



Co-funded by
the European Union



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SĄJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



Handbook

Vida emocional positiva para el envejecimiento activo

2021-1-LTOI-KA220-ADU-000026102

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Resumen

| | |
|--|----|
| COMPETENCIAS BÁSICAS PARA EDUCADORES DE ADULTOS QUE TRABAJAN CON PERSONAS MAYORES | 8 |
| 1. Competencia básica 1: Comunicación y Gestión de Grupos | 13 |
| 2. Competencia básica 2: Competencia del sujeto | 14 |
| 3. Competencia básica 3: Apoyo al Aprendizaje | 15 |
| 4. Competencia básica 4: Enseñanza eficiente | 15 |
| 5. Competencia básica 5: Desarrollo Profesional Personal | 17 |
| 6. Competencia básica 6: Estimular el aprendizaje | 18 |
| 7. Competencia básica 7: Análisis de Procesos de Aprendizaje | 18 |
| 8. Competencia básica 8: Autocompetencia..... | 20 |
| 9. Competencia básica 9: Asistencia de los alumnos | 20 |
| 10. Competencia básica 10. Positivismo | 21 |
| 11. Competencia básica 11. Preparado a Preparación | 21 |
| 12. Competencia básica 12. Organized a Organización | 23 |
| 13. Competencia básica 13. Despejado a Disposición..... | 23 |
| 14. Competencia básica 14. Activo a Iniciativa | 24 |
| 15. Competencia básica 15. Paciencia | 24 |
| 16. Competencia básica 16. FERIA a Consideración | 25 |
| Conclusión | 27 |
| Referencias | 28 |
| Seguridad en Internet: pagos, compras y trámites bancarios seguros | 33 |



| | |
|--|----|
| Guía de navegación segura y gestión de pagos en línea para mayores | 33 |
| Resumen | 33 |
| Introducción | 34 |
| Teorías de seguridad en Internet | 35 |
| 1. Teoría de Motivación a la Protección (TMP) | 35 |
| 2. Teoría del comportamiento planificado | 37 |
| Ejercicios prácticos para la seguridad en Internet | 38 |
| 1. Personalización de contraseñas seguras | 38 |
| 2. Publicación de información personal | 40 |
| 3. Tenga cuidado con lo que comparte | 41 |
| 4. Tenga cuidado con quién conoce en Internet | 41 |
| 5. Navegación segura en línea | 42 |
| 6. Habilite siempre la configuración de privacidad | 43 |
| 7. Actualice siempre su antivirus | 43 |
| 8. Compruebe siempre lo que descarga..... | 44 |
| 9. Asegúrese de que su conexión es segura | 44 |
| 10. Compre en páginas web seguras | 45 |
| Recomendaciones para la seguridad en Internet | 47 |
| 1. Cómo gestionar el spam (correo electrónico no solicitado) en Internet | 47 |
| 2. Denuncie los abusos | 47 |
| 3. Tenga cuidado con las estafas | 48 |
| 4. Compras en Internet | 49 |
| Precauciones de seguridad: | 53 |



| | |
|---|-----|
| 1. Tenga cuidado con su teléfono móvil | 53 |
| 2. Asegure su conexión a Internet | 53 |
| 3. Proteja su dispositivo | 53 |
| 4. Utilice sus dispositivos de forma personal | 54 |
| 5. Preste especial atención a los archivos adjuntos | 55 |
| 6. La curiosidad mata al gato | 56 |
| 7. Configure copias de seguridad | 56 |
| 8. Pida ayuda | 56 |
| Resumen | 57 |
| Referencias | 58 |
| POBLACIÓN MUNDIAL Y TERCERA EDAD | 60 |
| La competencia digital como derecho humano | 67 |
| Riesgos que deben tenerse en cuenta | 75 |
| Uso responsable, ético y legal. | 78 |
| Aumento de desigualdades | 79 |
| Competencia digital en la práctica y la educación del trabajo social: experiencias de Noruega | 82 |
| Creación de contenido digital | 84 |
| Seguridad | 84 |
| Personas mayores en la era digital. Perspectivas teóricas sobre las tecnologías de asistencia | 91 |
| La división digital | 95 |
| Impacto del Envejecimiento | 96 |
| Tecnología asistencial para personas mayores | 100 |
| Adopción vs. Aceptación de la Tecnología | 104 |



| | |
|--|-----|
| Diseño de tecnología para personas mayores | 107 |
| «Evaluación de habilidades y competencias del alumnado» | 112 |
| 1. Emociones en personas mayores | 112 |
| 2. La importancia de proporcionar una evaluación sobre los ejercicios para el desarrollo de la competencia emocional | 116 |
| 3. ¿Cómo fomentar emociones positivas en los ancianos? | 123 |
| 3.1. Ideas teóricas | 123 |
| 3.2. Estrategias | 129 |
| 3.2.1. Estilo de vida | 129 |
| 3.2.2. Mascota | 130 |
| 3.2.3. Fomentar el ejercicio físico | 130 |
| 3.2.4. Fomentar la lectura de libros | 130 |
| 3.2.5. Cocina | 132 |
| 3.2.6. Juegos | 132 |
| 3.2.7. Mejora de la confianza | 132 |
| 3.2.8. Voluntariado | 134 |
| 3.2.9. Conversación | 134 |
| 3.2.10. Grupos de apoyo | 134 |
| Ejercicios de fomento de emociones positivas e inteligencia emocional | 135 |
| 4.1 Démosle color a las emociones | 135 |
| 4.2 ¿Dónde siento las emociones? | 136 |
| 4.3. Demos significados a las emociones | 137 |
| 4.4. Diario de emociones | 138 |



| | |
|---|-----|
| 4.5. Emociones y música | 138 |
| 4.6. Emociones y arte | 140 |
| Bibliografía | 142 |
| Comunicación y otras habilidades blandas para educadores de adultos | 147 |
| 1. COMUNICACIÓN PARA ADULTOS | 148 |
| 1.1. TEORÍA DE LA COMUNICACIÓN | 149 |
| 1.2. ACTORES EN EL PROCESO COMUNICATIVO | 150 |
| 1.3. ESTILOS COMUNICATIVOS EDUCATIVOS | 151 |
| 1.3.1. LIDERAZGO DEMOCRÁTICO | 151 |
| 1.3.2. LIDERAZGO AUTORITARIO | 152 |
| 1.3.3. LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL | 152 |
| 1.3.4. EL FACILITADOR COMO LÍDER COMUNICATIVO | 154 |
| 1.3.5. CARACTERÍSTICAS DEL LÍDER COMUNICATIVO | 156 |
| 1.3.5.1. HONESTIDAD | 157 |
| 1.3.5.2. AUTENTICIDAD | 157 |
| 1.3.5.3. INTEGRIDAD | 159 |
| 1.3.5.4. AMOR | 159 |
| 1.3.6. HABILIDADES BLANDAS PARA EL LIDERAZGO COMUNICATIVO | 161 |
| 1.3.6.1. CREATIVIDAD | 161 |
| 1.3.6.2. MOTIVACIÓN | 162 |
| 1.3.6.2.1. AUTONOMÍA | 164 |
| 1.3.6.2.2. MAESTRÍA | 165 |
| 1.3.6.2.3. PROPÓSITO | 168 |



| | |
|---|-----|
| 2 JUEGO DEL FORMADOR: Formando formadores | 169 |
| 3 JUEGO DE COMUNICACIÓN Y DEBATE: Piedra, papel, tijeras o lo que sea | 171 |
| 4 JUEGO DE CREATIVIDAD Y RECICLAJE: Medio ambiente, arquitectura o moda | 174 |
| 5. PRUEBA DE EVALUACIÓN | 176 |
| RESPUESTAS | 178 |
| BIBLIOGRAFÍA | 179 |



COMPETENCIAS BÁSICAS PARA EDUCADORES DE ADULTOS QUE TRABAJAN CON PERSONAS MAYORES

Debido a la creciente importancia que se da al aprendizaje permanente e intergeneracional, los educadores de adultos están asumiendo nuevos roles y su trabajo está ganando mayor impacto, especialmente en un contexto general de crisis financiera y social (Patrício & Osório, 2013). Por lo tanto, es importante responder al reto educativo de una población que envejece y ayudar a proporcionar vías para mejorar los conocimientos, las competencias, la cultura y la educación de los adultos. Con una rica variedad de actores y contextos, la educación de adultos tiene un carácter heterogéneo, involucrando a las personas, trabajando con adultos en la exploración de cuestiones de competencia intergeneracional. Además, estos profesionales (¡o voluntarios!) deben identificar las competencias requeridas para la educación de adultos y encontrar formas de desarrollar su desempeño. La mejora de estas habilidades y competencias ayudará a aumentar el acceso de las personas mayores y a ampliar la participación y la motivación en la educación de adultos, haciendo así que la experiencia de aprendizaje de los adultos sea más relevante, agradable y divertida (Patrício & Osório, 2013).

Por un lado, el reconocimiento y la retroalimentación de los participantes y la experiencia de trabajo son decisivos para el desarrollo de capacidades y competencias específicas para los profesionales del sector del aprendizaje de adultos; por otro lado, el perfil de competencia de los educadores de adultos es complejo e implica un conjunto multidimensional de habilidades, actitudes y valores personales, así como conocimiento y comprensión. La necesidad de más información sobre la educación de adultos justifica una mayor investigación y aprendizaje de acción en este ámbito. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es presentar algunas experiencias y competencias básicas para los educadores de adultos en la educación de adultos, en el contexto



del aprendizaje no formal e intergeneracional, centrado en diversos y diferentes aspectos del proceso de enseñanza y aprendizaje y también en cómo mejorar las habilidades y competencias de los educadores de adultos en su práctica real.

Tratando de encontrar una respuesta fina a la pregunta «¿Cuál es la importancia de la experiencia de aprendizaje con ciudadanos adultos y su contribución al desarrollo profesional, así como qué competencias son necesarias por los educadores de adultos para facilitar una enseñanza efectiva?» el estudio pretende describir, analizar y reflejar diferentes contextos de formación intergeneracional en la educación no formal de adultos e identificar los factores que influyen en el trabajo docente y de aprendizaje que pueden contribuir al desarrollo profesional. Se está tomando en consideración la necesidad de hacer un énfasis adecuado en la diversidad y en motivar a los adultos, utilizando diferentes métodos de aprendizaje, estilos y técnicas asumiendo la experiencia y los antecedentes de los estudiantes.

El papel de la diversión y el disfrute se ha identificado como importante en el aprendizaje para los adultos mayores. Lightfoot & Brady (2005) encontraron que las personas mayores «hablaban sobre las nuevas y emocionantes ideas que estaban aprendiendo y la alegría que proporcionaba» (p. 230) al describir sus experiencias de aprendizaje. En particular, una mujer a finales de los 70 informó, «La primera palabra que viene a la mente es diversión» (Lightfoot & Brady, 2005, p 230). Bowman y Kearns (2007), al investigar el aprendizaje en E para el trabajador de edad madura, apoyan esto ya que encontraron que el uso de una variedad de enfoques para el aprendizaje ayuda a hacer que el aprendizaje sea interesante y divertido. Davis (2001) también recomienda que se necesite un enfoque en la creación de programas que hagan hincapié en la diversión en el aprendizaje para los adultos mayores. Armstrong (2002) ha identificado la falta de literatura sobre el uso del humor en el aprendizaje de adultos o el proceso de hacer que el aprendizaje de adultos sea divertido. Cita el argumento de Cathro (1995) de que «el humor a menudo no ha sido grabado, y tal vez silenciado, dentro y por las disciplinas académicas» (p. 2). Armstrong consideró el uso del humor en el plan de estudios (comedia, escritura creativa, drama), en la enseñanza y el aprendizaje y en la investigación (Armstrong 2002). Identifica el



humor como una calidad de enseñanza clave y cita la investigación de Stock (1970) sobre estilos de enseñanza y aprendizaje. Stock (1970) encontró que las evaluaciones de los estudiantes calificaron las características de los maestros como «calentamiento, humor y capacidad de respuesta, preocupación» (pág. 3) como superiores a la ganancia de aprendizaje.

El humor y la diversión están vinculados con la risa y el juego y nos afectan como seres humanos. Panksepp (2000) nos dice que la risa humana es una reacción primitiva, pero también psicológicamente sofisticada. Los antecedentes ancestrales de la alegría social están dentro del cerebro humano y la risa es fundamentalmente un fenómeno social. La alegría reduce el umbral neural para percibir los eventos de la vida como positivos y esperanzadores, al tiempo que eleva el umbral para percibir los eventos como negativos y desesperados. La diversión y el disfrute pueden ser, y tal vez lo han sido, percibidos como frívolos y entretenimiento en lugar de como esenciales para una experiencia de aprendizaje ideal. Pero la experiencia de diversión no significa necesariamente que sea una experiencia fácil o cómoda. Barrett (2005) exploró el aprendizaje basado en problemas (PBL) y la diversión difícil. El argumento central de Barrett es que «la diversión dura es un concepto de umbral iluminador para entender el aprendizaje en PBL» (2005, p. 113). Para Papert, (1996) el aprendizaje no es divertido a pesar de ser difícil, sino porque es difícil. Define la dureza como el nivel de dificultad y que con un alto nivel de actividad el aprendizaje puede asumir una naturaleza transformadora y producir un cambio de actitud. «Diversión sin dureza es frivolidad; dureza sin diversión es trabajo pesado» (Barrett, 2005, p. 121).

La noción de dureza y desafío también se ha aplicado al concepto de alegría. Montuori (2008) ve la alegría como un fenómeno complejo y que no es fácil. Llega a través del trabajo duro y requiere riesgo psicológico (Montuori, 2008). Si bien la diversión ha tenido una atención limitada en la literatura sobre el aprendizaje de adultos, se ha centrado algo en el papel del disfrute. Los adultos, que no han tenido éxito en la educación y están regresando al aprendizaje, obtienen una variedad de beneficios de la participación, como una mayor confianza y nuevas amistades (Clemens, Hartley y Macrae, 2003). También identifican que disfrutan de la experiencia. Preston y Hammond (2002) encontraron que «los estudiantes que han experimentado un fracaso anteriormente en el sistema educativo a menudo se describen como «el segundo candidato» se benefician particularmente en



términos de estima y eficacia» (p. 22). La investigación de Bassett-Grundy (2002), sobre el aprendizaje familiar apoya los hallazgos de Preston y Hammond, donde los participantes identificaron pocas desventajas y «el sentimiento general fue increíblemente positivo con los participantes que lo disfrutaron mucho» (p. 26).

Los informes de la investigación sobre los beneficios más amplios del aprendizaje en el Reino Unido identifican una serie de áreas donde se produce el disfrute: el enfoque social; la gama de actividades; y el ambiente agradable y solidario (Preston & Hammond, 2002). Los que con mayor frecuencia denuncian el disfrute son los que asisten a clases de educación básica y regresan a la educación. Los resultados no fueron sesgados por la experiencia previa en educación, ya que la investigación ha demostrado que en la educación inicial hubo una relación más débil entre el éxito en la escuela y el disfrute, con «algunas personas que disfrutaban de la escuela a pesar de no obtener calificaciones, otras que obtienen calificaciones pero se van con un disgusto por la educación» (Schuller et al., 2002, p. iii). Una serie de conceptos clave han surgido de la literatura que ayudan a iluminar por qué la diversión y el disfrute pueden tener un impacto en el aprendizaje de un adulto. En primer lugar, el papel que desempeña la motivación en el aprendizaje de adultos (Wlodkowski, 1997). La diversión y la importancia se consideran variables de motivación clásicas y se propone la diversión para aumentar la motivación, con la importancia subyacente de la motivación intrínseca y las actividades dirigidas a objetivos (Sheldon & Elliot, 1999). En segundo lugar, la influencia de las emociones en cómo los adultos experimentan experiencias educativas positivas a través de emociones positivas (Dirkx, 2001). El concepto final, el de bienestar, que propone que los adultos que se sienten felices, «tienden a funcionar mejor en la vida» (Oishi & Diener, 2001).

Según Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011), el siguiente es un catálogo transnacional de las competencias esenciales de los educadores de adultos:





1. COMPETENCIA BÁSICA 1: COMUNICACIÓN Y GESTIÓN DE GRUPOS

Proporcionar y recibir mensajes a numerosos miembros del grupo se conoce como «comunicación grupal» (Indeed Editorial Team, 2021). Los grupos utilizan con frecuencia esta técnica de comunicación para compartir ideas, establecer objetivos realistas, establecer prioridades e inspirar a otros participantes en un entorno de aprendizaje de adultos. El tamaño de los grupos puede variar, pero a menudo tienen tres o más personas y hasta veinte. Los grupos focales más pequeños y los departamentos completos pueden beneficiarse de una comunicación grupal efectiva. Una comunicación de grupo eficaz permite a los miembros compartir la información necesaria para lograr objetivos comunes. La capacidad de comunicarse con precisión, gestionar la dinámica de grupo y resolver los desacuerdos se encuentran entre las habilidades que los educadores de adultos deben poseer.



2. COMPETENCIA BÁSICA 2: COMPETENCIA DEL SUJETO

Las definiciones en la educación de adultos presumiblemente deberían ir más allá de la calificación de los maestros basándose únicamente en lo bien que sus estudiantes adultos califican en exámenes estandarizados. Ayudar a los estudiantes a avanzar en el logro de objetivos de vida, como adquirir una mejor carrera, leer a los estudiantes o leer por ocio, navegar por la web, navegar por el sistema de salud o incluso aprender a enviar un mensaje de texto en un teléfono móvil, debe incluirse en estas actividades. El liderazgo del programa, el tamaño de la clase, la intensidad de instrucción, el tiempo en la tarea y las características del estudiante son todos aspectos que afectan el aprendizaje de los estudiantes en la educación de adultos, por lo tanto, un instructor competente es importante pero insuficiente para un alto rendimiento estudiantil. Los maestros de Compdtnt están obligados a poseer experiencia en su campo de instrucción y utilizar la didáctica experta en su área de instrucción.



3. COMPETENCIA BÁSICA 3: APOYO AL APRENDIZAJE

Los apoyos de aprendizaje son los recursos, tácticas y técnicas que ofrecen apoyos físicos, sociales, emocionales e intelectuales a todos los estudiantes con el fin de proporcionarles la misma oportunidad de éxito en la escuela al eliminar los obstáculos y fomentar la participación en el aprendizaje y la enseñanza. Los educadores también deben alentar a los estudiantes a tomar un papel activo en su aprendizaje al apoyar el aprendizaje informal, tener un conjunto diverso de métodos a su disposición y, en los ejercicios de instrucción, aprovechar las experiencias personales de los participantes.

4. COMPETENCIA BÁSICA 4: ENSEÑANZA EFICIENTE

Para ser un educador de adultos eficaz y productivo, debe comprender tanto lo que sus estudiantes están aprendiendo como lo que están tratando. Evaluar su aprendizaje temprano y con frecuencia le ayuda a abordar cualquier problema o malentendido a medida que se desarrollan, antes de que se conviertan en barreras para el aprendizaje futuro. Se requiere algo más que una simple competencia en un tema académico para una enseñanza efectiva. Usted debe ser capaz de comunicarse con los demás y ayudarles a comprender una nueva perspectiva sobre el mundo. ¡Esta no es una tarea sencilla!





Aunque existen varios enfoques para una enseñanza eficaz, los maestros sobresalientes tienen algunas características. Los maestros eficaces pueden simplificar conceptos complicados. Es fácil pasar por alto que los estudiantes pueden no tener una comprensión previa de los principios esenciales que usted da por sentado cuando adquiere competencia en una disciplina académica. Ayude a los estudiantes a comprender y aplicar nuevos términos para que puedan dominar el lenguaje de su asignatura. Muchos temas pueden transmitirse con más éxito utilizando ayudas visuales como diagramas, dibujos, gráficos, presentaciones, etc. ¡Asegúrese de que sean lo suficientemente grandes para leer, lo suficientemente agradables como para mirar, y no se interpongan en el camino! Considere la importancia que el lenguaje corporal puede jugar. Tener su instrucción observada (o, aún mejor, registrada) por otra persona podría revelar comportamientos que nunca vería por su cuenta.

