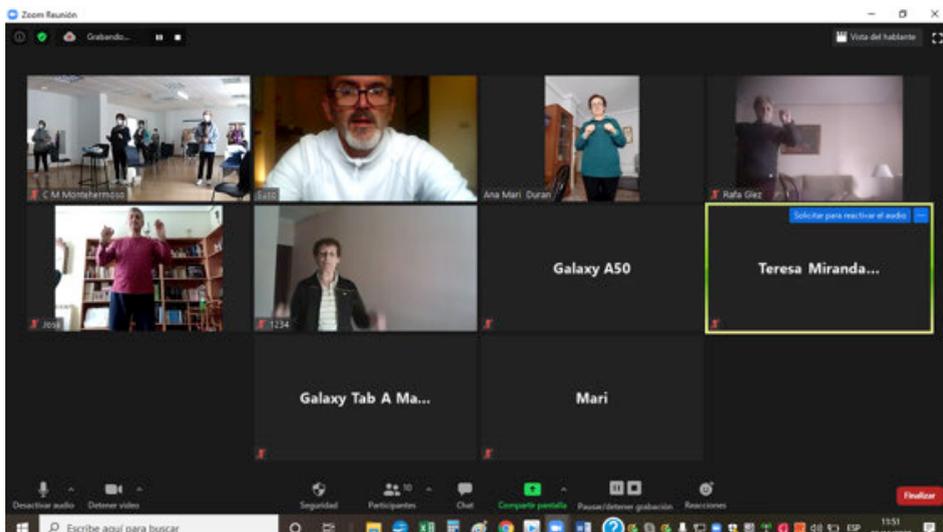
11.-Yoga para personas mayores

Taller de yoga para personas mayores

Requisitos tecnológicos:

Disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video, etc.)

Plataforma de videoconferencias Zoom.



Taller Yoga para Mayores. Programa: "99 razones para ser SEPADCTIVOS"
Fte.: AUPEX / SEPAD

12.- Taller de meditación para personas mayores

Taller de técnicas básicas de meditación y realización de prácticas que permiten obtener un manejo de las mismas, para poder alcanzar cierta autonomía en la meditación

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video etc.)

Plataforma de videoconferencias Zoom.

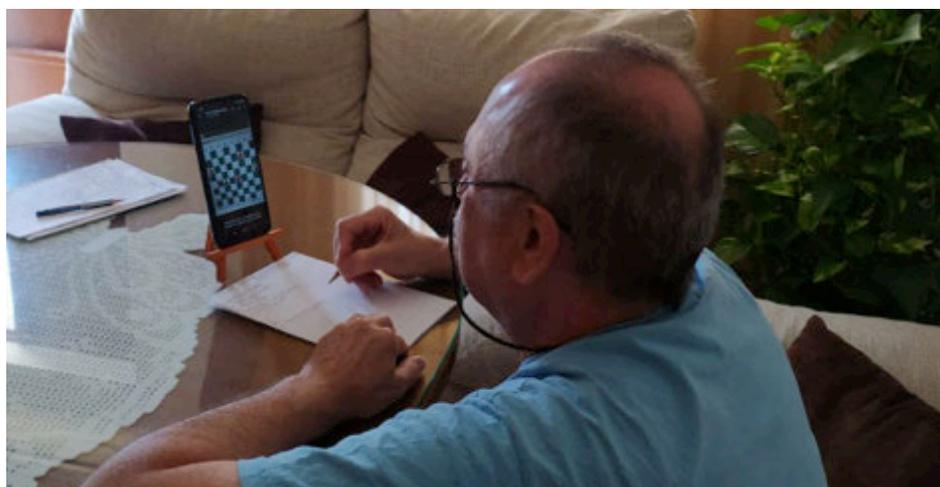


Taller de Meditación para Mayores. “Programa: “99 razones para ser SEPADCTIVOS”
Fte.: AUPEX / SEPAD

12.- “Ajedrez como entrenamiento cognitivo”

Taller para estimular de forma lúdica la memoria, la atención, la capacidad de orientación, a través de muchos ejercicios basados en el tablero las piezas de ajedrez.