5. COMPETENCIA BÁSICA 5: DESARROLLO PROFESIONAL PERSONAL

Los profesores adultos deben:

- Orientarse a los requerimientos de los participantes
- Utilizar su propia experiencia de vida en el entorno de aprendizaje
- Utilizar su propia experiencia de vida en el entorno educativo
- Establezca sus propios objetivos de aprendizaje.
- Sé imaginativo.
- Ser adaptable
- Reflexionar sobre su propio rol profesional
- Evaluar su propio rendimiento
- Estar seguro de sí mismo y dedicado a su propio crecimiento profesional
- Enfrentate a las críticas
- Ver las cosas desde un nuevo ángulo



6. COMPETENCIA BÁSICA 6: ESTIMULAR EL APRENDIZAJE

Un ambiente atractivo en el aula puede ayudar a los estudiantes a participar en el proceso de aprendizaje y mejorar su experiencia educativa. Un entorno de aula estimulado combina todos estos elementos; se refiere a cómo se estimulan los pensamientos de los estudiantes en su entorno de aprendizaje (Creación de un entorno de aula estimulante: Definición y Estrategias, 2019). Esto puede resultar de:

- Los elementos visuales se utilizan a lo largo del curso.
- Actividades prácticas que incluyen movilidad física
- Cada nuevo tema puede ser aprendido en una variedad de maneras.
- Posibilidades de pensamiento e investigación de orden superior
- Profesores que son a la vez emocionantes y estimulantes
- Motivar
- Inspira

7. COMPETENCIA BÁSICA 7: ANÁLISIS DE PROCESOS DE APRENDIZAJE

Los educadores deben ser capaces de:

- Monitorear el proceso de aprendizaje
- Evaluar los resultados de aprendizaje
- Utilice la evaluación iterativa y los debates de aprendizaje/profesor de forma regular.
- Evaluar el punto de partida de los alumnos



8. COMPETENCIA BÁSICA 8: AUTOCOMPETENCIA

- Sé emocionalmente estable y resistente al estrés.
- Analizar los obstáculos de aprendizaje del alumno Ser genuino
- Continuar de manera sistemática.
- Mantén una mente abierta.

9. COMPETENCIA BÁSICA 9: ASISTENCIA DE LOS ALUMNOS

- Crear un entorno de aprendizaje seguro (no intimidante)
- Permitir a los estudiantes poner en práctica lo que han aprendido
- Anime a los alumnos a hacerse cargo de sus futuros procesos de aprendizaje.
- Sé comprensivo.
- Promover el aprendizaje colaborativo entre los estudiantes
- Proporcionar asistencia al alumno en particular. Escuchar activamente
- Ponte a disposición de los estudiantes.
- Determine los requisitos del alumno.



10. COMPETENCIA BÁSICA 10. POSITIVISMO

Mantenga una actitud positiva con sus estudiantes. Cuando los estudiantes son impulsados a aprender en lugar de por las calificaciones o requisitos de grado, la enseñanza es más exitosa. Muchos maestros primerizos están perplejos por su poder recién descubierto y malinterpretan la intimidación por respeto. Considera que tus alumnos son socios, no oponentes. Aprender y enseñar son tareas difíciles, pero eso no significa que no puedas divertirte en el aula. Mantener la atención sin dejar de ser creativo e imaginativo. Permítase emocionarse y descubrir métodos para mostrar a los alumnos lo que hace que su tema sea emocionante.

11. COMPETENCIA BÁSICA 11. PREPARADO À PREPARACIÓN

Los educadores deben estar familiarizados con el material del curso. Parece natural que asista a conferencias y lea tareas si los estudiantes se ven obligados a hacerlo. La mayoría de los instructores quieren asistentes de enseñanza graduados para asistir a conferencias, especialmente si nunca han tomado o enseñado el curso antes. Revise conceptos e ideas importantes si no está seguro, especialmente si no ha tratado los temas que presentará en mucho tiempo. Considere cómo el tema puede transmitirse de manera más efectiva e idear un método. Prepare sus gastos generales, diagramas, folletos y otros materiales con suficiente antelación, y escriba un esquema o tome notas a seguir a lo largo de una presentación. ¡No lo pospongas hasta la mañana de clase!





12. COMPETENCIA BÁSICA 12. ORGANIZED À ORGANIZACIÓN

Planifica lo que quieres enseñar. Su deber es destacar los temas clave y el contexto crucial, ayudando a las personas mayores a integrar todo el trabajo del curso (lectura, laboratorios, exámenes, ponencias, conferencias, etc.). Dado que nunca hay tiempo suficiente para cubrir todo, elija los temas más significativos y demuestre cómo están vinculados. Explique conceptos para que los estudiantes puedan construir sobre el contenido que han aprendido previamente, ya sea de su curso o clases anteriores. No solo te concentres en lo que estás enseñando hoy. Demostrar a las personas mayores cómo lo que están estudiando ahora se relaciona con los temas presentados más adelante en el curso. Mantenga sus metas a largo plazo en mente, ritmo usted mismo para que no se quede sin tiempo al final, y tratar de terminar cada clase con una conclusión.

13. COMPETENCIA BÁSICA 13. DESPEJADO À DISPOSICIÓN

Los maestros eficaces pueden explicar ideas complejas de manera simple. A medida que desarrollas experiencia en un campo académico, es fácil olvidar que los estudiantes pueden no tener un conocimiento previo de los conceptos fundamentales que das por sentado. Ayude a los estudiantes a comprender y usar nueva terminología, para que puedan dominar el lenguaje de su disciplina. Muchos conceptos se pueden demostrar de manera más efectiva con ayudas visuales como diagramas, dibujos, gráficos, diapositivas, etc. Asegúrese de que son lo suficientemente grandes como para ver, lo suficientemente ordenados para leer y no se interpongan en el camino. Piense en el papel que el lenguaje corporal puede desempeñar. Tener tu enseñanza observada por otra persona (o incluso mejor, grabarla en video) puede revelar hábitos que nunca notarás por tu cuenta.



14. COMPETENCIA BÁSICA 14. ACTIVO A INICIATIVA

Mantenga la atención de sus estudiantes. La mayoría de los estudiantes retendrán solo una pequeña parte de lo que enseñas a menos que apliquen activamente los temas que enseñas. Una conferencia es una técnica eficaz para transmitir información a grandes grupos de personas, pero es ineficaz para proporcionar a los alumnos conocimientos y habilidades a largo plazo. Considere utilizar al menos parte del tiempo de su clase para actividades que no sean conferencias estándar, discusiones y sesiones de preguntas y respuestas. Las actividades de resolución de problemas en grupos pequeños pueden completarse en cuestión de minutos, al tiempo que permiten a los estudiantes conectarse con el contenido que se enseña.

15. COMPETENCIA BÁSICA 15. PACIENCIA

Recuerda cómo se sintió la primera vez que aprendiste algo nuevo. Dar a los estudiantes tiempo para comprender el material y responder a las preguntas. Está bien que los estudiantes cometan errores si pueden aprender de ellos. Comprender que el aprendizaje puede ser difícil, incluso para los alumnos más dedicados. En lugar de criticar a los estudiantes cuando las cosas salen mal, piense en cómo podría ajustar su enfoque para llegar a ellos con más éxito. Los conceptos, el conocimiento de fondo o las conclusiones que parecen obvias para usted pueden ser oscuros para alguien que no está familiarizado con el tema. Sé paciente contigo mismo también. La enseñanza puede ser desafiante y desagradable a veces. Permítase la misma oportunidad de cometer errores y aprender de ellos.



16. COMPETENCIA BÁSICA 16. FERIA A CONSIDERACIÓN

Considera cómo te sentirías si fueras uno de tus estudiantes. Probablemente preferiría un educador que establezca estándares claros, los siga constantemente y pueda confesar cuando eran incorrectos. Debe estar preparado para explicar por qué marcó puntos en una pregunta de prueba, dio una mala calificación en un papel o penalizó a alguien por una asignación tardía. Por supuesto, ayuda si previamente ha establecido regulaciones claras para todo el curso, así como para cada tarea. Una vez que haya establecido estándares, es fundamental implementarlos de manera consistente y uniforme; de lo contrario, perderás credibilidad. Por otro lado, si comete un error o no sabe la respuesta a una pregunta, es mucho mejor reconocerla en lugar de ignorarla.





CONCLUSIÓN

Se requiere algo más que una simple competencia en un tema académico para una enseñanza efectiva. Usted debe ser capaz de comunicarse con sus estudiantes y ayudarles a entender una nueva perspectiva sobre el mundo. ¡Esta no es una tarea sencilla! Aunque existen varios enfoques para una enseñanza eficaz, los maestros sobresalientes tienen algunas características. Están preparados, establecen estándares claros y justos, tienen una actitud agradable, son pacientes con los estudiantes y evalúan regularmente su enseñanza. Pueden adaptar sus tácticas de enseñanza para que coincidan tanto con los estudiantes como con el tema, ya que reconocen que los diferentes estudiantes aprenden de varias maneras. La investigación ha encontrado que ciertos roles y principios, así como la diversión y el disfrute desempeñan un papel en los programas de aprendizaje de adultos. La investigación también encontró que tanto los estudiantes adultos como sus maestros creían que la diversión y el disfrute impactaban en el aprendizaje de los adultos y pudieron articular el papel que desempeña la diversión y el disfrute en los programas de aprendizaje de adultos. Eres un modelo a seguir que establece el tono para la clase como profesor. Es más probable que tus estudiantes respondan si demuestras emoción y devoción. Por el contrario, si eres desagradable, no preparado o impaciente, tus estudiantes reflejarán características similares. Haga que su clase se destaque como un componente crucial de su viaje educativo. Tanto divertirse como experimentar el disfrute fueron percibidos tanto por los estudiantes como por los profesores como un motivador para asistir a clases y aprender los conocimientos y habilidades, también se consideraron un mecanismo que alentó la concentración de los estudiantes y ayudó en la absorción del aprendizaje. Finalmente, divertirse y experimentar el disfrute se identificó como una forma probada de construir un entorno de aprendizaje socialmente conectado.



REFERENCIAS

Armstrong, P. (2002). ¡Te estás riendo! Aprender como divertido. SCUTREA, 32ª Conferencia Anual. Universidad de Stirling, Reino Unido. 2-4 de julio

Barrett, T. (2005). Experiencia de «profesores» como alumnos basados en problemas: Aprendiendo como diversión dura», In Barrett, T., Mac Labhrainn, I. y Fallon, H. (Eds.), Handbook of Enquiry & Problem Based Learning, CELT, Galway.

Bassett-Grundy, A. (2002). Perspectivas parentales del aprendizaje familiar: Informe sobre los beneficios más amplios de la investigación de aprendizaje 2. Centro de Investigación sobre los Beneficios Más Amplios del Aprendizaje, Londres.

Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011). Competencias básicas de los facilitadores del aprendizaje de adultos en Europa. Instituto Alemán de Educación de Adultos. Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011). Competencias básicas de los facilitadores del aprendizaje de adultos en Europa. Instituto Alemán de Educación de Adultos.

Bowman, K. & Kearns, P. (2007). Aprendizaje electrónico para el trabajador en edad madura: Casos prácticos Australian Flexible Learning Framework, DEST, Canberra.

Bowman, K. (2006). El valor de ACE: Una guía de la base de evidencia. Aprendizaje de adultos Australia, Canberra.



Cathro, L. (1995). «El humor en la educación de adultos: ¿está pasando algo divertido?» En Collins, M. (ed), The Canmore proceedings: Conferencia internacional sobre la educación del educador de adultos: papel de la universidad. Canmore, Universidad de Saskatchewan, mayo de 1995.

Clemens, A, Hartley, R. & Macrae, H. (2003). Resultados de ACE, NCVET, Adelaida.
Creación de un entorno estimulante para el aula: Definición y Estrategias. (2019, 21 de octubre).
Recuperado de <https://study.com/academy/lesson/creating-a-stimulating-classroom-environment-definition-strategies.html>.

Davis, A. (2001). El impacto del envejecimiento en la educación, el aprendizaje de adultos y el desarrollo
División de Educación Continua, Universidad de Manitoba.

Dirkx, J. (2001) «El poder de los sentimientos: la emoción, la imaginación y la construcción del significado en el aprendizaje de adultos». Nuevas direcciones para la educación de adultos y la educación continua, No89, Primavera

Lightfoot, K. & Brady, E. (2005). «Transformaciones a través de la enseñanza y el aprendizaje: The Story of Maine's Osher Lifelong Learning Institute», Journal of Transformative Education (en inglés). Vol 3 n.º 3221-235

Lucardie, D. (2014). El impacto de la diversión y el disfrute en el aprendizaje de adultos. Procedia-Ciencias Sociales y Conductuales, 142, 439-446.



Montuori, A. (2008). «La alegría de la investigación», *Journal of Transformative Education* Vol 6, 8-26.

Oishi, S & Diener, E (2001). «Objetivos, cultura y bienestar subjetivo».

Boletín de personalidad y psicología social. Vol 27, n.º 12. 1674-1682.

Panksepp, J. (2000). El enigma de la risa: Fundamentos neuronales y psicoevolucionistas de la alegría', *Current Directions in Psychological Science*, vol 9, n.º 6, diciembre, 183-186.

Papert, S. (1996). *La familia conectada: Cerrando la brecha de generación digital*, Longstreet Press, Atlanta. Patricio, Maria & Osório, António. (2013). *Capacidades y competencias de los educadores de adultos: experiencias de aprendizaje con personas mayores*. 10.13140/RG.2.1.2519.8327.

Preston, J. & Hammond, C. (2002). Los beneficios más amplios de la educación superior: Puntos de vista del practicante, *Beneficios más amplios del aprendizaje*, Informe de Investigación n.º 1, Centro de Investigación sobre los Beneficios Más Amplios del Aprendizaje, Londres.

Schuller, T., Brassett-Grundy, A., Green, A., Hammond, C., & Preston, J. (2002). *Aprendizaje, continuidad y cambio en la vida adulta*.

Sheldon, K & Elliot, A. (1999). «Esfuerzo objetivo, necesidad de satisfacción y-bienestar longitudinal: El modelo de autoconcordancia».

Stock, A. (1970). «Situaciones de aprendizaje organizadas formalmente: el individuo y el grupo SCUTREA, Conferencia Inaugural, Hull, Reino Unido. Tasmania, CRLRA, Universidad de Tasmania, Launceston.



Wlodkowski, R. (1997). *Mejorar la motivación de los adultos para aprender: Una guía completa para enseñar a todos los adultos*, 2ª Edición, Jossey-Bass, California.





SEGURIDAD EN INTERNET: PAGOS, COMPRAS Y TRÁMITES BANCARIOS SEGUROS

GUÍA DE NAVEGACIÓN SEGURA Y GESTIÓN DE PAGOS EN LÍNEA PARA MAYORES

RESUMEN

En las últimas décadas, los ordenadores han desempeñado un papel fundamental en nuestra sociedad y han experimentado un gran desarrollo en los últimos diez años hasta llegar a abarcar casi todos los aspectos de nuestras vidas. Desde las tareas cotidianas más básicas hasta la maquinaria más complicada, todo ha avanzado gracias a la informática. Internet constituye el vaso sanguíneo que conecta todos estos conocimientos a través de servidores en línea desde los que se puede acceder a cualquier información en un abrir y cerrar de ojos. Hoy en día, y tras la pandemia del coronavirus, Internet se ha expandido aún más para facilitar a las personas el acceso a sus necesidades sin necesidad de salir de casa; desde compras en línea hasta reuniones a través de Zoom y servidores en línea para trabajar a distancia. Esto también ha abierto la puerta a muchos delincuentes y piratas informáticos. Esta investigación muestra cómo estar seguro en Internet y cómo comprar y pagar en línea con total seguridad.

Palabras clave: Seguridad en Internet; Pagos seguros; Compras en Internet sin riesgo; Recomendaciones para la seguridad en Internet.



INTRODUCCIÓN

La protección frente a cualquier fraude en línea es muy importante en la navegación diaria por Internet y, en especial, cuando se trata de pagos en línea o a través de páginas web de compras. Los usuarios de Internet se encuentran con varios tipos de amenazas, desde virus y programas maliciosos hasta el robo de identidad y la puesta en peligro de su información financiera. A pesar del uso de muchos sistemas de protección, como cortafuegos integrados, antivirus y programas de protección, sigue existiendo una sensación de inseguridad al estar expuesto en línea. Con todo, debido a la falta de experiencia, muchos usuarios de Internet no toman suficientes precauciones al navegar por la red. Incluso se pueden ver involucrados en algunas acciones que pueden poner en peligro su seguridad en línea. A continuación, exploraremos una serie de teorías, precauciones, consejos y trucos para garantizar la seguridad de la navegación por Internet.



TEORÍAS DE SEGURIDAD EN INTERNET

1. TEORÍA DE MOTIVACIÓN A LA PROTECCIÓN (TMP)

Es necesario estudiar a nuestro enemigo para poder derrotarlo. La Teoría de Motivación a la Protección (TMP) ayuda a comprender qué motiva la seguridad en línea en nuestra vida cotidiana con el objetivo de reducir la distancia entre el reconocimiento de las amenazas y la adopción de las precauciones necesarias. La Teoría de Motivación a la Protección aborda un factor comúnmente ignorado por los usuarios de Internet como es la experiencia previa con las precauciones de seguridad, junto con otras variables como el apoyo recibido en materia de seguridad y la responsabilidad personal. Con el fin de integrar modelos actualizados de protección de la seguridad en línea, este estudio analiza investigaciones anteriores sobre este tema. La Teoría de Motivación a la Protección describe las formas y motivos que subyacen a las decisiones de los individuos para protegerse de los delitos informáticos. Sugiere que los mecanismos de protección son inducidos por valoraciones de amenaza y valoraciones de afrontamiento. Además, la norma subjetiva ha demostrado ser un elemento vital para predecir las políticas relacionadas con la seguridad en línea y la integración de programas informáticos. La norma subjetiva es la forma en la que el individuo piensa que otras personas importantes para él esperan que se comporte. El factor predictivo más eficaz de las intenciones de seguridad es la solidez de los hábitos de seguridad en línea, así como la eficacia de la respuesta y la responsabilidad personal. Por lo tanto, para aumentar las intenciones de seguridad de los individuos y también exponer la gravedad de las amenazas en línea, es de suma importancia enseñarles la eficacia de tomar medidas de seguridad y provocar su responsabilidad hacia la protección en línea. Los gobiernos también pueden ayudar a crear el hábito constructivo de tomar las medidas de protección necesarias a través de mensajes recordatorios periódicos.





2. TEORÍA DEL COMPORTAMIENTO PLANIFICADO

Otra teoría de los modelos de predicción del comportamiento para la seguridad cibernética se conoce como la Teoría del Comportamiento Planificado. La Teoría del Comportamiento Planificado es un modelo ampliamente extendido que afirma que las actitudes y las normas subjetivas afectan ampliamente a la intención de comportamiento del individuo, que influye en el comportamiento humano real. Los factores que afectan a la intensidad de esta relación entre intención y comportamiento son el grado de correspondencia entre las medidas de comportamiento e intención, el grado de estabilidad de esta interacción y el carácter premeditado o no del comportamiento. La Teoría del Comportamiento Planificado también afirma que el Control del Comportamiento Percibido puede afectar a los comportamientos. El Control del Comportamiento Percibido (CBP) desempeña un papel importante en la predicción del comportamiento de seguridad en línea, ya que el conocimiento de las principales medidas de ciberseguridad para proteger la identidad y las finanzas de las personas varía entre los usuarios de Internet. En esta teoría, también se encontró que la norma subjetiva tiene una fuerte relación con la intención, lo que sugiere que el efecto de terceros tiene una fuerte influencia sobre la tendencia del individuo a realizar un comportamiento de protección o no. Esta investigación también reveló que existe una discrepancia de género entre el comportamiento protector de hombres y mujeres, ya que muestra que las mujeres están más dispuestas a tomar precauciones con respecto a su privacidad. También proporcionó una idea importante sobre el comportamiento de protección menos probable: leer las políticas de privacidad, los términos, las condiciones y los acuerdos de licencia antes de aceptarlos o firmar información personal. Los resultados de la investigación muestran que la mayoría de las personas no prestan mayor atención a este asunto y no tienen intención de hacerlo en el futuro. Esto se debe a la complejidad y dificultad de leer todas las páginas de términos y condiciones. Por ello, se recomienda mejorar la forma en que se presentan las políticas de privacidad a los clientes, para que sean más breves y atractivas.



EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA LA SEGURIDAD EN INTERNET

Al igual que en el mundo real, la seguridad en línea es de suma importancia cuando se navega por Internet. Esto incluye páginas web, aplicaciones web, aplicaciones móviles y también juegos. Los piratas informáticos siempre están al acecho de cualquier información confidencial o del acceso a datos bancarios o tarjetas de crédito. Una navegación inadecuada puede llevar a situaciones desagradables, como comentarios embarazosos en las redes sociales o la publicación accidental de fotos o mensajes personales; además, una vez que se comparte un documento en línea, especialmente en una red social, es casi imposible eliminarlo. Por lo tanto, a continuación se presentan algunos ejercicios prácticos para navegar y comprar en línea de forma segura:

1. PERSONALIZACIÓN DE CONTRASEÑAS SEGURAS

Uno de los puntos más vulnerables de la seguridad en Internet son las contraseñas, y no hay forma de evitarlas. A menudo se aconseja elegir una contraseña fácil («contraseña» y «123456789», etc.) para no olvidarla, pero las contraseñas fáciles también son fáciles de adivinar para los piratas informáticos. Cree una contraseña segura que le identifique cada vez que se registre en un nuevo sitio web. Las contraseñas seguras deben tener al menos quince caracteres e incluir números, letras y caracteres especiales. Existen algunos programas integrados en su navegador que permiten almacenar todas sus contraseñas para facilitarle la tarea en caso de que olvide alguna. Sin embargo, ya conoce el dicho «no ponga todos los huevos en la misma cesta». Por muy útiles que resulten estos programas, también son peligrosos si su navegador ha sido comprometido o pirateado por un programa malicioso. Elija sabiamente sus contraseñas y relaciónelas con usted para que sean fáciles de recordar.





2. PUBLICACIÓN DE INFORMACIÓN PERSONAL

Piense siempre dos veces qué tipo de información personal comparte en las redes sociales, además de en las páginas web de contratación profesional. No deje su información de contacto personal como su dirección, número de teléfono, número de móvil, o su dirección de correo electrónico privado a la vista del público. Los piratas informáticos pueden utilizar toda esta información pública para controlar sus cuentas y acceder a sus datos financieros. En cuanto a las páginas web de contratación, los empleadores no necesitan ni su dirección ni su información personal para ponerse en contacto con usted. Solamente necesitan obtener más información sobre su experiencia y trayectoria profesional, y pueden ponerse en contacto con usted a través de páginas web de confianza, como LinkedIn. No se registre en páginas web que no sean de confianza. Tampoco comparta nunca sus contraseñas o códigos de seguridad privados con nadie, especialmente en Internet. En caso de necesidad, cuando comparta su contraseña o código de seguridad privado con alguien, nunca lo haga en línea y tampoco olvide cambiarlos después. Sepa siempre qué tipo de información compartir, cuándo compartirla y con quién compartirla



3. TENGA CUIDADO CON LO QUE COMPARTE

Internet no tiene botón de deshacer. Una vez que se ha compartido una foto o una publicación, no se puede asegurar que eliminar el documento original signifique que se haya eliminado por completo. Se puede copiar, hacer una captura de pantalla y guardar cualquier cosa en los dispositivos de otras personas. Es bastante habitual compartir una publicación o un vídeo gracioso y descubrir que se han hecho virales en un par de minutos. Cuanta más gente vea lo que comparte, más difícil será borrar el contenido. Antes de publicar o compartir algo, piénselo dos veces, ¡podría convertirse en la próxima tendencia en línea!

4. TENGA CUIDADO CON QUIÉN CONOCE EN INTERNET

Ampliar su círculo social está muy bien, siempre y cuando se trate de personas reales. Las redes sociales abren un inmenso abanico de posibilidades para que se creen perfiles falsos. Las personas que conoce en Internet pueden no ser quienes dicen ser, de hecho, ¡pueden no ser reales en absoluto! Las redes sociales han permitido que todo el mundo se muestre como quiere que le vean los demás. En Internet, cualquiera puede ser cualquier cosa. Los piratas informáticos han aprovechado muy bien esta ventaja en las últimas décadas, ya que han utilizado perfiles falsos para conocer a gente en Internet y se han acercado a usuarios poco precavidos para robarles o incluso utilizar sus secretos para intimidarles o extorsionarles. Tenga siempre cuidado con quién conoce en Internet y nunca comparta su vida personal con conocidos en línea.



5. NAVEGACIÓN SEGURA EN LÍNEA

Al igual que nunca elige pasar por un barrio peligroso, no acceda a páginas web poco fiables. No pulse nunca en direcciones de páginas web desconocidas y desconfíe siempre de los anuncios emergentes. Tenga siempre cuidado con dónde hace clic. Una práctica bastante extendida entre muchos piratas informáticos es utilizar direcciones de páginas web maliciosas como anzuelo para controlar su ordenador. No abra ningún enlace sospechoso, aunque se lo envíe un amigo o un familiar, ya que sus dispositivos pueden estar infectados y sus cuentas, pirateadas. Tenga cuidado con los enlaces de publicidad en línea, abra únicamente páginas web conocidas. No introduzca nunca los datos de su tarjeta de crédito o débito en una página web desconocida. Otra forma habitual de engaño que utilizan los hackers o piratas informáticos son los falsos enlaces de descarga infectados. No permita nunca el acceso a descargas de páginas web que no sean de confianza. Busque reseñas de páginas web desconocidas antes de utilizarlas. Dé acceso a su cortafuegos y antivirus y permita que le avisen sobre páginas web que no sean de confianza.



6. HABILITE SIEMPRE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Las agencias de publicidad pagan millones por conocer sus hábitos de navegación en Internet, lo que busca, las páginas web que suele visitar, sus intereses y hábitos, etc., para personalizar sus anuncios de acuerdo con las especificaciones mencionadas. Así, sus anuncios resultan más afines a su estilo de vida y, por tanto, más atractivos. Y lo mismo hacen los hackers. Buscan cualquier información que les permita acceder a sus cuentas. Tanto los navegadores web como los sistemas móviles disponen de un sistema de privacidad para proteger su información privada de navegación. Además, las páginas web más famosas tienen su propio sistema de protección de privacidad. A pesar de que estos ajustes pueden ser a veces intencionadamente difíciles de encontrar para que las empresas utilicen y comercialicen su información confidencial con fines de márketing, es de vital importancia comprobar y activar todos estos sistemas de protección de la privacidad en la navegación de forma regular, en caso de que se produzca alguna actualización. ¡Más vale prevenir que curar!

7. ACTUALICE SIEMPRE SU ANTIVIRUS

Los antivirus actúan como el primer muro defensivo contra todos los ataques de ciberseguridad. Nos protegen contra virus, programas maliciosos y troyanos. Muestran las alertas de notificación necesarias en caso de cualquier amenaza. También pueden escanear su dispositivo y eliminar cualquier amenaza. Para que los antivirus mantengan su función tienen que ser actualizados. Asegúrese de actualizar su antivirus de vez en cuando y escanear su dispositivo en busca de amenazas mensualmente.



8. COMPRUEBE SIEMPRE LO QUE DESCARGA

Al igual que los enlaces no fiables, los hackers pueden tentarle a descargar aplicaciones o juegos maliciosos infectados para controlar su dispositivo o robar su información. Desactive siempre la descarga automática de sus dispositivos y compruebe dos veces cada página web antes de realizar cualquier descarga. Asegúrese de que la extensión de la descarga coincide con lo que está descargando; por ejemplo, si descarga un archivo Excel, la extensión debe terminar en (.xlsx). Puede encontrar las abreviaturas de las extensiones de archivo en Internet. Y, por supuesto, no realice nunca descargas desde páginas web sospechosas o que no sean de confianza.

9. ASEGÚRESE DE QUE SU CONEXIÓN ES SEGURA

El uso de conexiones Wi-Fi públicas puede comprometer su seguridad. Los expertos en ciberseguridad se muestran preocupados por los enlaces en los que su red privada se conecta al servidor en línea. Su conexión local a Internet puede funcionar como un terminal vulnerable. En caso de duda, no se conecte a conexiones Wi-Fi que no sean de confianza, especialmente cuando compre o pague en línea e introduzca los datos de sus tarjetas y su número de cuenta. Para una mayor protección mientras navega por Internet, utilice una conexión VPN (Red Privada Virtual) segura. El concepto de VPN es tener una conexión segura entre su dispositivo y el servidor de Internet donde nadie puede acceder o supervisar los datos intercambiados.



10. COMPRE EN PÁGINAS WEB SEGURAS

Siempre que compre en línea y necesite su cuenta bancaria o tarjeta de crédito, asegúrese de que la página es segura. Puede garantizar la seguridad de la página web en la que realiza el pago buscando https: en la dirección de la página web, en la que la S significa conexión segura. Si la dirección de la página web comienza por http: significa que la conexión no es segura, por lo que se recomienda no poner en peligro los datos bancarios personales. En general, es preferible optar por pagar contra reembolso o comprar en línea en una página web o aplicación reconocida.





RECOMENDACIONES PARA LA SEGURIDAD EN INTERNET

1. CÓMO GESTIONAR EL SPAM (CORREO ELECTRÓNICO NO SOLICITADO) EN INTERNET

Los correos electrónicos spam pueden ser realmente molestos y a veces pueden incluir enlaces no fiables. El spam (o correo electrónico basura) puede adoptar muchas formas, desde promociones y noticias hasta actualizaciones de aplicaciones, folletos de algunas empresas e incluso correos electrónicos fraudulentos. Estas son algunas recomendaciones para gestionar los mensajes de spam:

- En general, suele haber una buena razón por la que se clasifican como spam, así que no pulse en ningún enlace a menos que sea de una página web conocida en todo el mundo como Google, Yahoo, etc.
- Asegúrese de utilizar un filtro antispam en servicios de correo electrónico populares como Gmail y Yahoo.
- En el caso de noticias y actualizaciones, basta con darse de baja de esos mensajes de correo electrónico; por lo general podrá encontrar el enlace para darse de baja al final del correo electrónico.

2. DENUNCIE LOS ABUSOS

Hoy en día es habitual oír hablar de niños que sufren ciberacoso. Sin embargo, esto también puede afectar a las personas mayores. Siempre que reciba un mensaje o un correo electrónico intimidatorio, amenazador o abusivo, pida ayuda a algún familiar e informe al servicio de atención al usuario de la página web. Todas las páginas web conocidas tienen un servicio disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para ayudarle con estos asuntos. Además, si ve que alguien está siendo acosado en Internet, puede ayudarle denunciándolo.

3. TENGA CUIDADO CON LAS ESTAFAS

Los estafadores utilizan muchas formas de correos fraudulentos para engañar a la gente y robarle su dinero. Si una oferta o promoción por correo electrónico le parece demasiado buena para ser verdad, siga su instinto y verifíquela antes de actuar. Los fraudes se presentan de muchas formas, he aquí algunas de ellas:

- Estafa de emergencia personal: si recibe un correo electrónico o ve un mensaje de un amigo que dice que está en apuros y que necesita dinero de inmediato, busque otra forma de asegurarse de que esto es cierto, ya sea poniéndose en contacto directo con esta persona o preguntándole sobre algo que sólo ustedes dos conozcan. Lo más probable es que descubra que su cuenta o su correo electrónico han sido pirateados y que se trata de un delincuente que le está pidiendo dinero.

- Estafa de deuda: si alguna vez ha recibido un correo electrónico en el que un cobrador o un organismo público le reclama que debe dinero, probablemente se trate de una estafa. Asegúrese siempre de que la factura es legítima antes de actuar.

- Estafa de citas en línea: como mencionamos anteriormente, siempre tenga cuidado con quién conoce en línea. Las páginas y aplicaciones de citas en línea se consideran una de las páginas más propicias para el fraude. Procure no compartir su información personal con desconocidos hasta que los conozca en persona.

- Estafa del ordenador infectado cada vez que vea una notificación o un correo electrónico en el que se le informa de que su ordenador está infectado y que Microsoft lo arreglará por usted, probablemente se trate de una estafa. Tiene todo el derecho a preocuparse por la seguridad de su dispositivo. Consulte a un experto o ejecute su antivirus o cortafuegos, pero no descargue ningún programa de fuentes no fiables.



4. COMPRAS EN INTERNET

Las compras y las operaciones bancarias han evolucionado considerablemente en los dos últimos años gracias a Internet. Ahora es posible comprar lo que necesitemos, hacer operaciones bancarias, hacer un seguimiento de nuestras inversiones, planificar un viaje e incluso pagar los impuestos con un clic del ratón. La mayoría de los procesos se realizan sin problemas ni reclamaciones. Es posible hacer la compra en línea y ahorrarse el tiempo y el esfuerzo de tener que desplazarse personalmente hasta las tiendas locales. Esto también ayuda mucho a las personas con movilidad reducida. También es posible comprar regalos y recuerdos en línea, recibir cualquier cosa en la puerta de casa, pagar las facturas y gestionar las inversiones mientras estamos sentados en nuestro sillón favorito. Sin embargo, las compras y operaciones bancarias en línea conllevan ciertos riesgos que pueden ser controlados. He aquí algunos consejos y sugerencias para comprar con total seguridad:

- **Utilice contraseñas únicas:** de nuevo, cabe repetir que una contraseña segura desempeña un papel esencial para su defensa, al igual que ocurre con sus cuentas en las redes sociales. No comparta nunca sus contraseñas y, si ha tenido que compartir una contraseña con alguien para gestionar su cuenta, no olvide cambiarla después. Asegúrese de que su contraseña es lo suficientemente larga, con un mínimo de ocho caracteres que incluyan letras, números y caracteres especiales. Puede aumentar la protección incluyendo letras mayúsculas. Procure que su contraseña sea única y relevante para usted, de modo que le resulte fácil de recordar, pero no demasiado fácil para que los piratas informáticos la puedan averiguar.

- **Autenticación de doble factor:** activar la autenticación de doble factor le proporciona una protección adicional. La autenticación de doble factor significa que en cada inicio de sesión o compra en línea la página web tendrá que confirmar que se trata realmente de usted. La autenticación de doble factor puede adoptar muchas formas: solicitar otra contraseña especial, un código de bloqueo, un bloqueo facial o un bloqueo por huella dactilar. Otras formas de autenticación de doble factor incluyen el envío de un mensaje con un código que sólo se puede utilizar una vez a un número de teléfono verificado para que lo introduzca antes de completar la compra, o una llamada telefónica para informarle de la contraseña única necesaria para cada proceso. En la actualidad, la



mayoría de los sitios web, especialmente los dedicados a pagos y compras, e incluso las redes sociales, cuentan con un sistema de seguridad de autenticación de doble factor. Basta con activarlo siguiendo las instrucciones de cada página web. También hay muchos vídeos en Internet sobre cómo activar la autenticación de doble factor para cada aplicación.

- No haga clic en enlaces que no sean de confianza: no acceda a ningún enlace enviado por correo electrónico o a través de las redes sociales que afirme proceder de bancos, organismos públicos, empresas famosas o compañías de tarjetas de crédito, aunque la dirección web incluya el nombre de la empresa. Es una forma habitual de estafa llamada «phishing» (correos electrónicos que suplantan la identidad de compañías u organismos públicos) y su objetivo es robar sus datos de acceso privados. Ningún banco le preguntará por los números de sus tarjetas ni por el código de seguridad de las mismas (CVV o CVC) escrito en el reverso de su tarjeta Visa o Master Card. Si no está completamente seguro de la legitimidad de estos correos electrónicos, puede acceder a sus direcciones web introduciéndolas en su navegador como hace normalmente. En caso de duda, es preferible llamar a la entidad.

- Ofertas demasiado buenas para ser reales: extreme las precauciones cuando se trate de ofertas increíblemente sorprendentes que le envíen por correo electrónico, como que ha ganado un concurso en el que nunca ha participado, que ha ganado un regalo muy caro o que hay un gran descuento en un artículo muy caro que nunca hubiera esperado poder permitirse. También puede tratarse de ganar la lotería o un viaje de vacaciones a Hawái. Las más peligrosas son las que consisten en ganar un medicamento barato o una cobertura médica completa. Todas estas estafas pretenden robar su información personal y financiera.

- Realice sus compras en línea a través de comercios conocidos: tenga cuidado con los comercios o aplicaciones de compra en línea desconocidos. Haga siempre sus compras desde una aplicación de confianza y acreditada. Consulte a su círculo de confianza sobre las políticas, comentarios y opiniones de nuevas aplicaciones y comercios antes de utilizarlos. Busque siempre las políticas de devolución y reembolso antes de realizar cualquier compra.

- **Asegúrese de que el sitio web es seguro:** cuando pague algo en línea, compruebe siempre la dirección de la página web. Si comienza por https: entonces se trata de una conexión segura, la S significa seguro. Cuando utilice aplicaciones móviles, asegúrese siempre de que utiliza las que están oficialmente verificadas. De lo contrario, busque reseñas de páginas web o aplicaciones antes de utilizarlas.

- **Es preferible utilizar tarjetas de crédito:** al realizar pagos en línea es mejor utilizar tarjetas de crédito, de lo contrario utilice tarjetas de débito o métodos de pago en línea seguros como Paypal. Nunca envíe dinero en efectivo ni cheques o giros postales a través de aplicaciones de envío. A pesar de que el uso de tarjetas puede entrañar cierto riesgo, es mínimo si lo comparamos con el envío de dinero en efectivo o cheques a través de una aplicación de transporte. Al pagar con tarjeta, si algo va mal, puede presentar una reclamación y se le devolverá el dinero. Las tarjetas de débito tardan más en devolver el dinero que las de crédito. Los servicios de pago en línea como Paypal y Skrill tienen sus propias políticas de privacidad y reembolso.

- **Verifique dos veces antes de pagar:** compruebe y revise siempre las especificaciones del artículo que desea comprar. Lea también atentamente las políticas de devolución, reembolso y cancelación de la página web. Puede que se equivoque de hotel o que acepte por error una política de devolución no reembolsable. Si algo sale mal, intente ponerse en contacto con el proveedor del servicio para deshacer el cambio. Muchas páginas web tienen una política de cancelación gratuita que le permite deshacer la compra, pero debe actuar con rapidez. Una vez enviado el artículo, el pedido no se puede cancelar. Normalmente, puede devolver el artículo comprado en caso de que algo fuera mal, pero tendrá que pagar los gastos de envío. Revise siempre las políticas de compra antes de confirmar su compra, lo que incluye calcular todos los gastos, conocer los gastos de envío y añadir también los impuestos y los gastos de gestión, para no llevarse sorpresas con el importe deducido de su tarjeta una vez confirmada la compra.

- **Investigue antes de donar:** existen muchas páginas web de financiación conocidas y de buena reputación en las que puede donar su dinero de forma segura para prestar apoyo financiero a personas o ayudar a quienes lo necesitan, pero siempre debe proceder con cautela. Investigue el caso a fondo, lea la letra pequeña de la donación y sepa a dónde irá a parar su donativo. Intente averiguar el verdadero motivo de la recogida de dinero y, en caso de duda, proceda con cautela.



- **Tenga cuidado con la usurpación de identidad:** nunca registre su número de la seguridad social en Internet a menos que esté seguro al cien por cien de que la página web es legítima y tenga una razón real de peso para obtener esa información, como abrir una nueva cuenta bancaria, una tarjeta de crédito o solicitar un préstamo. Si no está seguro de la legitimidad de la página web, evite compartir información personal como su fecha de nacimiento o su lugar de nacimiento. Asimismo, sea extremadamente cauto a la hora de compartir su dirección, número de teléfono o cuentas en redes sociales. Las redes sociales más conocidas pueden pedirle que introduzca sus datos para registrarse, por ejemplo, su fecha de nacimiento. Después podrá cambiar la configuración de privacidad para ocultar esa información a los demás. En caso de duda, compruebe los comentarios de otras personas.