Requisitos tecnológicos: disponer y saber utilizar WhatsApp.



Taller Entrenamiento Cognitivo con Ajedrez. Programa “99 razones para ser SEPADCTIVOS” Fte.: AUPEX / SEPAD

13.- Taller “Mayores con Humor”

Aprender a realizar presentaciones en público en formato monólogo humorístico, mejorar la capacidad de oratoria y puesta en escena, conseguir vencer la ansiedad y disfrutar hablando en público, para transmitir determinadas situaciones, experiencias o historias de una manera divertida y amena.

Requisitos tecnológicos:

Disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video etc)

Plataforma de videoconferencias Zoom.



Taller Mayores con Humor. Programa “99 razones para ser SEPADCTIVOS” Fte: AUPEX / SEPAD

14.- Taller YayoCanal.

Desarrollar podcast y videos guionizados elaborados a través de entrevistas con personas mayores, realizadas principalmente a través de herramientas como WhatsApp y a través de herramientas de grabación y edición de videos. Fomentar las interrelaciones culturales entre diferentes generaciones (jóvenes-personas mayores), para que ambos colectivos puedan conocerse y comprenderse mejor: tradiciones, costumbres, fiestas ...etc, utilizando canales actuales y que traspasan fronteras de comunicación.

Requisitos tecnológicos:

Disponer y saber utilizar WhatsApp como aplicación de mensajería y/o espacio virtual para la comunicación con el grupo y para la transferencia de archivos (textos, imágenes, video etc)

Disponer de herramientas y/o aplicaciones para la grabación de vídeos.



Taller YayoCanal. Programa “99 razones para ser SEPADCTIVOS” Fte.: AUPEX / SEPAD



Taller YayoCanal de podcast. Programa “99 razones para ser SEPADCTIVOS” Fte.: AUPEX / SEPAD

Tanto para la utilización de WhatsApp como de cualquier otra herramienta de comunicación, en los anteriores talleres del programa “99 razones para ser SEPADTIVOS” se ha partido de los conocimientos y competencias de las personas mayores intentando en todo momento reforzar los mismos mediante vídeos formativos. Los distintos talleres vía WhatsApp se han configurado simulando la metodología tradicional presencial: una vez creados los grupos de WhatsApp los talleres funcionaban en base a una programación temporal semanal y se desarrollaban durante 2 horas en las que se activaba el grupo de WhatsApp y todos los participantes se conectaban para interactuar guiados por el monitor e intercambiando información en distintos formatos (audios, vídeos, textos, etc.)



12.2.- Programa #MayoresActivosEnCasa

Esta iniciativa está promovida por Canal Sénior y un grupo formado por las entidades más representativas de mayores a nivel nacional. Canal Sénior es una entidad no lucrativa, de ámbito nacional, especializada en potenciar el conocimiento del colectivo senior, a través de la utilización de internet y las nuevas tecnologías, posibilitando que los ciudadanos, en general, y más en concreto los del entorno rural, tengan el conocimiento a un clic de distancia.

Canal Sénior | Actividades | Cursos | Vídeos | Ponte a prueba | Noticias | Colaboradores | Ayuda

Diciembre 2020

1 diciembre 17:00 Graba y edita tus propios vídeos I	3 diciembre 10:30 Videoconferencias: plataformas y herramientas de trabajo	4 diciembre 10:30 Máquinas que te entienden casi como humanos: asistentes de voz y robots	10 diciembre 10:30 Ahorra tiempo en tus trámites con la Administración Pública	11 diciembre 10:30 Dinámicas para fomentar el buen humor	14 diciembre 10:30 Cómo crear un correo electrónico y cómo utilizarlo de manera	15 diciembre 11:00 Visita virtual al Monasterio de San Jerónimo en Granada (parte 1)
15 diciembre 17:00 Graba y edita tus propios vídeos II	16 diciembre 12:00 Visita virtual al Monasterio de San Jerónimo en Granada (parte 2)	17 diciembre 10:30 Almacenamiento en la nube	17 diciembre 12:00 Presentación del libro "Ton foles o que non debes", de García Mañá	18 diciembre 10:30 Aprende a encontrar visitas virtuales a Museos: ¡disfrútalas!	21 diciembre 10:30 Navegadores, extensiones y bases de datos	22 diciembre 10:30 INSPIR@te con nuevos proyectos de acompañamiento: El árbol