- **Controle siempre sus cuentas financieras en Internet:** compruebe regularmente sus cuentas para detectar cualquier actividad no autorizada. Fíjese siempre si hay algún cargo extra aplicado a sus tarjetas de crédito o débito o a sus cuentas bancarias. Si encuentra algo sospechoso, comuníquelo inmediatamente al departamento de fraudes de su banco o tarjeta de crédito. Acostúmbrese a comprobar su cuenta de vez en cuando, aunque no realice compras ni operaciones bancarias por Internet, ya que existe la posibilidad de que sea víctima de un fraude.

- **Fraudes benéficos:** la mayoría de las organizaciones benéficas tienen su propia página web oficial para hacer donaciones. Este tipo de páginas son seguras, siempre y cuando esté totalmente convencido de que se encuentra en la página correcta y de que es legítima. Tenga cuidado con los correos electrónicos que dicen ser de una organización benéfica y piden donativos. Si no conoce la organización, investigue sobre ella antes de donar. Puede consultar todas las organizaciones benéficas registradas en CharityNavigator.org. Una vez que haya decidido que va a realizar una donación en línea, asegúrese de que se encuentra en la página web legítima de la organización benéfica. En caso de duda, acceda a la página escribiendo su dirección en el navegador, tal y como hace normalmente.

- **A la hora de presentar la declaración de la renta, utilice únicamente páginas o programas legítimos:** puede presentar sus impuestos anuales por Internet de forma gratuita. Incluso puede prepararlos desde su teléfono. Asegúrese siempre de la legitimidad de la página web que está utilizando al presentar sus impuestos.



PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

1. TENGA CUIDADO CON SU TELÉFONO MÓVIL

Los smartphones (teléfonos inteligentes) pueden almacenar toda su información privilegiada, además de rastrear su ubicación. Tenga siempre cuidado con lo que descarga y de dónde. Descargue únicamente aplicaciones de páginas web de confianza. Además, utilice contraseñas para proteger su teléfono.

2. ASEGURE SU CONEXIÓN A INTERNET

El router de Internet es un pequeño dispositivo instalado en su casa, que tiene su propio nombre de usuario y contraseña. Las contraseñas por defecto de los routers suelen ser fáciles de descifrar. En caso de duda, consulte a su proveedor de servicios cómo cambiar la contraseña.

3. PROTEJA SU DISPOSITIVO

En el caso de teléfonos móviles, utilice una contraseña segura para proteger su teléfono. En cuanto a ordenadores y portátiles, asegúrese de activar siempre el sistema de seguridad de su cortafuegos e instalar un buen antivirus. Si necesita ayuda, recurra a familiares o amigos o a cualquier proveedor de servidores de su entorno.



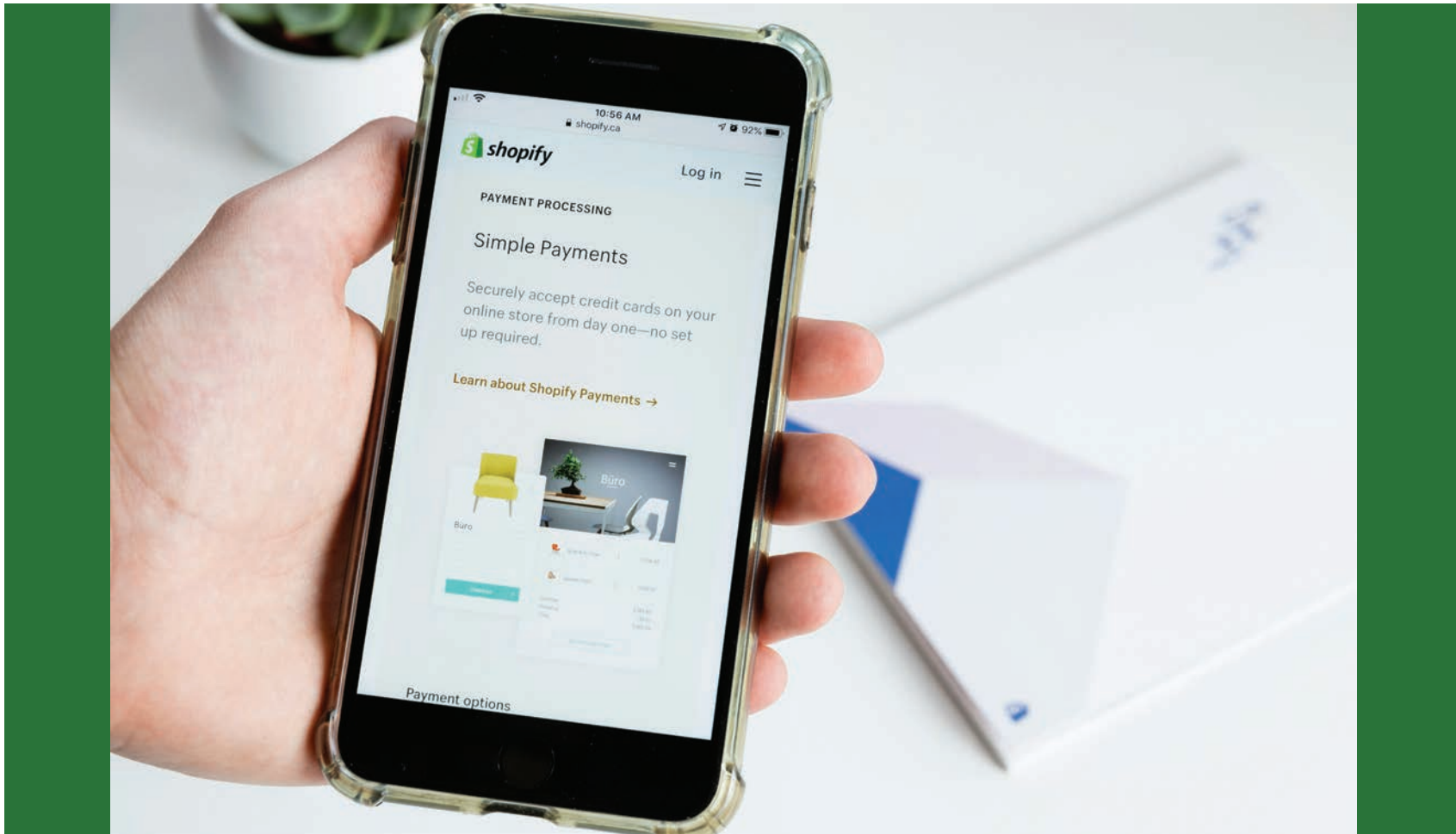
4. UTILICE SUS DISPOSITIVOS DE FORMA PERSONAL

Siempre es aconsejable no utilizar dispositivos públicos o incluso dispositivos de otras personas cuando deba iniciar sesión o cuando realice una compra. No puede garantizar que dichos dispositivos sean seguros y estén libres de virus o troyanos. Si en algún caso de necesidad tuviera que iniciar sesión desde un ordenador público, nunca guarde contraseñas en este dispositivo y nunca deje su cuenta activada. Asegúrese siempre de cerrar sesión desde cualquier dispositivo que no sea de confianza. Además, nunca deje su dispositivo privado desbloqueado y desprotegido. Tome una medida de seguridad adicional y cierre la sesión de cualquier página web cuando termine de navegar por ella.

5. PRESTE ESPECIAL ATENCIÓN A LOS ARCHIVOS ADJUNTOS

Nunca descargue archivos adjuntos de correos electrónicos desconocidos. Además, compruebe siempre si la extensión del archivo descargado coincide o no con el tipo de archivo requerido. Si no fuera así, cancele la descarga inmediatamente.





6. LA CURIOSIDAD MATA AL GATO

Tenga cuidado con los enlaces y páginas web sospechosas. Antes de aceptar cualquier oferta o promoción en línea, asegúrese siempre de verificarla adecuadamente. No caiga en la tentación de comprar lo que no necesita y no deje que ningún vendedor afecte a su decisión. Pregunte e investigue siempre antes de realizar una compra.

7. CONFIGURE COPIAS DE SEGURIDAD

Por desgracia, incluso con los programas antivirus más avanzados, habitualmente hay algún nuevo tipo de ataque desconocido. Por lo tanto, es posible que el virus afecte a todos sus datos y los ponga en peligro. Mantenga una copia de seguridad de todos sus datos para limitar posibles pérdidas. Puede crear copias de seguridad fácilmente para su móvil, ya sea en un disco duro o en un servidor en la nube. Asimismo, puede guardar los datos de su ordenador de forma segura mediante una copia de seguridad en caso de emergencia. Intente ejecutar sus copias de seguridad a intervalos regulares. Windows y MacOS tienen sus propios sistemas operativos de copia de seguridad que puede restaurar en cualquier momento de forma sencilla.

8. PIDA AYUDA

No se avergüence de pedir ayuda. Si lo necesita, puede recurrir a familiares, amigos o incluso vecinos. Existen muchos centros de mayores, grupos comunitarios o religiosos e incluso algunas escuelas que ofrecen clases gratuitas o de bajo coste. Las tiendas de Apple y Microsoft ofrecen asistencia gratuita para sus productos. También puede acudir a su tienda local de informática o electrónica. Las redes de telefonía móvil también ofrecen ayuda gratuita a través de su centro de llamadas o en sus centros de atención al cliente.



RESUMEN

El objetivo de este artículo no es intimidarle para que no se conecte a Internet, sino darle la suficiente confianza y apoyo mientras lo hace. Internet es un gran lugar para encontrar nuevas oportunidades y descubrir nuevos mundos. Sin embargo, debe ser precavido al navegar por la red. Siga siempre su instinto y su sentido común en línea. No se entusiasme demasiado, ya que algunas cosas son «demasiado buenas para ser verdad» y pueden resultar una estafa. Piense siempre de forma crítica y sensata antes de realizar cualquier acción en Internet. Siga estas recomendaciones y precauciones para navegar con seguridad y recuerde siempre que la práctica hace la perfección. ¡Ahora ya está preparado para disfrutar de un Internet seguro!



REFERENCIAS

Hsin-yi Sandy Tsai, Mengtian Jiang, Saleem Alhabash, Robert LaRose, Nora J. RIFON, Shelia R. Cotten, (junio de 2016).

Comprensión de los comportamientos de seguridad en línea:
Una perspectiva de la teoría de la motivación de la protección.

Sarah Burns and Lynne Roberts, (febrero de 2013). Aplicación de la Teoría del Comportamiento Planificado para predecir el comportamiento de seguridad en línea.

Kaspersky Lab, Consejos para compras seguras en línea. <https://usa.kaspersky.com>

ConnectSafely, (agosto de 2021). The Senior's Guide to Online Safety (Guía para personas mayores sobre seguridad en línea).

<https://www.connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>





POBLACIÓN MUNDIAL Y TERCERA EDAD

El creciente uso de las redes informáticas en diversos contextos educativos es innegable. Su consumo es mucho más destacado en todas las entidades universitarias de países en vías de desarrollo. Por tanto, el analfabetismo digital disminuye día a día pese a que las redes sociales como medio de formación profesional hayan sido muy poco utilizadas en la población de la tercera edad.

Las competencias digitales son construcciones conceptuales complejas que intentan definir los conocimientos y habilidades para llevar a cabo acciones en el ámbito académico, laboral o vital para el desarrollo social. En este sentido, conviene considerar estas competencias como facultades del ser humano para adaptarse a las exigencias virtuales que predominan en la convivencia de las comunidades digitales. Las competencias digitales son habilidades básicas y avanzadas para el logro de interrelaciones humanas, aprendizaje y enseñanza para la comunicación humana. Si a este concepto le sumamos los beneficios de la enseñanza virtual, tanto en el ámbito universitario como en el contexto escolar, podemos entender a las competencias o habilidades digitales como las principales habilidades para responder a los requisitos curriculares [1-6], y a su vez, resolver los problemas coyunturales de las sociedades, en los cuales están inmersos los poderes visionarios de las universidades y escuelas del país. Así pues, en este conjunto de competencias queda contemplado el aspecto actitudinal, aunque algunas propuestas no consideran su inclusión en la teoría digital.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71065/AC_Holguin_AJA-Garay_RP-Amasifuén_SV-Huaita_ADM-Luza_CFF-Cruz_MJ-Ledesma_PF.pdf?sequence=1



La adopción de la tecnología digital es cada vez más imperativa en todos los ámbitos de servicios y empresas, incluida la sanidad. En la era del proceso de envejecimiento global, la tecnología digital se considera una nueva oportunidad para superar diversos retos asociados al envejecimiento, como la reducción de la función física y cognitiva, las múltiples afecciones crónicas y la alteración de las redes sociales [1]. En consonancia con esta tendencia, la proporción de población de edad avanzada que utiliza la tecnología digital ha aumentado exponencialmente [2], aunque esta proporción sigue siendo menor que la de las generaciones más jóvenes. Según el último informe Perspectivas de la Economía Digital de la Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), el 62,8% de las personas de 55 a 74 años tienen conexión a Internet, al igual que el 96,5% de los jóvenes de 16 a 24 años [3].

La mejora de la inclusión y el compromiso de los adultos mayores en la tecnología digital es cada vez más importante para la promoción de su salud y desempeño [4]. Si bien numerosos estudios han medido la alfabetización digital de las generaciones más jóvenes [5,6], pocos han examinado la inclusión de los adultos mayores en la investigación y el diseño de tecnologías digitales. Además, las medidas existentes de alfabetización digital para adultos mayores generalmente se centran en modelos de aceptación y barreras a la adopción [7-9 <https://www.jmir.org/2021/2/e26145/> - ref9], que no consideran la heterogeneidad en la capacidad de los usuarios. Como enfatizan Mannheim et al [10], los diseños que se centran en gran medida en las barreras pueden estar marginando a los adultos mayores al asumir que son menos capaces de utilizar tecnologías digitales que sus contrapartes más jóvenes.

Para los profesionales de la salud, la rápida digitalización de los servicios sociales y sanitarios tiene varias implicaciones para proporcionar a los adultos mayores un mejor acceso, conocimiento y comportamiento [11]. Las plataformas de telesalud son una solución para que los adultos mayores más vulnerables reciban asistencia médica a distancia [12]. Asimismo, el GPS puede utilizarse para extraer datos personalizados que permitan localizar a pacientes de edad avanzada y seguir o predecir sus necesidades [13]. El uso de Internet se asocia con una menor probabilidad de depresión entre los jubilados, y las redes sociales representan una



oportunidad para que los adultos mayores reduzcan los sentimientos de soledad a través de interacciones en línea con familiares y amigos [14]. El creciente número de foros sobre la enfermedad de Alzheimer en el sistema de microblogs, Twitter, por ejemplo, muestra cómo los sistemas de redes sociales sirven de plataforma para que las personas mayores compartan la información más reciente relacionada con la salud [13].

<https://www.jmir.org/2021/2/e26145/>

Las competencias digitales de las personas mayores son un medio para minimizar sus posibles riesgos de ser excluidos de la sociedad.

Cuando Internet apareció por primera vez, los primeros estudiosos tendieron a simplificar demasiado el fenómeno de la brecha digital al proponer una división dicotómica entre los que acceden a Internet y los que están excluidos (Hoffman y Novak, 1999; Katz y Aspden, 1997). Se centraron en las desigualdades en el acceso a Internet como dependientes de las diferencias socioeconómicas y culturales (DiMaggio et al., 2001), lo que hoy se conoce como el primer nivel de la brecha digital (Attewell, 2001). En consecuencia, estas conclusiones preliminares mostraron cómo las personas más favorecidas socialmente fueron las primeras en adquirir tecnologías y acceso a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC; DiMaggio et al., 2004). Sin embargo, con la difusión de las TIC y la difusión de Internet, algunos académicos ampliaron esta definición al incluir los diferentes usos de Internet y la posesión de diferentes grados de habilidades digitales, lo que hoy se conoce como el segundo nivel de brecha digital (Hargittai, 2002). Este segundo nivel mostró una «estratificación» digital (Peter y Valkenburg, 2006) y desigualdades tanto en términos de uso de Internet (Van Dijk, 2006) como de participación en línea. Por último, los investigadores también han identificado el tercer nivel de brecha digital (Ragnedda, 2017; Wei et al., 2011) que alude a las desigualdades en términos de los beneficios y resultados concretos que los usuarios pueden obtener del uso de las TIC (Van Deursen et al., 2015). Desde diferentes perspectivas y ángulos, estos estudios mostraron cómo las desigualdades en



términos de acceso a Internet (primera brecha digital digital), capacidades digitales (segunda brecha digital digital) y beneficios y oportunidades basadas en el acceso y el uso de las TIC (tercera brecha digital digital) están fuertemente entrelazadas con las desigualdades sociales. La literatura muestra cómo la distribución desigual de recursos y capitales (no solo económico, sino también social y cultural) entre la población (Van Deursen et al., 2015) está en la base de las desigualdades digitales. Sin embargo, si bien analizar el contexto sociocultural y económico de la población es vital a la hora de analizar las desigualdades en el acceso y el uso de las TIC (Blank y Grosej, 2015), esto no tiene plenamente en cuenta la multidimensionalidad de las desigualdades digitales (Anthias, 2013). Recientemente, en un intento por comprender mejor las desigualdades digitales, los académicos han subrayado la necesidad de conceptualizar un nuevo capital, el Capital Digital, capaz de capturar el «conjunto de disposiciones» que las personas desarrollan para comprometerse con las nuevas tecnologías (Park, 2017) y la capacidad y aptitud internalizadas, así como los recursos externalizados que pueden ser acumulados por el individuo y utilizados para obtener beneficios del uso de las TIC (Ragnedda, 2018). Lo que no encontramos en la literatura es un intento de medir concretamente y probar empíricamente este capital específico. De hecho, como se mencionó anteriormente, nadie ha intentado medir el Capital Digital y probarlo con variables sociodemográficas y socioeconómicas. Como tal, no hay literatura al respecto. Sin embargo, los estudios sobre desigualdades digitales han señalado repetidamente una marcada relación entre los patrones sociodemográficos y socioeconómicos y las desigualdades en el acceso, el uso y la obtención de beneficios de las TIC (DiMaggio et al., 2004; Robinson et al., 2015; Zillien y Hargittai, 2009). La literatura ha demostrado, de hecho, cómo estas variables influyen en la forma en que las personas acceden a Internet (Tsatsou, 2011), sus competencias digitales (Jones-Kavalier y Flannigan, 2008) y sus actividades en línea (Hargittai y Hinnant, 2008; Zickuhr y Smith, 2012). Aunque el Capital Digital es un concepto de reciente desarrollo y nunca se ha medido como un capital específico, asumimos que está interrelacionado con estas cinco variables, que a su vez están conectadas a los principales ejes de las desigualdades sociales. Esta suposición general se divide en cinco hipótesis diferentes de la siguiente manera.



H1. El capital digital está positivamente relacionado con la renta. La renta es una de las principales características que se tienen en cuenta en los estudios sobre desigualdades digitales (Mardis, 2013; Ragnedda y Muschert, 2013; Talukdar y Gauri, 2011; Witte y Mannon, 2010). Las desigualdades en el acceso y el uso de las TIC están relacionadas con los grupos socioeconómicos y estas diferencias afectan al bienestar tanto en línea como fuera de línea de las personas (Van Deursen et al., 2017). Además, varios autores señalaron cómo las estructuras sociales tradicionales, incluida la renta, en la base de las desigualdades sociales también influyen en las desigualdades digitales (Ragnedda y Muschert, 2015; Robinson et al., 2015). Siguiendo esta línea de investigación, planteamos la hipótesis de que los ingresos más altos influyen positivamente en el nivel de Capital Digital.