Canal Senior Fte.: <https://canalsenior.es/>

Canal Senior pretende ayudar a la ciudadanía a pasar este período de aislamiento de un modo provechoso y a la vez ameno. Cualquier persona mayor, con conexión a Internet, puede participar accediendo a las actividades gratuitas que se ofrecen sobre distintas temáticas, a través de su teléfono móvil, tableta u ordenador con altavoces o auriculares.

Líneas de actuación que oferta Canal Senior:

- Difusión del arte y la cultura
- Fomento del voluntariado
- Acogida, inclusión y cohesión social
- Aportación de valor y oportunidades al entorno rural
- Igualdad de género, violencia y maltrato
- Iniciativas intergeneracionales
- Inserción laboral y emprendimiento
- Discapacidad y movilidad reducida
- Eficiencia energética y consumo responsable
- Crecimiento y empoderamiento personal
- Prevención de la soledad
- Cuidados de la salud y fomento de la autonomía personal
- Cultura de gestión sostenible de residuos
- Educación medioambiental
- Costumbres, tradicionales y arraigo territorial
- Calidad de vida de las amas de casa y de las comunidades de vecinos
- Educación económica y financiera
- Preparación de cuidadores
- Promoción del ocio y el turismo
- Ejercicio físico
- Alimentación saludable

La plataforma (www.canalsenior.es) es el medio a través del cual la asociación, así como las organizaciones con las que tiene suscritos acuerdos o convenios, retransmiten sus actividades a través de internet, en directo y con interactividad en tiempo real.



12.3.- Programa de musicoterapia "SONAR Y VIAJAR CON LA IMAGINACIÓN".

Musicoterapia en formato online e híbrido
para el crecimiento personal en envejecimiento activo.

Este programa, pionero por su formato y dirigido a los treinta y siete Centros de Mayores de Extremadura, fruto del convenio de colaboración entre el SEPAD y FUNDESALUD, se ha venido desarrollando durante el último cuatrimestre de 2020. Su objetivo principal ha sido contribuir a la mejora de la calidad de vida, en su más amplio sentido, de las personas mayores destinatarias.

La gestión de la situación, de crisis sanitaria provocada por el COVID-19 y las medidas adoptadas para proteger la salud, requirió a los profesionales implicados en el diseño del programa, afrontar el reto de la creación de nuevos escenarios de intervención y participación social online para las personas mayores. El objetivo fundamental era facilitar tanto realización como la continuidad de esta y otras actividades que favorecieran su aprendizaje, empoderamiento, participación social y cuidado emocional, todo ello vehiculado a través de las TICs.

De este modo se configuró una oportunidad para explorar un nuevo modelo de intervención con personas de edad, adaptado a las circunstancias actuales, y por tanto de trasladar la acción presencial al formato virtual. También de este modo se creó una ocasión para reflexionar sobre su oportunidad, así como sobre las necesidades y retos que planteaba.

El desarrollo de la actividad de Musicoterapia se ha llevado a cabo en dos modalidades:

Híbrida: una primera sesión presencial y las seis siguientes de forma virtual con la musicoterapeuta en su lugar de trabajo y las personas mayores en el Centro de Mayores. En esta modalidad los recursos técnicos y personales que necesarios para su desarrollo son los siguientes: Pantalla, Ordenador, Conexión internet, Proyector, Altavoces, Webcam, Instalación plataforma Microsoft Teams y con la colaboración de un profesional/voluntario que preste asistencia a la actividad

On-live: todas las sesiones las reciben en su domicilio utilizando la aplicación Zoom (videoconferencia). Para ello las personas mayores debían disponer de Ordenador, Tablet o teléfono móvil, Acceso a internet, Instalación

aplicación Zoom y competencias básicas o en su caso ayuda de personal voluntario de apoyo en el manejo de la aplicación.

En el Programa de Musicoterapia online “Sonar y viajar con la imaginación” han participado un total de 23 Centros de Mayores de gestión directa del SEPAD, casi el 80% de los mismos, 17 de ellos han realizado la actividad en formato híbrido y 6 en formato on-live, en total han participado en esta actividad 227 personas mayores, 191 mujeres y 36 hombres.

Las competencias clave de la musicoterapeuta tanto las específicas como las digitales han sido esenciales para el adecuado desarrollo de este programa.

Por último cabe destacar que las personas participantes en ambos formatos han realizado una buena valoración de la actividad, habiéndose superando ampliamente las expectativas iniciales planteadas para el programa, en cuanto al grado de participación y adherencia, así como respecto a la mejora sensible del bienestar emocional de las personas mayores participantes.

Sin embargo, se plantea su desarrollo de forma virtual e híbrida, no sólo para adaptarnos a las circunstancias actuales, de seguridad sanitaria, y como respuesta a los dos retos planteados, sino también como vía para explorar la posibilidad de crear nuevos escenarios de participación social entre las personas de edad mediante el uso de las tecnologías. Se construye así una oportunidad de realizar un ejercicio de investigación-acción, de ensayar nuevos modelos de intervención con personas mayores adaptados a las circunstancias actuales, de trasladar la acción presencial a otros formatos virtuales y de reflexionar sobre su oportunidad, así como sobre las nuevas necesidades y escenarios que plantea.

Se pretende dar respuesta a preguntas como: ¿Se podrá alcanzar en la modalidad online los mismos objetivos planteados en la actividad que para su modalidad presencial? ¿entre modalidad híbrida o modalidad exclusivamente virtual cuál de ellas presentará un mayor ajuste a los objetivos de la actividad de musicoterapia?, ¿se correrá el riesgo de desvirtuar tanto el fundamento del programa como los propios objetivos? ¿qué ajustes sería necesario realizar para que esto último no ocurriera?

Este modelo está permitiendo, en lugar de impartir las sesiones presencialmente en un número limitado de los Centros de Mayores de gestión directa SEPAD como estaba previsto, su generalización a toda la red, dirigiéndose por tanto a los treinta y siete Centros de Mayores de la Comunidad Autónoma.

El desarrollo de la actividad, teniendo en cuenta las particularidades de cada localidad y de los mayores participantes se está llevando a cabo principalmente en su modalidad híbrida.

El formato híbrido, con el primer contacto presencial, al tratarse de una actividad de carácter terapéutico, pretende establecer una adecuada alianza y/o vínculo relacional, con las personas mayores, que permita poder alcanzar los objetivos previstos. Así mismo este formato requiere para las sesiones virtuales de tiempos más cortos y organizados, así como de una pequeña preparación previa individual mediante un dossier facilitado por la musicoterapeuta.

A su vez hay un número pequeño, pero no despreciable de centros en los que los participantes han desarrollado la actividad desde su domicilio a través de la aplicación Zoom. En este último que entraña mayor complejidad han confluído dos variables: mayor peso de la distancia social debido a la incidencia del SARS COV2 y la existencia de personas mayores que disponen tanto de competencias digitales como de recursos tecnológicos propios y adecuados para poder realizar la actividad.

El programa en esta edición consiste en la realización de 7 sesiones de Musicoterapia. La musicoterapeuta realiza una sesión presencial en los Centros de Mayores y seis sesiones virtuales online mediante videoconferencia.

Los recursos materiales necesarios para poner en marcha las sesiones de musicoterapia han estado en función de si las sesiones se efectúan en los Centros de Mayores o desde los domicilios de los participantes:

Centros de Mayores:

Recursos materiales: Pantalla, Ordenador, Conexión internet, Proyector, Altavoces, Webcam, Instalación plataforma Microsoft Teams.

Recursos personales: una persona de referencia del Centro de Mayores que esté presente-disponible durante la actividad y que pueda resolver problemas técnicos (dirección, ordenanzas, terapeuta ocupacional, otros).

Domicilio:

Recursos materiales: Ordenador, Tablet o teléfono móvil, Acceso a internet, Instalación de plataforma Zoom ya que las otras plataformas como Microsoft Teams o Whatsapp quedaron descartadas por complejidad o no facilitar los requisitos mínimos para desarrollar las técnicas planificadas.