H2. El Capital Digital está negativamente relacionado con la edad. Los resultados anteriores mostraron cómo la edad influye tanto en el acceso (Dutton y Blank, 2013) como en los tipos de actividades en línea (Blank y Groselj, 2014; Lee et al., 2011), lo que afecta a los elementos constitutivos del Capital Digital. Por lo tanto, en consonancia con varios estudios que mostraron un efecto negativo de la edad en el nivel y los tipos de compromiso y actividades digitales (Fox, 2004; Hargittai y Hinnant, 2008; Niehaves y Plattfaut, 2014), cabe esperar que la edad contribuya negativamente al nivel de Capital Digital.

H3. Los hombres son más propensos que las mujeres a tener un mayor nivel de investigación de Capital Digital sobre la brecha digital centrada en varios patrones sociodemográficos, incluido el género (Katz y Rice, 2002; Norris, 2001; Wilson et al., 2003). Recientemente, algunos estudios han demostrado cómo, en países desarrollados como el Reino Unido, se ha cerrado la brecha entre hombres y mujeres en el acceso a Internet (Blank y Groselj, 2014). Esto sugiere que, por lo que respecta al género, el primer nivel de la brecha digital (basado en las desigualdades en el acceso a las TIC) ya no existe en aquellos países caracterizados por un mayor nivel de penetración de Internet. Sin embargo, todavía se pueden identificar algunas formas de desigualdades digitales entre hombres y mujeres en términos de intensidad (Hargittai, 2010), frecuencia de uso (Wasserman y Richmond-Abbott, 2005), gama de actividades en línea (Haight et al., 2014) y autoevaluación de las habilidades digitales (Hargittai y Shaw, 2015). Por lo tanto, de acuerdo con estos estudios, esperamos que el género esté relacionado con el nivel de Capital Digital.

H4. El capital digital está positivamente relacionado con el nivel educativo. La literatura muestra que el nivel de educación influye de manera fuerte y positiva en el acceso (Attewell, 2001; Clark y Gorski, 2001, 2002), el nivel de participación digital (Mossberger et al., 2007; Shelley, 2009) y tipo de actividades en línea (Blank y Grosej, 2014; Van Deursen y Van Dijk, 2013; White y Selwyn, 2013). Dado que estas tres características (acceso-compromiso-actividades) están recogidas en el DCI, suponemos que los niveles más altos de educación influyen positivamente en el nivel de Capital Digital.

H5. Es más probable que los usuarios urbanos tengan un capital digital más elevado que los usuarios rurales. Esta hipótesis se basa en investigaciones que concluyen que la penetración de Internet es mayor en las zonas urbanas que en las zonas rurales (Crang et al., 2006; Townsend et al., 2013) y que la falta de conexión de banda ancha en algunas zonas rurales tiene efectos negativos en varias cuestiones sociales (Ashmore et al., 2015; Philip et al., 2017). Por lo tanto, esperamos observar un mayor nivel de Capital Digital entre aquellas personas que viven en zonas urbanas, en comparación con las que viven en ciudades pequeñas o zonas rurales.

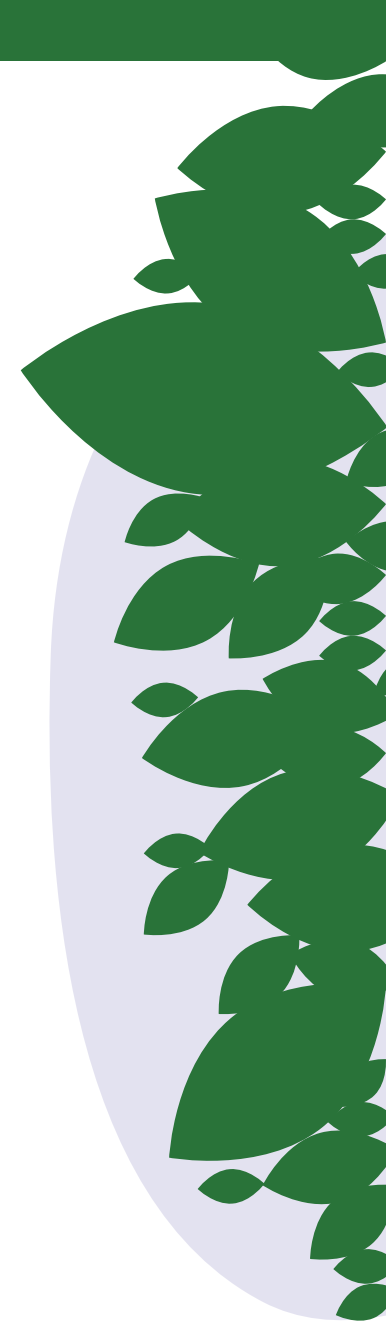




LA COMPETENCIA DIGITAL COMO DERECHO HUMANO

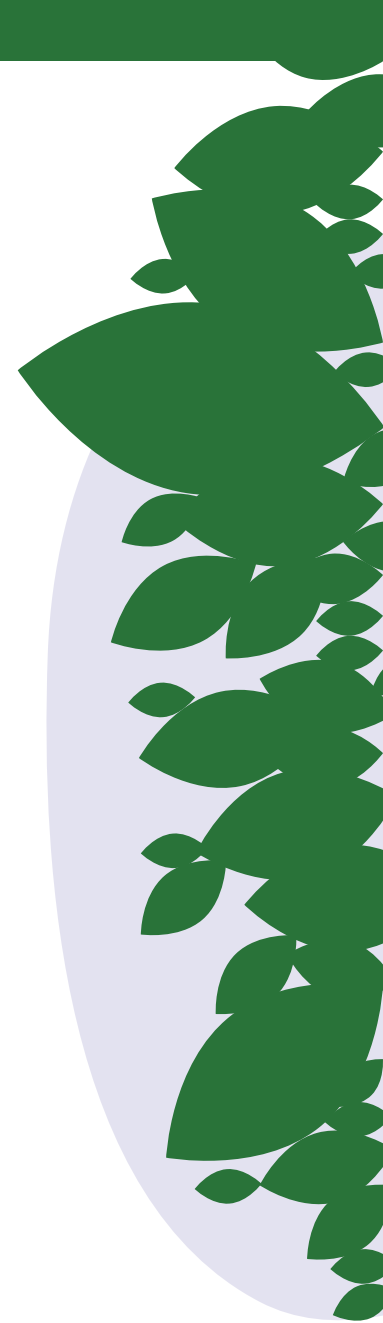
La competencia digital es tanto un requisito como un derecho de los ciudadanos, si quieren ser funcionales en la sociedad actual. Sin embargo, se ha demostrado que los ciudadanos no están necesariamente a la altura de las necesidades cambiantes derivadas de la rápida evolución y asimilación de la tecnología. El concepto de Competencia Digital es un objetivo móvil multifacético, que abarca muchos ámbitos y competencias y evoluciona rápidamente a medida que aparecen las nuevas tecnologías. La competencia digital está en la convergencia de múltiples campos. Ser digitalmente competente hoy en día implica la capacidad de entender los medios (como la mayoría de los medios han sido/están siendo digitalizados), de buscar información y ser crítico sobre lo que se recupera (dada la amplia aceptación de Internet) y de ser capaz de comunicarse con otros utilizando una variedad de herramientas y aplicaciones digitales (móvil, Internet). Todas estas habilidades pertenecen a diferentes disciplinas: estudios de medios, ciencias de la información y teorías de la comunicación. Analizar el repertorio de competencias relacionadas con la alfabetización digital requiere una comprensión de todas estas conceptualizaciones subyacentes. Además, otros aspectos adicionales han surgido como nuevos requisitos para ser funcionales en un entorno digital, como por ejemplo la capacidad de examinar textos con hipervínculos.

<http://www.ifap.ru/library/book522.pdf>



Sin embargo, las realidades modernas, a saber, la pandemia causada por la propagación de la COVID-19, se han convertido en una prueba de fuego del nivel actual de digitalización de la economía nacional y han formulado una investigación clara y un problema aplicado que consiste en estudiar los fenómenos de crisis en la intersección de muchos ámbitos de investigación. En primer lugar, esta crisis es difícil de clasificar, ya que numerosas manifestaciones, desde biológica (emergencia de una nueva cepa de influenza capaz de mutación rápida) hasta socioeconómica y política (en todos los niveles, desde personal hasta macroeconómica).

La crisis actual tiene orígenes no económicos, pero acarrea, entre otras cosas, consecuencias económicas a gran escala. La evaluación de estas consecuencias solamente será posible tras el final de la pandemia. Sin embargo, hoy es posible y necesario sacar las primeras conclusiones sobre la disposición del país y del mundo para resistir tales crisis globales desde el punto de vista de la transición masiva a plataformas digitales en la mayoría de las esferas de la sociedad y los procesos socioeconómicos en el mundo y en el país.



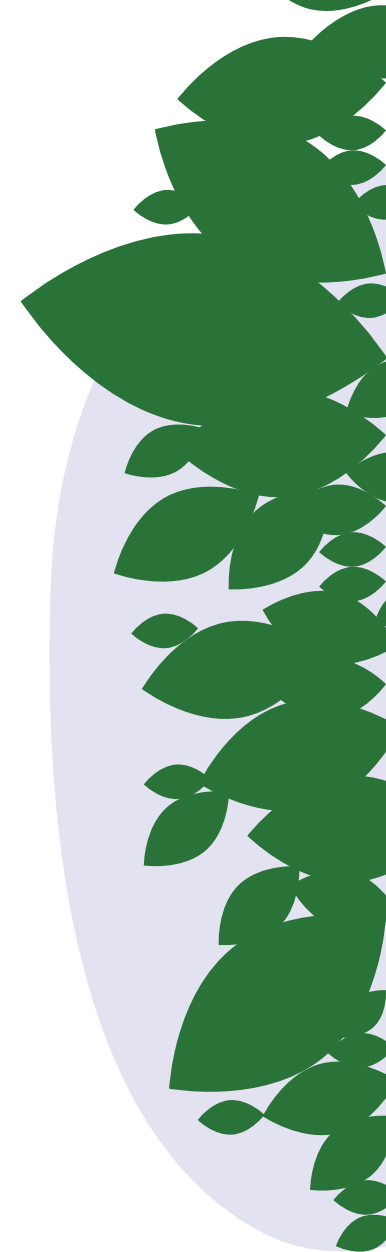
Las tecnologías se están utilizando cada vez más en la sociedad y la economía, y esto está transformando las formas de trabajar, estudiar, comunicar, acceder a la información y pasar tiempo libre, entre otros. Ser capaz de beneficiarse de las herramientas digitales y los medios de comunicación puede apoyar todas las esferas de la vida en la sociedad actual. Internet y especialmente las tecnologías sociales son cada vez más utilizadas por todos los grupos de ciudadanos. Sin embargo, la forma en que los ciudadanos utilizan estas tecnologías y los beneficios que obtienen como resultado puede variar mucho. La investigación muestra que el uso digital no conduce a la mejora o el desarrollo de la competencia digital avanzada como tal. Además, no todos los grupos de personas tienen suficiente interés, confianza, apoyo social u oportunidad para comenzar a desarrollar su competencia digital. Las personas sin una competencia digital suficiente corren el riesgo de quedar excluidas de actividades importantes, no poder aprovechar al máximo las oportunidades disponibles, e incluso pueden ponerse en peligro en su uso de herramientas y medios digitales. Las brechas de competencia digital tienden a coincidir y posiblemente aumentar otras divisiones sociales y económicas. Por lo tanto, son necesarias acciones para fomentar el desarrollo de competencias digitales para todos los ciudadanos, independientemente de su edad, profesión o uso actual de las TIC.

Los aspectos de la competencia digital son tan variados que no existe un concepto común o una definición globalmente acordada. El hecho de que haya muchos y diversos conceptos relacionados con la competencia digital refleja su importancia. La investigación y la literatura sobre diferentes conceptos destacan los diferentes aspectos de la competencia digital que las personas necesitan para beneficiarse de las herramientas y los medios digitales. En este informe se revisan los principales conceptos utilizados: Alfabetización en TIC, alfabetización en Internet, alfabetización mediática, alfabetización informativa y alfabetización digital. Estos se superponen de varias maneras, y el informe elabora un mapeo de sus relaciones. Todos ellos incluyen aspectos que deben tenerse en cuenta en el cultivo de la competencia digital global. Este informe sugiere que no es útil centrarse en la elaboración de una definición integral, sino concentrarse en los aspectos y elementos necesarios para aprender la competencia necesaria para los entornos digitales actuales y futuros. Esta es la base del modelo conceptual desarrollado en el informe.

Las políticas europeas han adoptado varios enfoques de la competencia digital. Los enfoques políticos enfatizan diferentes perspectivas y a menudo han elaborado sus propios conceptos y definiciones específicos para resaltar los aspectos deseados. La Dirección General de Sociedad de la Información y Medios de Comunicación (INFSO) hace hincapié en la inclusión en la sociedad digital, la Dirección General de Empresa e Industria (ENTR) promueve las competencias en TIC como necesarias para la innovación y la industria, la Dirección General de Educación y Cultura (EAC) destaca la competencia digital como clave para el aprendizaje permanente, y la Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión (EMPL) reconoce la competencia digital entre las nuevas cualificaciones necesarias para los nuevos empleos. Todas estas perspectivas se complementan entre sí. Además, todos ellos destacan que el principal problema hoy en día ya no es el acceso y el uso de las tecnologías, sino la capacidad de beneficiarse de ellas de manera significativa para la vida, el trabajo y el aprendizaje. En la actualidad, las estadísticas europeas se centran más en medir el acceso y el uso que las capacidades (es decir, miden la calidad del uso) o la competencia (es decir, miden las actitudes y estrategias de uso). Sin embargo, se está trabajando en la mejora de las estadísticas para apoyar los objetivos de competencia. El informe propone un modelo conceptual de competencia digital que tiene en consideración las siguientes áreas principales: 1) Conocimientos y habilidades instrumentales para el uso de herramientas digitales y medios de comunicación; 2) Habilidades y conocimientos avanzados para la comunicación y la colaboración, la gestión de la información, el aprendizaje y la resolución de problemas, y la participación significativa; 3) Actitudes ante el uso de habilidades estratégicas de manera intercultural, crítica, creativa, responsable y autónoma. Los conocimientos y habilidades instrumentales son una condición previa para desarrollar o utilizar habilidades más avanzadas.

Prestaciones sociales. Internet ofrece nuevas oportunidades para que las personas se conecten con las personas que conocen, con las comunidades en las que están interesados, o para crear nuevas conexiones basadas en sus intereses. Las comunidades tradicionales basadas en la ubicación están perdiendo importancia para muchas personas que han creado su comunidad móvil personal a través de redes (Ala-Mutka, 2010).

Beneficios para la salud. Como ya se ha mencionado, Internet aumenta la calidad de vida social para

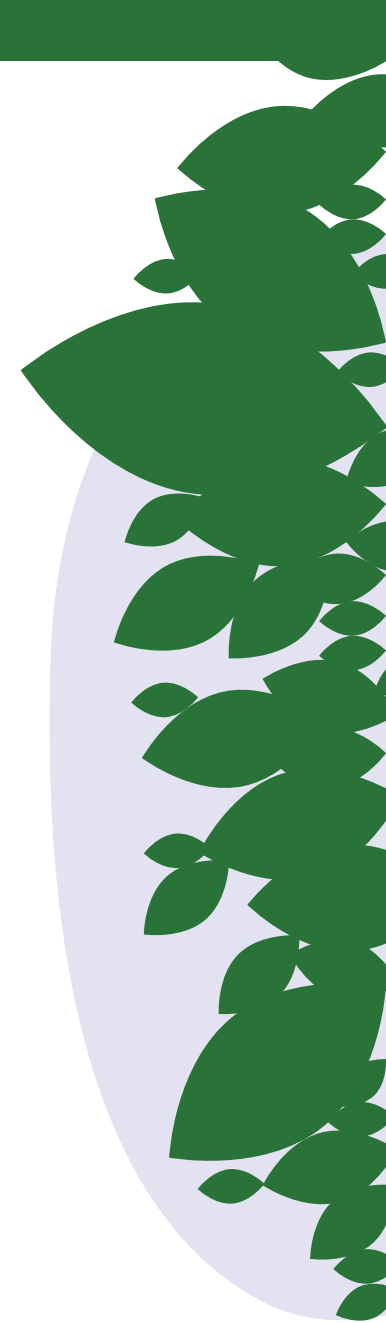


quienes están lejos de sus círculos sociales, o para aquellos que pertenecen a grupos específicos. El auge de varias comunidades también proporciona nuevos sistemas de apoyo para pacientes con enfermedades raras, padres con niños con enfermedades o personas en rehabilitación después de las operaciones. Hay recursos creados por individuos, pero también por profesionales y a veces con control editorial profesional. En general, hay mucha información de salud y recursos comunitarios disponibles en línea, y su uso es alto. Por ejemplo, Pew/Internet encontró que el 61 % de los adultos (83 % de los usuarios de Internet) en los EE. UU. buscan información de salud en línea (Fox & Jones, 2009). Según Pew/Internet, Internet es la tercera opción más común para buscar información de salud, después de preguntar a los profesionales de la salud (86 %), o amigos o familiares (68 %). El 52 % de las consultas de salud en línea son en nombre de alguien que no sea la persona que hace la búsqueda en línea. La encuesta de ComScore encontró que las mujeres afirmaban recurrir con más frecuencia a Internet y sitios web (60 %) para obtener información de salud que a amigos, familiares y otras personas importantes (51 %), aunque todavía dependían en gran medida de profesionales (82 %).

Beneficios económicos. La competencia digital se ha convertido en un problema importante para la empleabilidad, debido a la necesidad de profesionales de las TIC en todos los sectores y también porque las TIC se utilizan ahora en todo tipo de tareas. Los empleadores perciben que, en cinco años, el 95 % de todos los puestos de trabajo requerirán habilidades de TIC (Proofpoint, 2007). En 2010, en la EU-27, el 52 % de las personas empleadas utilizaban ordenadores, y el 94 % de las empresas tenían acceso a Internet y el 96 % usaban ordenadores (datos de Eurostat). Van Deursen (2010) revisó ejemplos de investigación y descubrió que los trabajadores con habilidades en Internet tienen un mejor acceso a trabajos deseables y los trabajadores que usan ordenadores obtienen mejores salarios que aquellos que no lo hacen. La competencia digital también tiene otros efectos económicos para los consumidores en general, ya que los mejor equipados digitalmente pueden buscar precios más bajos y comprar o vender productos y servicios a través de diversos canales. La capacidad de beneficiarse de las TIC es importante para cualquier empresario, ya que proporciona plataformas de fácil creación para empresas innovadoras, incluso si tienen un grupo destinatario muy reducido (Lindmark, 2008), lo que hace posibles nuevos productos y servicios, y apoya los modelos de financiación colectiva para el desarrollo de productos.