Para las sesiones, cada participante lleva de forma particular: Caja de pinturas o ceras, Bolígrafo, un pañuelo, dossier facilitado por la musicoterapeuta y un instrumento armónico o melódico, instrumento de pequeña percusión u objeto sonoro.

Además de las competencias propias como musicoterapeuta, ha sido necesario que la profesional dispusiera de competencias digitales necesarias para el adecuado desarrollo de la actividad y que las fuera desplegando en función de las necesidades concretas de cada grupo, identificando y llevando a cabo los ajustes necesarios relativos tanto a la metodología y contenidos a las necesidades derivadas del grupo y del propio formato online.

Así mismo ha sido necesario contar con el soporte del equipo técnico informático canalizado a través de CDATEX para resolver cuestiones relacionadas con conectividad, cuentas, videoconferencias, mejora de instalaciones e incidencias diversas, surgidas duran.

En la actividad finalmente han participado un total de 27 centros (19 centros en la provincia de Badajoz y 8 en la provincia de Cáceres) de los cuales 21 han realizado la actividad en formato híbrido y 6 en formato virtual.

Durante la actividad se han ido realizando cambios y mejoras como:

- Comprobar el funcionamiento de los recursos tecnológicos y disponibilidad de recursos personales previo al inicio de la actividad.
- Adaptación de contenidos y necesidad de mayor acompañamiento por parte de los profesionales del centro en algunos casos donde se apreciaba cierto deterioro cognitivo incipiente en algunos de los mayores.
- Mayor necesidad de estructuración de contenidos y organización de turnos de palabra cuando se desarrolla la actividad en el domicilio a través de Zoom

En este momento aún se está desarrollando el mismo por lo que no es posible hacer una valoración exhaustiva, sin embargo, sí que se dispone de algunas observaciones relacionadas con el grado de satisfacción expresado por participantes y profesionales. En aquellos grupos en los que los recursos tecnológicos no limitaron ni interfirieron de forma muy acusada en su desarrollo el grado de satisfacción, participación y adherencia por parte de los mayores ha sido bastante elevado. Así mismo el impacto en el bienestar emocional de los mayores que han concluido la actividad se valora de forma positiva.

A su vez los profesionales de los centros que han recibido la actividad realizan una valoración favorable y positiva especialmente del formato híbrido por parte de las direcciones de los centros donde se puso en marcha.

Se considera que el diseño y puesta en marcha de este programa de musicoterapia en formato online (híbrido- virtual) es una experiencia pionera e innovadora, basada en los fundamentos de la investigación-acción, que podrá servir como guía para acercar y democratizar servicios formativos y terapéuticos que se ofrezcan a las personas mayores.



12.4.- Programa Movecare



Acta Sanitaria

Fte.: <https://www.actasanitaria.com/>

El programa Movecare es un proyecto de investigación e innovación financiado por el programa europeo Horizonte 2020 en el que participa la Consejería de Sanidad de la Junta de Extremadura. Este programa integra un robot de servicio autónomo con tecnología heterogénea y con Inteligencia Artificial para dotar de aquellas funcionalidades que permitirían a los mayores vivir mejor en su hogar.

El Programa Movecare ha estado desarrollando las pruebas del asistente robótico para personas mayores. Estas pruebas se realizan en el Centro Residencial Servimayor situado en el municipio cacereño de Losar de la Vera y en ellas participan la Universidad de Milán, el Politécnico de Milán, la Universidad de Málaga y la Consejería de Sanidad extremeña, a través del SEPAD y Fundesalud.

Movecare es un proyecto de domótica que pretende desarrollar una herramienta de cuidado y atención

domiciliaria a personas mayores, centrado principalmente en un asistente virtual robotizado. Se trata de un sistema que integra una plataforma constituida por tres niveles jerárquicos: una capa de servicio que proporciona monitorización, intervención y asistencia de manera transparente a la persona mayor; un cuidador virtual inteligente materializado en un robot de servicio; y una comunidad que conecta a las personas mayores y a otros actores, mejorando la socialización.

Este programa europeo sobre atención virtual y monitorización de determinadas situaciones cotidianas en el domicilio de las personas mayores, está liderado por la Universidad de Milán (Italia) y cuenta con 13 participantes más de Italia, España, Suecia, Chipre, Eslovenia e Inglaterra. Entre las entidades españolas, además de la propia Consejería extremeña, se cuenta con el Centro Tecnológico de Cataluña (EURECAT) y la Universidad de Málaga.

13

Bibliografía y webgrafía

- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Consecuencias administrativas, civiles y penales de la difusión de contenidos sensibles. [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2019-12/consecuencias-administrativas-disciplinarias-civiles-penales.pdf>
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Guía de Protección de Datos por Defecto. Octubre de 2020. [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-11/guia-tecnologias-admin-digital.pdf>
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Guía sobre el uso de las cookies. Julio de 2020 [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-07/guia-cookies.pdf>
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Guía sobre tecnologías y protección de datos destinada a las administraciones públicas. Noviembre de 2020. [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-11/guia-tecnologias-admin-digital.pdf>
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Introducción a las tecnologías 5G y riesgos asociados a la privacidad. Mayo de 2020 [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-06/nota-tecnica-privacidad-5g.pdf>
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). La protección de datos como garantía en las políticas de prevención del acoso. Noviembre de 2019 [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2019-12/recomendaciones-sobre-acoso-digital-aepd.pdf>

- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Medidas para minimizar el seguimiento en Internet. Septiembre de 2020. [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-09/nota-tecnica-evitar-seguimiento.pdf>
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Plan de Inspección de Oficio en la Atención Sociosanitaria [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-06/plan-inspeccion-oficio-atencion-sociosanitaria.pdf>
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Recomendaciones para proteger los datos personales en situaciones de movilidad y teletrabajo [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/nota-tecnica-protoger-datos-teletrabajo.pdf>
- AMORÓS POVEDA, Lucía. (2014). Inclusión digital en la educación no formal. Una experiencia. *EduTec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa* [en línea], (45), a250. [consulta 11 de enero de 2021] <https://doi.org/10.21556/edutec.2013.45.13>
- ANDER-EGG, Ezequiel *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: CCS, 2000. ISBN: 9788483163658
- ANDER-EGG, Ezequiel. *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Alcoy: Instituto Ciencias Sociales Aplicadas, 1983. ISBN 84-500-9421-6.
- ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL: TEORÍAS, PROGRAMAS Y ÁMBITOS. Jaume Trilla Bernet (coord.). Barcelona: Ariel, 1997. ISBN 84-344-2606-4.
- CEMBRANOS DÍAZ, Fernando; MONTESINOS, David H.; BUSTELO, María. *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular, 1998. ISBN 84-86524-70-9.
- DE QUIÉN ES LA INICIATIVA EN EL DESARROLLO SOCIO COMUNITARIO. Fernando de la Rivas [et al]. Madrid: Editorial Popular, 1991. ISBN 84-7884-042-7.
- DICCIONARIO DE TRABAJO SOCIAL. Tomás Fernández García (coord.), Rafael de Lorenzo García (coord.), Octavio Vázquez (coord.). Madrid : Alianza, 2012. ISBN: 978-84-206-7380-6
- España. Boletín Oficial del Estado, 13 de julio de 2020, núm. 191 [consulta 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/2020/07/13/pdfs/BOE-S-2020-191.pdf>
- España. Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978 [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: <https://boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCASTELLANO.pdf>
- España. Ley 1/1982, de 5 de mayo, de protección civil del derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen. Boletín Oficial del Estado, 14 de mayo de 1982, núm. 115 [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/lo/1982/05/05/1/dof/spa/pdf>
- España. Ley 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Boletín Oficial del Estado, 14 diciembre de 1999, núm. 298 [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: <https://boe.es/boe/dias/1999/12/14/pdfs/A43088-43099.pdf>