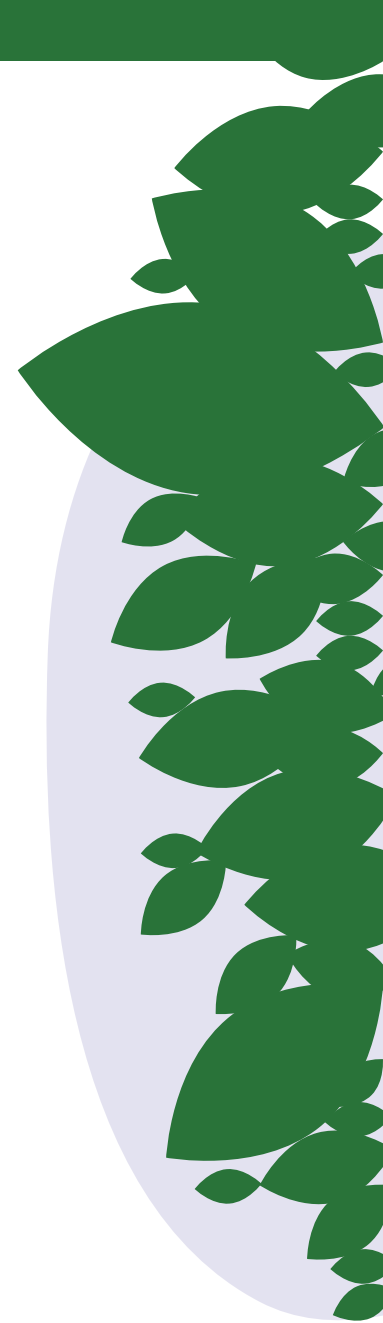
Beneficios cívicos. Las herramientas digitales y los medios de comunicación proporcionan una amplia gama de recursos, lo que permite a las personas acceder a información actualizada de diversas fuentes y, por lo tanto, estar mejor informadas de los eventos en curso en su país y en el mundo. Estas herramientas también empoderan a las personas para expresar sus preocupaciones e ideas, o reportar problemas de manera más visible. Además, los ciudadanos con competencia digital pueden utilizar entornos digitales para crear plataformas de innovación social, como el lanzamiento de acciones colectivas para una comunidad local o para ayudar a las víctimas de catástrofes (Ala-Mutka, 2008). Algunos ejemplos muestran cómo se ha utilizado Internet para lanzar aplicaciones colaborativas destinadas a aumentar la transparencia de las organizaciones a través de la información difundida por los ciudadanos (Osimo, 2008). Los gobiernos y las organizaciones públicas también están desarrollando servicios públicos en línea y experimentando con enfoques participativos en los que los ciudadanos pueden contribuir a mejorar los servicios y la administración para sí mismos y para los demás (Ala-Mutka, 2008; Osimo, 2008).

Beneficios culturales. Internet y varias plataformas sociales también proporcionan una nueva etapa para que las personas compartan sus expresiones personales e interactúen con la audiencia si así lo desean. Por ejemplo, las razones aducidas por los blogueros estadounidenses para escribir sus blogs fueron la expresión creativa (77 % de los encuestados), el intercambio de experiencias personales (76 %) y el intercambio de conocimientos prácticos (64 %) (Lenhart & Fox, 2006). Las personas también pueden mostrar su competencia profesional o artística a través de portafolios y escaparates en línea, con lo que desarrollan su identidad profesional y su credibilidad. Las herramientas digitales y los medios de comunicación también proporcionan una nueva dimensión para las oportunidades de aprendizaje permanente. Proporcionan un medio para desarrollar el aprendizaje y la enseñanza innovadores con enfoques centrados en los estudiantes y para conectar las escuelas en enfoques educativos organizados (Redecker, Ala-Mutka, Bacigalupo, Ferrari y Punie, 2009). Además, las diversas comunidades y redes donde se desarrollan e intercambian conocimientos proporcionan a las personas un aprendizaje informal y no formal como parte de sus actividades personales, incluso cuando no se proponen aprender (Ala-Mutka, 2008, 2010). Los trabajadores y profesionales tienen un



nuevo y eficaz medio de apoyar tareas y desarrollar conocimientos con otros profesionales de todo el mundo a través de comunidades de práctica basadas en Internet.

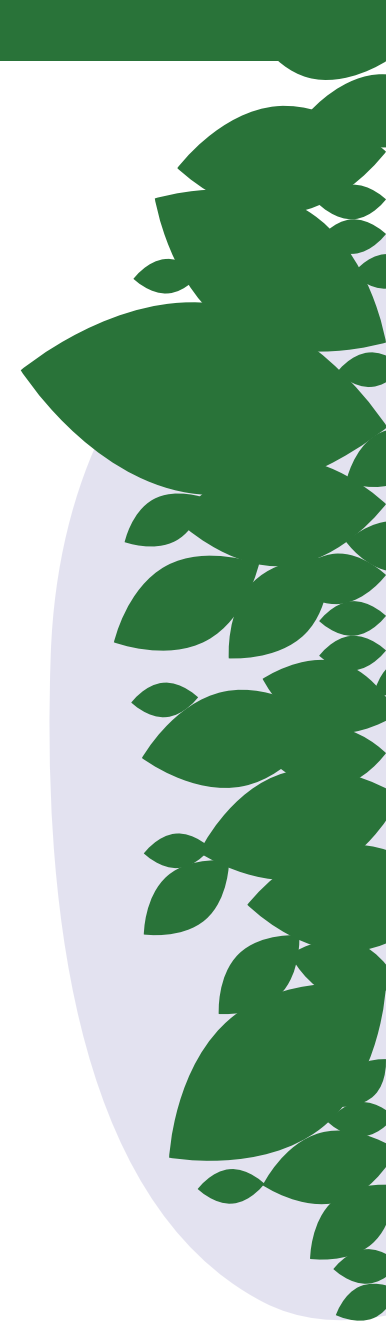
Beneficios sociales. El uso de las TIC ha penetrado en todas las áreas de trabajo, negocios y servicios. Los párrafos anteriores demuestran cómo la competencia digital y el acceso a las TIC pueden beneficiar a las personas de diferentes maneras. La encuesta Transform encontró que el 66 % de las personas consideró que Internet les había ayudado a disfrutar del tiempo libre, obtener una buena educación (60 %), encontrar un buen trabajo (58 %), participar en el aprendizaje permanente (55 %), mejorar las condiciones para establecer su propio negocio (53 %) y disfrutar de la calidad de vida (51 %). Estos benefician a la sociedad y a la economía en su conjunto. Además, las TIC desempeñan un papel especial en el fomento de la innovación y el desarrollo de nuevas soluciones a retos sociales como la sostenibilidad. Los profesionales de las TIC son necesarios en todos los sectores y, según estimaciones recientes del proyecto de seguimiento de habilidades informáticas, esta necesidad está aumentando más que la disponibilidad de personas cualificadas respectivamente en los próximos años. En la actualidad, el 55% de los trabajadores de las TIC no pertenecen a la industria de las TIC. Garantizar la competencia digital de los trabajadores de las TIC y de las personas que se benefician de los servicios es crucial para el crecimiento y la recuperación de la economía europea.



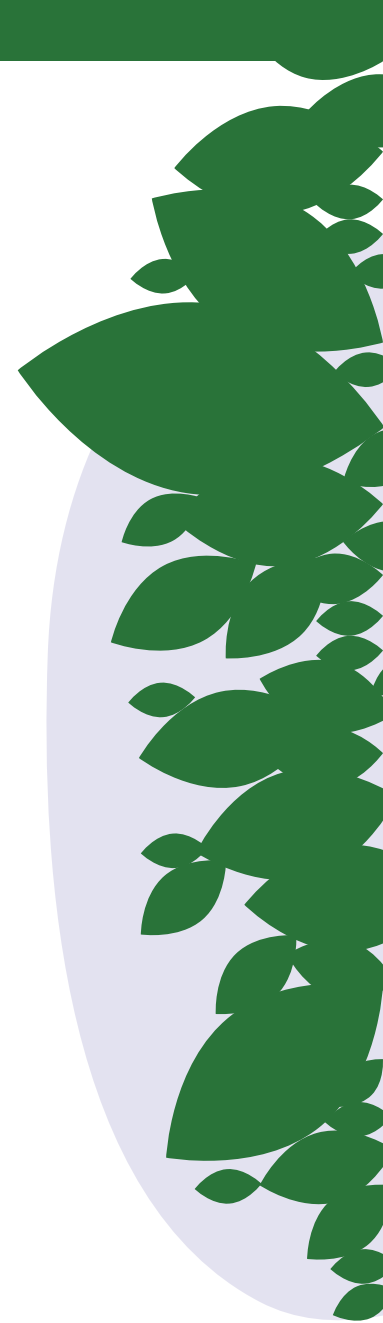


RIESGOS QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA

En 2010, en la UE-27, el 69 % de las personas habían utilizado Internet en los últimos 3 meses, y el 26 % nunca lo había utilizado. Sin embargo, el 93 % del grupo de edad de 16 a 24 años se encontraba entre los usuarios de Internet, mientras que el 54 % del grupo de edad de 55 a 74 nunca lo había utilizado. Otra división tiene una base educativa: solo el 47 % de las personas con baja educación utilizaban Internet en los últimos meses, mientras que el 92 % de las personas con educación superior lo habían hecho. Esto pone de relieve la necesidad de garantizar que todos tengan la oportunidad desde el principio de su educación de ver el valor de las herramientas digitales y los medios de comunicación y adquirir las habilidades para usarlos. Otra lección de las estadísticas es la necesidad de desarrollar oportunidades de aprendizaje para aquellos que ya han terminado con la educación formal, pero que necesitan competencia digital para participar en la sociedad y para su trabajo y vida personal. Además, los padres necesitan una comprensión de la competencia digital para proteger, apoyar y educar a sus hijos pequeños en el uso digital. Por ejemplo, datos recientes muestran que actualmente el 77 % de los jóvenes de 13 a 16 años y el 38 % de los niños de 9 a 12 años en Europa utilizan sitios de redes sociales, y no todos están al tanto de la configuración de privacidad. Internet crea nuevos riesgos adicionales a los de los medios tradicionales o las conversaciones fuera de línea con amigos. La divulgación pública de contribuciones personales a menudo construye un sendero visible permanente, que incluso puede afectar la empleabilidad más adelante. Por ejemplo, la encuesta Careerbuilder en 2009 mostró que el 45 % de los empresarios estadounidenses utilizan las redes sociales para investigar a los candidatos, y el 35 % de ellos había encontrado contenido que les hacía no contratar al candidato (por ejemplo, fotografías o información inapropiadas, contenidos sobre consumo de alcohol o drogas, comentarios malintencionados sobre compañeros). A medida que aumenta el uso de sitios de redes sociales, es crucial que los usuarios entiendan que esos sitios (sin la configuración de privacidad adecuada y las habilidades críticas) pueden conducir a la pérdida de control de los datos personales y a que éstos se entreguen a terceros con fines comerciales. La publicación



de datos personales en línea también puede exponer a los usuarios al robo de identidad, acoso u otros resultados no deseados. Un reciente informe del consumidor estadounidense (ConsumerReports.org, 2011) encontró que el 15 % de los usuarios de Facebook habían publicado su ubicación actual o planes de viaje, y aproximadamente uno de cada cinco no había utilizado los controles de privacidad de Facebook. Además de los riesgos que las personas crean para sí mismas en entornos informáticos, pueden estar expuestas a varios riesgos técnicos como programas maliciosos o personas malintencionadas. En 2010, el 31 % de las personas de la EU-27 que habían utilizado Internet en los 12 meses anteriores habían experimentado problemas de seguridad (datos de Eurostat).





USO RESPONSABLE, ÉTICO Y LEGAL.

A través de contribuciones en línea, las personas pueden causar daño no solo a sí mismos sino también a los demás. Por ejemplo, el 21,4 % de las empresas estadounidenses han detectado la exposición de información sensible en blogs o herramientas similares por parte de los empleados, y esto a menudo ha llevado a acciones disciplinarias hacia el empleado (Proofpoint, 2007). Las personas también suelen publicar información confidencial sobre sus amigos y compañeros, independientemente del «daño» que esto puede causarles (Get Safe Online, 2007). El informe del consumidor estadounidense (ConsumerReports.org, 2011) encontró que el 21 % de las personas con niños en casa habían publicado los nombres y fotos de estos niños, lo que puede exponerlos al acoso. En las escuelas, el acoso cibernético a través de las redes sociales preocupa tanto a alumnos como a profesores, y hasta el 43 % de los estudiantes puede haber experimentado acoso en línea (Palfrey, Sacco, boyd, DeBonis, & Tatlock, 2008). También es frecuente que la población desconozca las normas y reglas de los DPI. Por ejemplo, Chou et al. (2007) encontró en su encuesta que solo el 66 % de los 244 estudiantes respondieron correctamente sobre usos aceptables y, además, solo el 37 % pudo elegir la razón correcta de su respuesta.

Comprensión crítica de los medios digitales. El contenido en línea afecta las decisiones y actividades de las personas, y por lo tanto es crucial que entiendan su naturaleza como un recurso, donde la validez de la información no ha sido necesariamente verificada. Van Deursen y Van Dijk (2009) informaron que, en la prueba de rendimiento de las habilidades de Internet, con participantes de diferentes grupos destinatarios y niveles educativos, nadie evaluó realmente la información encontrada. En Internet, la responsabilidad de evaluar la fiabilidad y el valor de la información recae en el lector y el receptor, y es importante que lo comprendan. Los estudios muestran que, por ejemplo, el 34 % de los usuarios europeos de Internet ha decidido, a raíz de un blog, no comprar un producto (Deere, 2006; E. Hargittai, 2009). Aún más preocupante es que el 7,9 % de los encuestados en un estudio de eUser decidió no seguir los consejos de un médico, y el 19,5 % no ir a un médico, debido a la información en línea. Los institutos educativos han estado prohibiendo el uso de Wikipedia, ya que los estudiantes no han demostrado que tienen las habilidades para usarlo de manera crítica y responsable (Ala-Mutka, 2008).



AUMENTO DE DESIGUALDADES.

Un reto importante es garantizar que todos los usuarios aprendan a beneficiarse de las diversas oportunidades digitales disponibles, y al mismo tiempo sean conscientes y capaces de hacer frente a los posibles riesgos que vienen con el uso de medios digitales globales. La competencia digital es fundamental tanto para las personas como para las organizaciones, para mantenerse al día con los desarrollos e innovar nuevos productos y procesos. Se necesita una atención especial para evitar más divisiones entre las personas que utilizan herramientas y medios digitales, y las que no lo hacen. Aquellos que no tienen acceso y habilidades para beneficiarse de las herramientas digitales y los medios de comunicación también están excluidos de las nuevas posibilidades que ofrecen. Van Deursen (2010) sugiere, sobre la base de su investigación, que Internet refuerza las formas tradicionales de desigualdad social. Los beneficios económicos, sociales, sanitarios, culturales y cívicos están más disponibles para aquellos que ya están en una mejor posición a este respecto, y menos disponibles para los más necesitados, como los poco cualificados, los desempleados o los ancianos sin apoyo social. DiMaggio et al. (2004) hace la siguiente observación: «La competencia en Internet está relacionada con la satisfacción que los usuarios derivan de su experiencia, la medida en que la encuentran estresante o gratificante y, por lo tanto, la medida en que persisten en el uso de Internet y adquieren habilidades adicionales. [...] Sobre la base de estas observaciones, podríamos esperar que la desigualdad en la competencia se profundice inexorablemente, ya que los usuarios hábiles encuentran que Internet es gratificante y adquieren una mayor habilidad; y los usuarios menos capaces se frustran y se alejan.» (DiMaggio et al., 2004, p. 378)



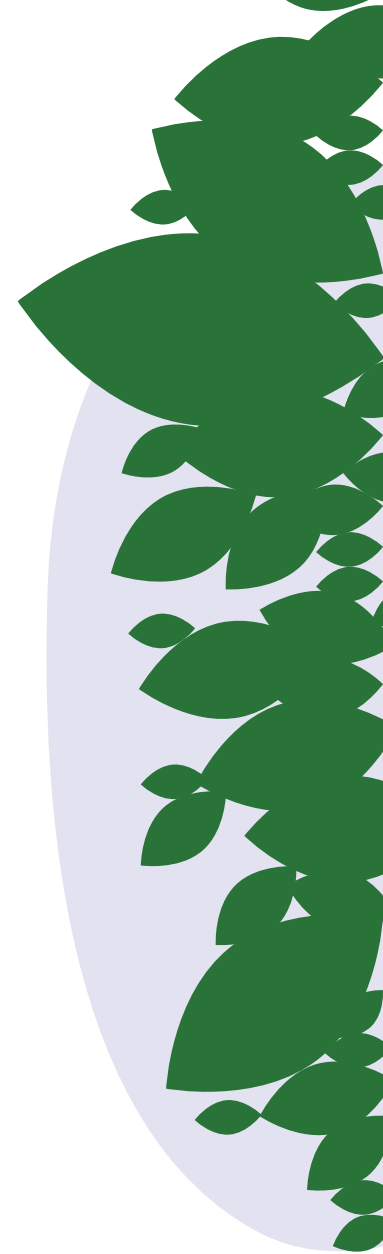
Pese a que el uso del ordenador y de Internet está aumentando entre todos los grupos de personas, esto no implica que desarrollen las habilidades estratégicas necesarias para beneficiarse de ello en diferentes aspectos de la vida. Puede que simplemente se queden en el nivel de uso de algunas aplicaciones específicas (juegos, comunicación), como sugieren las conclusiones de van Deursen (2010). Por lo tanto, el uso de Internet como tal no debería considerarse una prueba de competencia digital, y las políticas y los enfoques educativos deberían tener como objetivo proporcionar oportunidades de concienciación y aprendizaje sobre la competencia digital para todos.

https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/62706965/MappingDigitalCompetence20200401-127207-1xyc56f-libre.pdf?1586092470=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMapping_Digital_Competence_Towards_a_Con.pdf&Expires=1675717457&Signature=NqnOYVuVZjK4aCPKRjZoM9EpjQY~nEcBboMPTglBP~IjzI2J4GrGHg~fAt2~BXRiXIAt82mZ2FQnWh5T9-6qIpUd7cxmwcqur~ggMP1T6zKaFvlda7nKEFrmYPE~A-g3enaPv1p3XAusDLHuY7Kvs5DVnq4O3sPwT42m7CkJuYD6Qr1FhI-fS1CcI99OUQLtRmdoF-xyZts8af~ohd2~-Tqgc40iEX9qmU-wxVOIAvSFN3OlwWtJzuUGYfLZRHObyqmyuwncC7-wc7gmRwiRjpebspSFAEHmL1PW6njJ-IvhB3EJg24LfxS9ERH84aecCvURsoCveqioLp6gjphrTg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA



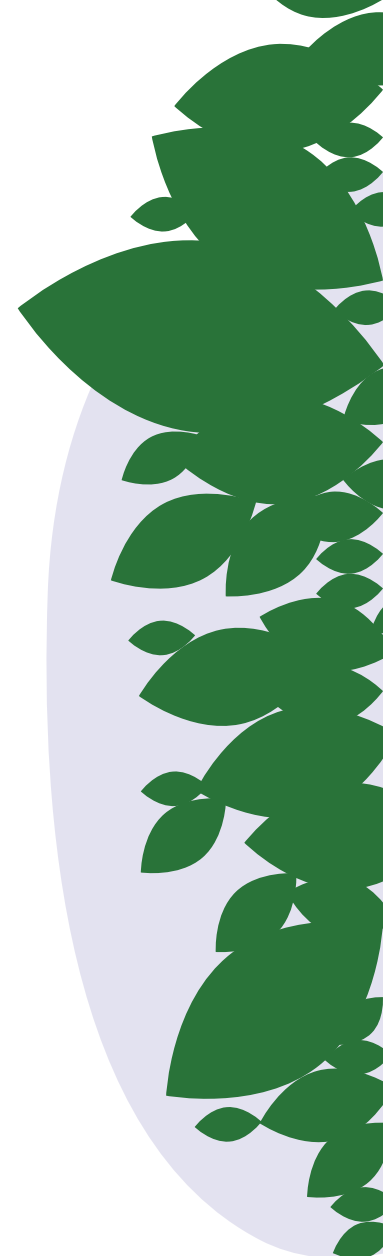
COMPETENCIA DIGITAL EN LA PRÁCTICA Y LA EDUCACIÓN DEL TRABAJO SOCIAL: EXPERIENCIAS DE NORUEGA

Desde 2006, la competencia digital se ha considerado una de las ocho competencias clave para el aprendizaje permanente de todos los ciudadanos europeos (Comisión Europea 2006). Se han hecho varios intentos para desarrollar un consenso sobre la definición del término «competencia digital». Este artículo adopta la definición del gobierno noruego, que sugiere que la competencia digital es «la capacidad de relacionarse y utilizar herramientas digitales y medios de comunicación de una manera segura, crítica y creativa. Se trata de conocimientos, habilidades y actitudes. Se trata de poder realizar tareas prácticas, comunicar, obtener o procesar información. El juicio digital, como la privacidad, las críticas de las fuentes y la seguridad de la información, también es una parte importante de la competencia digital» (Gobierno. n.º 2012, 18). Como sugiere la definición anterior, la competencia digital es mucho más que habilidades técnicas. En cambio, debe abarcar diferentes ámbitos de competencia que son esenciales para un entorno digital que funcione correctamente (véase el cuadro 1). Estos ámbitos pueden incluir la información, la comunicación, la creación de contenidos, la seguridad y la resolución de problemas, que en conjunto se denominan Marco Europeo de Competencia Digital (DigComp) (Ferrari 2013, 4). Las competencias digitales son a menudo un requisito para los trabajadores sociales de primera línea en Noruega u otros países europeos, ya que las TIC se utilizan cada vez más en el campo para la prestación de servicios, la comunicación y las empresas, la gestión de casos y la administración (por ejemplo, Antonio, Raquel y Victoria 2018; Goldkind, Wolf y Freddolino 2018; Zhu y Andersen 2020). En la actualidad, los trabajadores sociales están obligados profesionalmente a mejorar su competencia digital para mejorar la calidad de su servicio y satisfacer las expectativas de las personas en una sociedad digital (Berzin y Coulton 2017; Hill y Shaw 2011; Zhu y Andersen 2020). Además, los trabajadores sociales necesitan la competencia para apoyar los derechos humanos de los usuarios de servicios a través de la inclusión



digital y el acceso a los servicios de administración electrónica, proteger a las personas de los abusos y riesgos relacionados con la red y el ámbito digital, abogar por los grupos marginados y promover la igualdad social a través de diferentes herramientas digitales (Arnesen 2019; C. Chan y Holosko 2016; Goldkind, Wolf y Freddolino 2018). Sin embargo, hay muy pocas discusiones en la investigación de trabajo social sobre qué conocimientos explícitos y habilidades necesitan nuestros profesionales para desarrollar una competencia digital que cumpla con los requisitos actuales, como los especificados por el DigComp. Debido a la falta de consenso en nuestro campo, esperamos utilizar DigComp como punto de partida para desarrollar un modelo sistemático que proporcione suficiente detalle para mapear las áreas de conocimiento de competencia digital en el ámbito del trabajo social. Hay varias razones para seleccionar el marco DigComp en este estudio. En primer lugar, se trata de un marco que se desarrolla inicialmente sobre la base de una revisión de otros 15 marcos de competencia digital bien conocidos (Ferrari 2012; Janssen et al. 2013). En segundo lugar, como miembro del Espacio Económico Europeo, Noruega entiende que la competencia digital coincide en gran medida con el marco DigComp. La Dirección de Educación utiliza el término «habilidades digitales» en lugar de «competencia digital», pero el contenido corresponde bien (NOU 2019, 2). En tercer lugar, el DigComp ha sido ampliamente adoptado para detallar una comprensión conceptual de la competencia digital para la educación superior (por ejemplo, Engen, Giæver y Mifsud 2015); Siddiq 2018).