- España. Ley 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Boletín Oficial del Estado, 06 de diciembre de 2018, núm. 294. Referencia: BOE-A-2018-16673. [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: <https://boe.es/buscar/pdf/2018/BOE-A-2018-16673-consolidado.pdf>
- España. Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. Boletín Oficial del Estado, 15 de diciembre de 2006, núm. 299. Referencia: BOE-A-2006-21990 [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: <https://boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-21990-consolidado.pdf>
- España. Ley 9/2014, de 9 de mayo, General de Telecomunicaciones. Boletín Oficial del Estado, 10 de mayo de 2014, núm. 114. Referencia: BOE-A-2014-4950 [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-4950-consolidado.pdf>
- España. Ministerio de Educación y Formación Profesional. Resolución de 2 de julio de 2020, de la Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación sobre el marco de referencia de la competencia digital docente. Boletín Oficial del Estado, 3 de julio de 2020, num. 191, pp. 50638 a 50668 [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: [https://www.boe.es/eli/es/res/2020/07/02/\(2\)/dof/spa/pdf](https://www.boe.es/eli/es/res/2020/07/02/(2)/dof/spa/pdf)
- FANTOVA AZCOAGA, Fernando. La definición y colaboración de las profesiones de la intervención social. Revista de Treball Social. Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya, diciembre 2018, n. 214, p. 89-101. ISSN 0212-7210
- FUNDAMENTOS DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL. José M^a Quintana Cabanas [et al.]. Madrid: Narcea, [1985]. ISBN 84-277-0698-7.
- INTEF (2017). Marco Común de Competencia Digital Docente – Septiembre 2017 [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: https://aprende.intef.es/sites/default/files/2018-05/2017_1020_Marco-Com%C3%BAn-de-Competencia-Digital-Docente.pdf
- JUNTA DE EXTREMADURA. Plan Intergeneracional de Extremadura (PIEX) 2020/2025. Badajoz: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, SEPAD y AUPEX, 2020 [consulta 11 de enero de 2021] [en línea] Disponible en: <http://economiasocial.aupex.org/wp-content/uploads/2020/12/PIEX-completo.pdf>
- KRUMSVIK, R.J (2011). Digital competence in Norwegian teacher education and schools. Högre utbildning Vol. 1, Nr. 1 Juni 2011, P.39-51 ISSN 2000-7558 [consulta 11 de enero de 2021] Disponible en: <https://hogreutbildning.se/index.php/hu/article/download/874/1817>
- LÓPEZ DE CEBALLOS, Paloma; SALAS LARRAZÁBAL, María. Formación de animadores y dinámicas de la animación. Madrid: Editorial Popular, 1987. ISBN 84-86524-34-2.
- Naciones Unidas. Derechos Humanos (ACNUDH). Declaración Universal de Derechos Humanos (1948. [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Década del envejecimiento saludable 2020-2030: primer informe del progreso, marzo de 2019 [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_6
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020: hacia un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida prolongada y sana. 69ª ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD. Octava sesión plenaria. 28 de mayo de 2016 [en línea] [consulta 11 de enero 2021]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/253189/A69_R3-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- PÉREZ ESCODA, Ana. Alfabetización digital y competencias digitales en el marco de la evaluación educativa: Estudio en Docentes y alumnos de educación primaria en castilla y león. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca, 2015 [consulta 11 de enero de 2021] [en línea] Disponible en: https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/128252/DDOMI_P%3a9rezEscodaA_Alfabetizaci%3cb3ndigital.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- PUIG PICART, Toni. Animación sociocultural: cultura y territorio. Madrid: Editorial Popular, 1988. ISBN 84-86524-81-4.
- REBOLLEDO GÁMEZ, T., & RODRÍGUEZ CASADO, M. del R. (2011). Reseña. Experiencias universitarias innovadoras en educación social. Hachetetepe. Revista científica De Educación Y Comunicación, (2), 133-134. Recuperado a partir de <https://revistas.uca.es/index.php/hachetetepe/article/view/6412>
- TORRES LECHUGA, Pedro. Metodología de la acción participativa juvenil. [Sevilla]: Instituto Andaluz de la Juventud, 2009. ISBN 978-84-692-2994-1.
- UNA EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO: LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL: recopilación de las ponencias presentadas en el seminario del mismo título realizado en Madrid, en los locales de la Fundación Banco Exterior. Paulo Freire [et al.]. Madrid: Fundación Banco Exterior, 1988. 188 p. ISBN 84-86884-58-6.
- Unión Europea. Reglamento (UE). 679/2016 Del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos). Diario Oficial de la Unión Europea L 119/1 4 de mayo de 2016 [en línea] [consulta 11 de enero 2021] Disponible en: <https://www.boe.es/doue/2016/119/L00001-00088.pdf>
- VENTOSA PÉREZ, Víctor J. Fuentes de la animación sociocultural en Europa. Madrid: Editorial Popular, 1993. ISBN 84-7884-115-6.
- VICHÉ GONZÁLEZ, Mario, et. al. Ciberanimación: Animación Sociocultural y Ciudadanía digital: Comunicaciones presentadas al Workshoop Ciberanimación 2018 celebrado en Valencia el 30 de junio de 2018. Valencia, 2018. ISBN-10: 0244092826 ISBN-13: 978-0244092825
- VICHÉ GONZÁLEZ, Mario. La Animación Cibercultural: la animación sociocultural en la Sociedad del Conocimiento. Zaragoza: Certeza, 2007. ISBN: 978-84-96219-88-5