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2156857X.2021.1899967?needAccess=true&role=button>

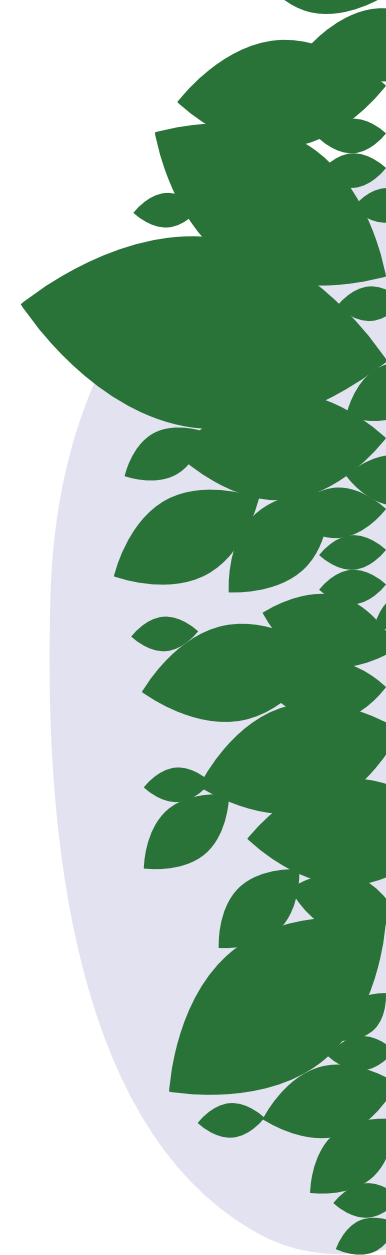


CREACIÓN DE CONTENIDO DIGITAL

La creación de contenido en DigComp se refiere a la capacidad de crear y editar nuevos contenidos digitales, integrar y reelaborar contenido anterior, producir expresiones creativas, salidas de medios y programación, y tratar y aplicar derechos de propiedad intelectual y licencias (Carretero, Vuorikari y Punie 2017). Según estudios anteriores, la creación de contenidos digitales puede ser una competencia esencial y competitiva para los trabajadores sociales de hoy en día en lo que respecta a la defensa, la sensibilización del público, la comunicación y entrega de información, y el apoyo a la participación de grupos y comunidades (por ejemplo, C. Chan y Holosko 2016; Goldkind, Wolf y Freddolino 2018). Sin embargo, tanto en el estudio de caso de NAV como en el análisis documental de los planes de estudio, encontramos que la competencia en la creación de contenidos digitales está relativamente menos enfatizada que otras áreas de conocimiento de competencia digital.

SEGURIDAD

El conocimiento de seguridad incluye conocimientos sobre protección personal, protección de datos, protección de identidad digital, medidas de seguridad y uso seguro y sostenible de las tecnologías (Carretero, Vuorikari y Punie 2017). En el ámbito del trabajo social, conocer las cuestiones de seguridad y protección relacionadas con el uso de la tecnología es uno de los objetivos más importantes del desarrollo de competencias digitales (por ejemplo, López Peláez, Pérez García y Aguilar-Tablada Massó 2018; Reamer 2015; Zhu y Andersen 2020). En el caso de NAV, los participantes señalaron que se ha intensificado el debate sobre dos áreas principales de cuestiones de seguridad relacionadas con el uso de las TIC en su práctica. En primer lugar, como miembros de una «profesión intensiva en información», los participantes necesitan los conocimientos y las habilidades para proteger los datos personales y la privacidad de los usuarios del servicio en un entorno digital. NAV tiene muchas





regulaciones y políticas estrictas relevantes para garantizar que se reduzcan las infracciones. Por ejemplo, los datos que contienen información sensible, como la información de salud personal y financiera, solo se pueden compartir a través de canales de contacto digitales particulares. Los ordenadores y móviles de trabajo utilizados para la gestión de la información deben estar protegidos por una contraseña. Además, compartir información digital entre sectores de bienestar puede ayudar a desarrollar una solución de bienestar unificada para los usuarios de servicios. Tal proceso también plantea preocupaciones, incluida la pérdida de la privacidad de los usuarios, la elisión del consentimiento informado o el riesgo de etiquetar a algunos clientes y orientarlos para su escrutinio o intervención en contra de su voluntad y autonomía (Kingsley et al. 2018; Steiner 2020). Por lo tanto, los trabajadores sociales deben reconocer tales desafíos y convertirse en defensores informados que promueven la recopilación y el intercambio de datos éticos en todos los sectores de bienestar. Además, los profesionales están bien situados para garantizar que sus usuarios de servicios entiendan cómo se pueden utilizar sus datos y el propósito de dicho uso (Fitch 2019; Zhu y Andersen 2018). En segundo lugar, el conocimiento de la seguridad también debe abordar los riesgos para la salud y las amenazas para el bienestar físico y psicológico que plantean las tecnologías digitales. Muchos participantes destacaron la importancia de equilibrar los beneficios de la tecnología y los riesgos para la salud relacionados con ella, como la fatiga ocular digital y los problemas musculoesqueléticos en el cuello, el hombro, la espalda, la columna vertebral, los dedos y las muñecas, y los problemas emocionales, incluido el estrés. También señalaron los aspectos positivos y negativos de las soluciones digitales en la sociedad en general. Algunos participantes comentaron cómo mitigar los riesgos relacionados con el uso de la tecnología, como la explotación sexual en línea, la captación de menores y el ciberacoso, aunque ninguno de ellos se había enfrentado a estos riesgos en su práctica. La seguridad como ámbito de conocimiento de la competencia digital se hace hincapié explícitamente en el Reglamento sobre la orientación nacional para la educación en materia de trabajo social (2019). Sin embargo, la directriz solo menciona que los candidatos al trabajo social deben tener conocimientos sobre seguridad digital y tener una buena comprensión de las posibilidades y limitaciones del uso de la tecnología. No ofrece descripciones detalladas o ejemplos de lo que constituye la seguridad digital en la práctica o qué tipo de desafíos de seguridad plantean el uso de la tecnología.

Formulaciones similares relacionadas con el conocimiento de la seguridad se pueden encontrar en los planes de estudios de trabajo social (por ejemplo, N1, N3, N5, N6 y N9). En particular, N5 señala que se espera que sus estudiantes «conozcan la seguridad digital en el lugar de trabajo» durante su contratación. N1, en su curso de cuarto semestre Especialización Interdisciplinaria, especifica que los estudiantes aprenderán «conocimiento de seguridad digital y pueden aplicar la competencia digital en el desarrollo de buenos servicios». N3, en su asignatura de segundo semestre Trabajo social con la infancia y la familia, menciona que los estudiantes deben «dominar las herramientas digitales, tener conocimientos sobre seguridad digital y conocer sus posibilidades y limitaciones en el trabajo social». N11 afirma que su curso selectivo BVV3050 Protección de la infancia, medios de comunicación y público ayudará a los estudiantes a desarrollar «experiencias digitales, incluido el conocimiento de la seguridad digital en el trabajo con niños, jóvenes y familias». Como podemos observar, las dos principales áreas de conocimiento de seguridad identificadas en el estudio de caso de NAV, privacidad digital y problemas de salud/amenazas relacionadas con el uso de la tecnología, no se destacan como aspectos esenciales de la competencia digital en los currículos actuales de trabajo social. Según nuestros educadores, la conciencia de las cuestiones relacionadas con la seguridad relacionadas con el uso de la tecnología ha ido aumentando en su institución. Aunque las descripciones del programa no abordan significativamente esta área, los educadores han tratado de incluir los temas relevantes en conferencias y seminarios en la enseñanza real de sus cursos. Por ejemplo, una educadora abordó el ciberacoso en su conferencia relacionada con el trabajo social escolar, mientras que otro abordó los desafíos de privacidad relacionados con las tecnologías de asistencia en el registro de los datos personales de los usuarios del servicio. Además, debido a la crisis de la COVID-19, la mayoría de los cursos en otoño de 2020 se han digitalizado. Esta situación aceleró un acalorado debate entre profesores y alumnos sobre los problemas de seguridad que plantea el uso de la tecnología. Estos retos incluyen: 1) la seguridad de los datos y los problemas de privacidad relacionados con el uso de distintos programas informáticos para apoyar el aprendizaje interactivo en línea; y 2) la sobrecarga digital y las presiones sobre la salud física y psicológica.

En DigComp, por resolución de problemas se entiende la capacidad de resolver problemas técnicos concretos, identificar necesidades y recursos digitales, utilizar la tecnología de forma creativa, detectar lagunas en las

competencias digitales y actualizar las competencias propias y ajenas. (véase el cuadro 1) (Carretero, Vuorikari y Punie 2017). Esta área de competencia se ha reflejado bien en el caso de NAV. Por ejemplo, muchos de nuestros participantes necesitan tener competencia básica para lidiar con fallas técnicas, ya que tienen que manejar varios sistemas y herramientas digitales diariamente, y algunos de estos sistemas tienen interfaces de usuario relativamente débiles. Estos fallos técnicos incluyen la congelación del sistema, la pérdida de datos y el fallo de los procedimientos de actualización automática. Muchas solicitudes de tareas en los sistemas de gestión de datos NAV se superpusieron debido a fallas en la integración y sincronización de la información relevante. Los profesionales a menudo tienen que realizar las mismas tareas, como la entrada de datos, varias veces para garantizar que todos los usuarios de estos sistemas (dentro o fuera de NAV) tengan el mismo acceso a los datos críticos. Por lo tanto, muchos participantes expresan frustración con el diseño y la accesibilidad de los sistemas de gestión de casos que requieren mucho tiempo para el registro y el intercambio de datos. Aunque la mayoría de los participantes recibieron la formación pertinente antes de que se implementara un nuevo sistema o solución, algunos consideran que la formación institucional actual operada por PPT y videos es «antiinteractiva», «incomprensible» y «que consume tiempo». Los participantes también se encuentran en diferentes puntos del espectro de transformación digital. Mientras que algunos son superusuarios de la tecnología y se dedican a explorar las posibilidades de las distintas soluciones digitales para adaptarse a la realidad de su práctica, otros se resisten a la actualización de los sistemas y se quejan del rápido ritmo de la digitalización. Estos superusuarios de la tecnología también son más propensos a mejorar conscientemente su competencia a través de medios digitales y a ayudar a otros compañeros propensos a tener problemas técnicos. Como confirma la literatura, aquellos que no son superusuarios de la tecnología tienden a aprender y evolucionar menos en un entorno rico en tecnología, y finalmente se vuelven incapaces de utilizar las herramientas digitales de forma creativa con fines profesionales (Hill y Shaw 2011; Baker et al. 2014; Antonio, Raquel y Victoria 2018).

Los participantes también observaron que la competencia digital entre los usuarios de sus servicios podría ser un factor esencial para dar forma a la experiencia de estas personas con los servicios digitales NAV y la práctica mediada por la tecnología. Los usuarios de servicios que carecen de recursos relevantes y de competencia digital

pueden enfrentarse a desafíos o incluso a la exclusión de los servicios y prácticas mediados por la tecnología NAV. Ejemplos de tales usuarios incluyen personas que carecen de identificación bancaria y otras herramientas de identificación en línea autenticadas necesarias para acceder a la plataforma digital NAV o que no pueden pagar teléfonos inteligentes, computadoras personales y Wi-Fi. También pueden ser aquellos que carecen de competencia digital a nivel instrumental y estructural, es decir, pueden no saber cómo usar un teclado o navegar por un sistema informático. Las personas que son escépticas con la tecnología o carecen de confianza en la capacidad de las soluciones digitales NAV para proteger su privacidad y datos personales también pueden ser resistentes a, o tener una experiencia negativa general con la práctica digital en la institución. Como concluye la literatura anterior, los diversos niveles de alfabetización digital de los usuarios de servicios y el acceso desigual a las TIC pueden inhibir la igualdad. Definir las desigualdades en la nueva era del bienestar digital e identificar recursos críticos para mejorar la competencia digital de los grupos desfavorecidos son componentes esenciales para promover la inclusión digital (Goldkind, Wolf y Freddolino 2018; Olsson, Samuelsson y Viscovi 2019; Zhu y Andersen 2020).

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2156857X.2021.1899967?needAccess=true&role=button>

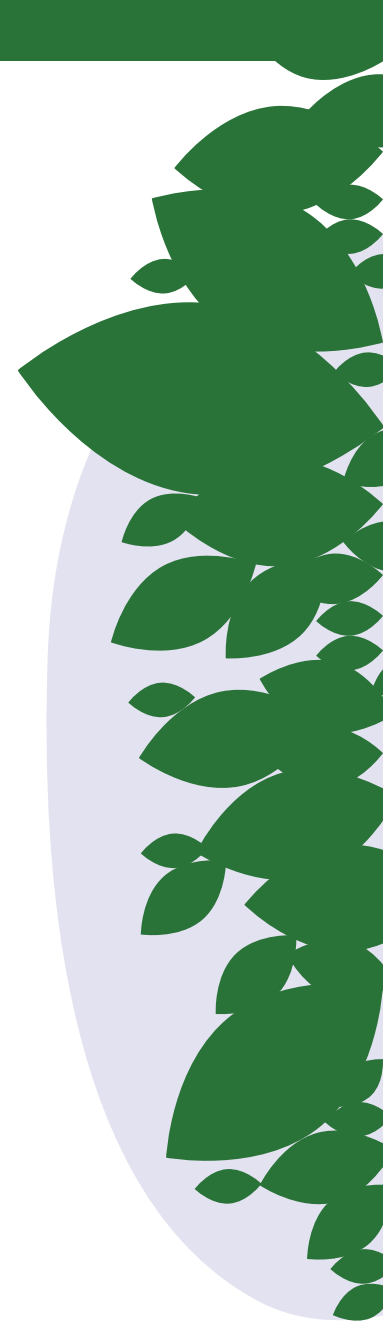


PERSONAS MAYORES EN LA ERA DIGITAL. PERSPECTIVAS TEÓRICAS SOBRE LAS TECNOLOGÍAS DE ASISTENCIA

En primer lugar, hay un ritmo acelerado de envejecimiento y de mayor esperanza de vida tanto a nivel europeo como nacional [1]. La principal implicación de estos fenómenos está relacionada tanto con una presión sustancial sobre el sistema de salud [2] como con una necesidad cada vez mayor de autocuidado de las personas mayores. Además, el mundo actual es cada vez más tecnológico. Teniendo en cuenta estas dos realidades, la cuestión principal es cómo puede utilizarse la tecnología como herramienta eficaz para ayudar a las personas mayores a llevar una vida independiente. A partir del contexto internacional, este documento ofrece una visión teórica de la forma en que la literatura está considerando la cuestión de la tecnología asistencial.

Tras abordar la cuestión de la brecha digital y presentar el modo en que las capacidades humanas se debilitan a lo largo de la vida, este ensayo se centra en el concepto de tecnología asistencial, como posible solución para mejorar la vida de las personas mayores. Como se trata de una noción muy compleja, tras definir la tecnología asistencial, se ofrece una perspectiva del estado de la cuestión. Se describen modelos de aceptación de la tecnología asistencial y recomendaciones de diseño tecnológico para ofrecer una visión en profundidad de las variables más importantes que pueden influir en la decisión de los mayores de aceptar el uso de la tecnología.

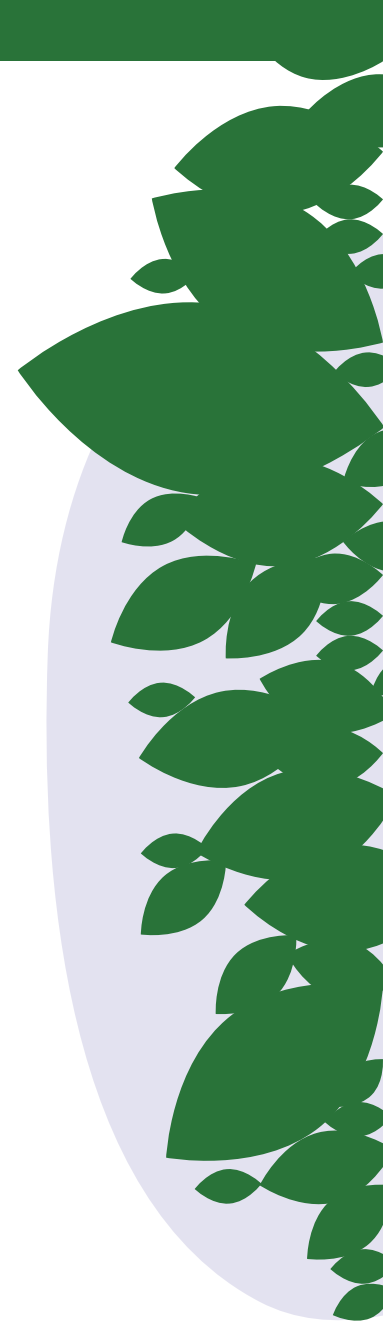
En un contexto en el que se considera que el colectivo de la tercera edad, las personas mayores de 65 años [3], ha acumulado una gran cantidad de conocimientos y experiencias [4], su eliminación de la vida social, especialmente a través de la jubilación, y teniendo en cuenta la cuestión del envejecimiento de la población, puede acarrear un importante déficit de capital social. Por lo tanto, las nuevas tecnologías (dispositivos que pueden ayudar con la comunicación y en el seguimiento de ciertos problemas de comportamiento o médicos)



pueden ayudar a (re)integrar a las personas mayores dentro del proceso natural de la vida. La tecnología tiene la capacidad de mejorar la calidad de vida especialmente de las personas mayores, principalmente mediante el seguimiento de sus condiciones de salud a través de tecnologías controladas a distancia, aumentando la autoestima al no depender más de otras personas, integrándolas en comunidades específicas en línea, reduciendo así los niveles de soledad, o manteniendo a las personas mayores activas a través de la posibilidad de comunicación en línea [4].