- Canal Senior [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://canalse-nior.es/>
- Comisión Europea. Centro Común de Investigación de la Unión Europea [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021] Disponible en: https://ec.europa.eu/info/depart-ments/joint-research-centre_es
- Comisión Europea. Plan de Acción de Educación Digital (2021-2027): Adaptar la educación y la formación a la era digital [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021] Disponible en: https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/digi-tal-education-action-plan_es
- Comisión Europea. The Digital Competence Framework 2.0 [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021] Disponible en: <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp/digital-compe-tence-framework>
- FEIST, Helen R , PARKER, Kelly, HUGO, Graeme. Older and Online: Enhancing social connections in Australian rural places. The Journal of Community Informatics, 2012 [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://openjour-nals.uwaterloo.ca/index.php/JoCI/article/view/3068/3977>
- GÓMEZ ACOSTA, Francisco Rafael. La animación sociocultural. Atalaya Gestión Cul-tural [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021]. Disponible en: <http://atalayages-tioncultural.es/capitulo/animacion-sociocultural>
- GONZÁLEZ, Yolanda. Derecho a la privacidad en España: ¿Cómo ejercerla? [en lí-neo] El Blog de Grupo Ático34, 22 febrero de 2019. [consulta: 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://protecciondatos-lopdc.com/empresas/derecho-priv-acidad-espana/>
- Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (IN-TEF) [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021] Disponible en: <https://intef.es/>
- La competencia digital. Plan de Competencias Digitales para la Empleabilidad en Extremadura [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.nccextremadura.org/competenciadigital/>
- Los mayores ante las TIC: accesibilidad y asequibilidad - <https://tecnoaccesible.net/content/los-mayores-ante-las-tic-accesibilidad-y-asequibilidad>
- MOLL, Santiago. Los cinco pilares de la Competencia Digital docente y sus finali-dades. Educación 3.0, 30 de enero de 2018 [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/com-petencia-digital-docente/>

Naciones Unidas. Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible [en línea] [consulta: 8 de enero de 2021] Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

Naciones Unidas. Derechos Humanos (ACNUDH). Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento [en línea] [consulta: 8 de enero de 2021] Disponible en: <https://www.ohchr.org/SP/Issues/OlderPersons/IE/Pages/MIPAA.aspx>

NEIL SELWYN, Neil, et. al. Older adults' use of information and communications technology in everyday life. *Ageing & Society* [en línea]. 2003, septiembre, Volume 23, Issue 5, pp. 561 – 582 ISSN 0144-686X (Print), 1469-1779 (Online) [consulta 11 de enero de 2021].DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X03001302>

No te metas en la boca del lobo [en línea] [consulta: 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.notemetasenlabocadellobo.com/>

Organización Mundial de la Salud (OMS) [en línea] [consulta: 8 de enero de 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Decenio del Envejecimiento Saludable [en línea] [consulta: 8 de enero de 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/ageing/decade-of-healthy-ageing>