Aunque la tecnología es omnipresente (desde bancos donde las facturas deben pagarse casi exclusivamente en una máquina automática, hasta estaciones de autobuses donde también se pueden comprar billetes de autobús en una máquina automática), para las personas mayores, la motivación para trabajar con los nuevos dispositivos suele reducirse. En un contexto en el que, por el envejecimiento, hay una disminución de las capacidades sensoriales y cognitivas, es probable que las personas mayores consideren la necesidad de aprender nuevas habilidades como una barrera en el proceso de uso de las nuevas tecnologías, como los cajeros automáticos, los ordenadores y la navegación en línea [5].

El proceso de envejecimiento se considera el resultado de la evolución social (medicina, calidad de vida, protección social, etc.) y se debe a la disminución de la mortalidad entre las personas mayores, el aumento de la esperanza de vida y la disminución significativa de la tasa de natalidad [1]. El envejecimiento es un fenómeno global que, actualmente, afecta a todos los países. Así, la disminución del número de niños al mismo tiempo que el aumento del número de ancianos está generando un cambio en el equilibrio entre las generaciones. Al ser un fenómeno a largo plazo e irreversible, existe una alta probabilidad de que tenga el mismo efecto durante todo el siglo XXI. Se cree que en 2050 las personas de la tercera edad representarán alrededor del 22 % de la población total del mundo [1], y, según el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas [6], la tasa de crecimiento de las personas mayores de 65 años es del 2,4% anual en todo el mundo. En 2047 las estimaciones muestran que habrá un mayor número de personas mayores en comparación con el número de niños [3].



A nivel europeo, la edad media ha aumentado en promedio 0,3 años cada año entre 2004 y 2014 [7]. La media de la Unión Europea para las personas entre 65 y 84 años es del 6,8 % de la población total [8]. Se espera que los hombres de 65 años vivan, en promedio, 17,9 años más, mientras que para las mujeres esto es 21,3 años [8]. En este último caso, se requiere la intervención de políticas públicas. Dado que hay un número creciente de personas incapaces de autosuficiencia, la presión sobre el sistema de asistencia médica es mayor que nunca [9].

Sobre la base de los datos facilitados por Eurostat [3], las actividades en Internet de las personas mayores de 65 a 74 años en determinados países europeos en 2012 fueron diversas. Así, más del 55 % no estaba interesado en Internet, el 27 % declaró que no necesitaba internet, el 19 % no poseía un ordenador, el 16 % consideraba que los ordenadores eran demasiado caros, el 15 % no sabía cómo usar un ordenador y el 12 % afirmaba que no había formación disponible.

Por lo tanto, en vista de la alarmante predisposición al envejecimiento, el bajo nivel de uso de Internet y las nuevas tecnologías por parte de la población mayor, así como la capacidad de las nuevas tecnologías para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, se plantea la necesidad de acostumbrar a las personas mayores al uso de la tecnología, para su propio beneficio.



LA DIVISIÓN DIGITAL

En 1977, el sociólogo Daniel Bell, el primer sociólogo en describir el impacto social de la comunicación digital, consideró que la tecnología tiene consecuencias sociales importantes [10]. Además de los beneficios políticos y económicos de Internet, la literatura enfatiza los beneficios sociales de las redes informáticas. Por lo tanto, Internet puede ser percibido como una nueva forma de socialización, de creación de comunidades, o como una forma de reuniones en la «ciudad electrónica» [11].

El grado en que una comunidad adopta algo innovador depende, en primer lugar, del nivel de compatibilidad (los valores existentes, las experiencias pasadas, las necesidades existentes de los individuos) y, en segundo lugar, de las ventajas relativas de esa tecnología particular [12]. Además del tema de la intimidad, la desigualdad es un problema que se está debatiendo dentro del proceso de desarrollo tecnológico. La desigualdad, en el lenguaje digital, se denomina brecha digital [10].

Olphert et al. [13] subrayan que existen diferentes tipos de brecha digital. La primera es la brecha global que se refiere a las diferencias de acceso a Internet entre los países industrializados y los países en desarrollo. En segundo lugar, está la división social que enfatiza la brecha entre las personas ricas en información y las personas pobres en información en cada nación. Por último, habla de una división democrática que implica diferencias entre los que lo hacen y los que no utilizan la tecnología para participar y participar en la vida pública [13].

Más específicamente, en el contexto en línea, la brecha digital significa un acceso desigual a Internet desde el punto de vista del conocimiento involucrado, de la calidad de la conexión o de la capacidad de evaluar la información. Estudios e informes desarrollados en los Estados Unidos por la Administración Nacional de Telecomunicaciones e Información afirman que se fomenta el acceso a Internet para las personas con educación superior, con ingresos promedio y por encima del promedio, menores de 55 años, principalmente hombres de áreas urbanas. Curiosamente, los estudios subrayan que dos discrepancias (la ventaja de los hombres sobre las mujeres y de los jóvenes sobre los ancianos) ya no son válidas, especialmente en el contexto en el que la tecnología es cada vez más fácil de usar y ampliamente utilizada [10].



Otro estudio indica que los efectos del uso de Internet varían en función de las competencias del usuario. Así pues, es probable que un novato tenga dificultades para encontrar la información necesaria y, por lo tanto, para desarrollar sentimientos contradictorios sobre la tecnología, como la frustración y la incapacidad [10].

IMPACTO DEL ENVEJECIMIENTO

Conocer cómo perciben los mayores la tecnología y comprender su perfil son aspectos vitales que deben tener en cuenta las empresas, la Administración y los agentes de servicios sociales que ofrecen servicios, productos o programas dirigidos a la tercera edad. De esta forma, los mayores son considerados una comunidad sensible caracterizada por ingresos medios y, en ocasiones, bajos, menos exigencias económicas y mucho tiempo libre. Sin embargo, requieren integración social [14].

Los cambios también están presentes a nivel físico, emocional y social. En consecuencia, con respecto a los cambios sensoriales, la agudeza visual y auditiva disminuye y puede afectar la forma en que se percibe la información [14]. Es probable que los ancianos muestren una reducción en el ancho del campo visual, en la sensibilidad a la luz, en la percepción del color, en la resistencia al deslumbramiento, en la agudeza, en la sensibilidad al contraste, en la búsqueda y procesamiento visual y en el reconocimiento de patrones [15]. Las personas que envejecen necesitan más luz tanto para la lectura como para la escritura, la velocidad de procesamiento de la información disminuye y el campo de visión se vuelve más pequeño [3] (pág. 18). Los problemas de visión también están relacionados con leer texto pequeño, ver en luz tenue, localizar objetos visualmente y ver objetos o personas ubicadas de cerca. Aunque estos problemas suelen estar presentes en alrededor del 15-20 % de la población adulta, casi todos los adultos mayores de 55 años necesitan gafas [16] pp. 4-5. En el mismo sentido, se cree que la pérdida de audición es la tercera condición crónica más común reportada por los ancianos, aproximadamente el 30-35 % de las personas mayores de 65 años que tienen este problema, especialmente los hombres [16] (pp. 4-5). A nivel acústico, las deficiencias están relacionadas con la disminución de la audición, un empeoramiento de la percepción correcta y la localización del

sonido [3] (pág. 18). Los problemas auditivos, causados especialmente por la exposición durante toda la vida al ruido, se traducen en una disminución de la capacidad para oír determinados sonidos del habla o sonidos agudos (por ejemplo, el pío de un pájaro, el timbre de un teléfono, etc.) [16] (pp. 4-5). Debido a una disminución de la audición, en el diseño de una interfaz o sitio web, el sonido debe estar en rangos de frecuencia más bajos de lo habitual [15].

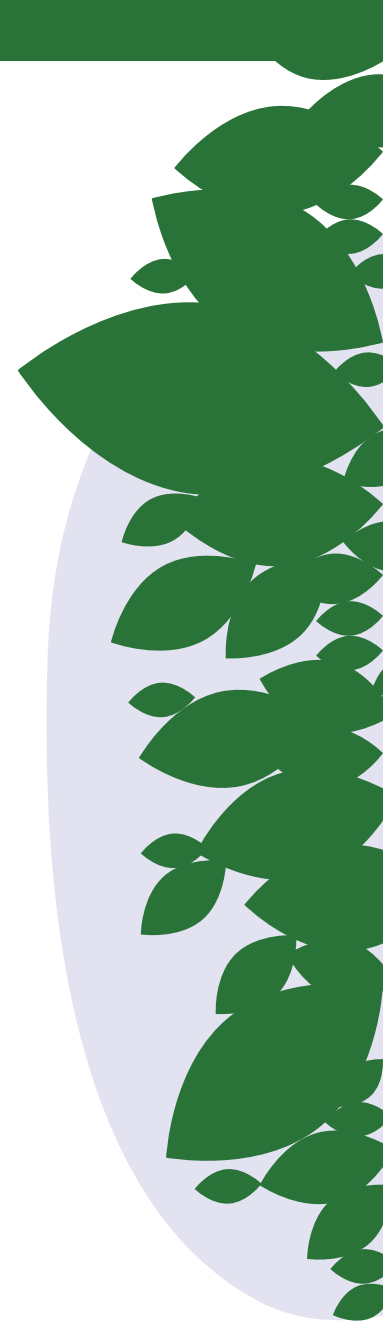
La Tabla 1 proporciona una visión general de la forma en que algunas de las habilidades humanas evolucionan con el tiempo. Por ejemplo, a partir de los 35 o 40 años, las habilidades visuales (relacionadas con la intensidad de la luz y las características espaciales) y algunas habilidades auditivas (relacionadas con los aspectos físicos de los oídos y con variables externas) comienzan a deteriorarse [3].

Cuadro 1. Progresión de las capacidades sensoriales a lo largo de la vida [3].

A nivel físico, los ancianos tienden a tener problemas de flexibilidad, fuerza, velocidad de ejecución, coordinación mano-ojo, movilidad y agilidad [14]. En cuanto a las habilidades motoras, los principales cambios se refieren a una disminución de la velocidad de movimiento, una disminución de la fuerza y la resistencia, una disminución en el equilibrio y la coordinación, y la probabilidad de movimientos involuntarios [17].

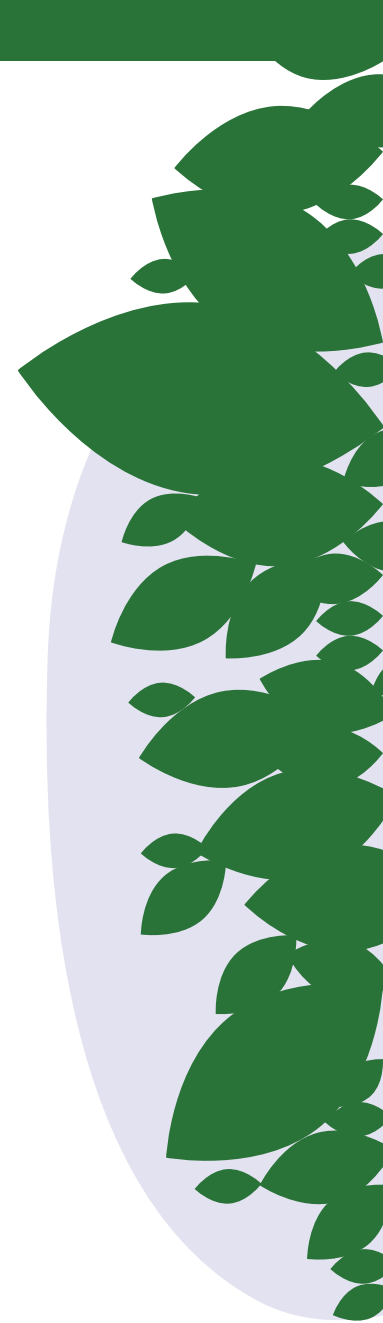
Se cree que, hasta los 65 años, una persona ya ha perdido un tercio de su masa muscular. Por lo tanto, no solo el equilibrio y la posición de pie empeoran, sino que la coordinación, la precisión y las habilidades motoras finas disminuyen con el tiempo. Por lo tanto, cuando se utiliza tecnología, los problemas pueden aparecer en un contexto de entrada rápida requerida (por ejemplo, doble clic) o en la situación de presionar más de un botón al mismo tiempo [3] (pág. 18).

A nivel cognitivo, los principales elementos afectados, especialmente para los ancianos, son la memoria, el razonamiento y el pensamiento abstracto [14]. Algunas de las manifestaciones más comunes son la pérdida de memoria, la confusión, «el pensamiento desorganizado, el juicio deteriorado, los problemas para expresarse, la dificultad para reconocer a las personas familiares y la desorientación hacia el tiempo, el espacio y la ubicación» [16] (pp. 4-5). Además, dado que centrar la atención se convierte en un reto, la cantidad de información proporcionada debe reducirse y presentarse de forma sencilla y reconocible [3] (p. 18).



Teniendo en cuenta el contexto del envejecimiento de la población, de la heterogeneidad de la población mayor de 65 años y de los problemas de salud normales asociados a esta edad, la comunicación efectiva con los ancianos, especialmente de los profesionales de la salud, se convierte en un desafío [16] (p. 3). La pérdida de comprensión del lenguaje generalmente se atribuye a una disminución en la memoria de trabajo, «el sistema cerebral que proporciona almacenamiento temporal y manipulación de la información necesaria para tareas cognitivas complejas» [16] (pp. 4-5). Sin embargo, la investigación existente no ha encontrado evidencia con respecto a la disminución de la capacidad del lenguaje de los ancianos (sonido del lenguaje, combinación significativa de palabras o comprensión verbal). Por el contrario, teniendo en cuenta que la memoria a largo plazo no se ve afectada (conocimiento, vocabulario, historia familiar), se cree que el vocabulario mejora con la edad y la inteligencia permanece estable [16] (pág. 4).

Los cambios sociales pueden incluir la disminución de los ingresos, la pérdida de redes sociales preexistentes y el aislamiento. Sobre la base de los cambios anteriores, los cambios emocionales pueden incluir la aparición de soledad, tensión, ansiedad de volverse dependiente de los demás, y temores sobre la seguridad [14].



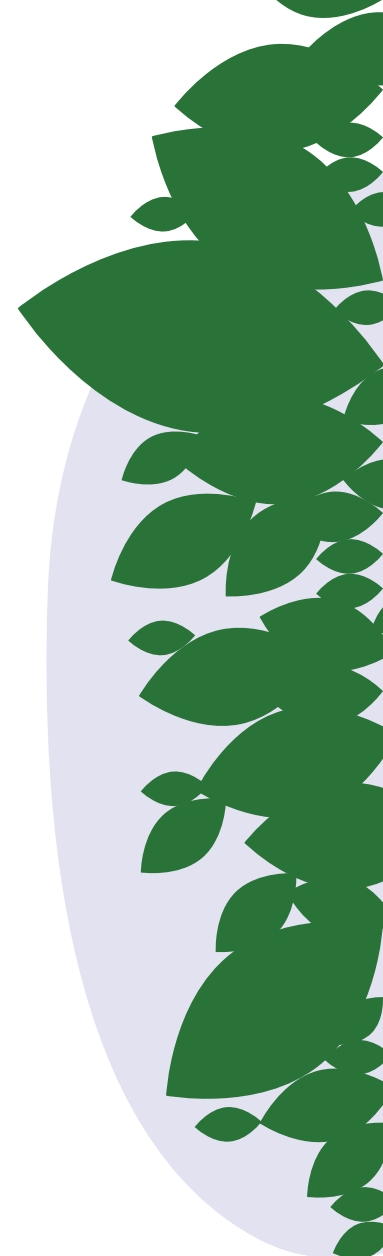


TECNOLOGÍA ASISTENCIAL PARA PERSONAS MAYORES

La tecnología puede ayudar a los ancianos a mantenerse en contacto con sus familias y amigos, desarrollar un entorno más seguro en la casa, facilitar la atención médica, introducir nuevas motivaciones en la vida de una persona, generar un mayor acceso a la información y aumentar el nivel de interacción social, autoestima, satisfacción con la vida y autonomía [4] (pág. 287). Por lo tanto, al tener acceso a la tecnología, los ancianos pueden ser más independientes e involucrados socialmente.

La literatura habla de sensores avanzados y redes de tecnologías que pueden mejorar la calidad de vida. Por ejemplo, las casas inteligentes equipadas con sistemas inteligentes de iluminación, cocinas inteligentes (sistemas para la detección de peligros de los dispositivos de cocina), supervisión del uso de energía, sistemas de seguridad, etc. Estas tecnologías son útiles especialmente para las personas mayores que pretenden vivir de forma independiente en sus propios hogares y, al mismo tiempo, tener el control sobre su estado médico [2]. Además, la interacción humano-robot o humano-dispositivo puede ser beneficiosa en una situación de emergencia como, por ejemplo, en la detección de una persona caída en la cocina. Una casa inteligente puede reconocer esta situación anormal y puede enviar el dispositivo robot a esa persona para dar primeros auxilios [18].

La tecnología de asistencia se define como un equipo que puede ser personalizado y que puede mantener o mejorar las capacidades de una persona con problemas médicos[4] (p. 288). Los sistemas de comunicación inalámbrica pueden facilitar los exámenes médicos, la recopilación de datos sobre el paciente, el control del entorno en el que vive la persona para prevenir la enfermedad, mantener las funciones físicas y cognitivas y la participación activa [4].

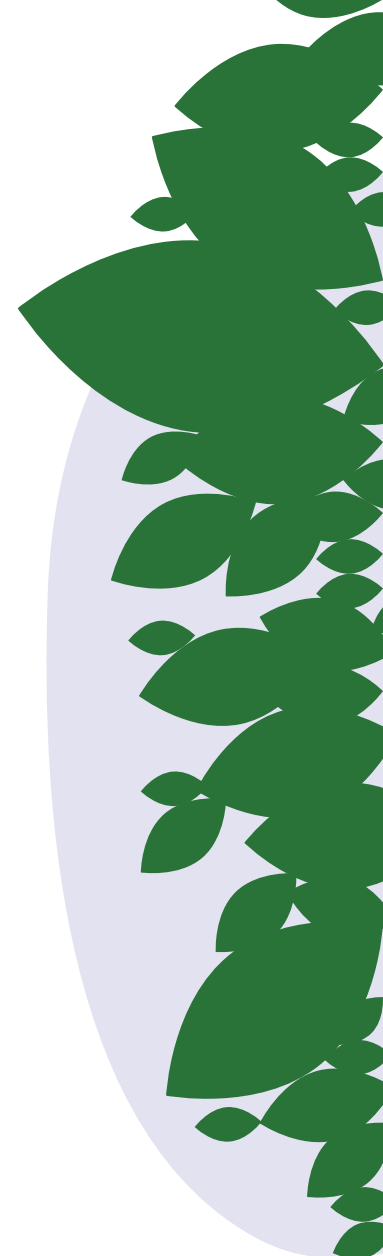


Gamberini et al. [4] (pp. 287-288) hablan de varios conjuntos de objetivos que vinculan a las personas mayores con la tecnología. En primer lugar, principalmente para evitar enfermedades, la tecnología puede convertirse en un vínculo entre los médicos especialistas y los ancianos que pueden recibir asesoramiento (tecnología telesalud) o que pueden ser supervisados a distancia [2]. En segundo lugar, la tecnología puede ayudar con la supervisión cognitiva y física del individuo a través de sensores que recopilan constantemente datos relacionados con la ubicación de la persona y las actividades que ha completado. Este es el caso de las personas con discapacidades físicas (por ejemplo, que no pueden salir de la casa), discapacidades cognitivas, personas que sufren de aislamiento, frustración o depresión y que pueden comunicarse con personas que tienen una enfermedad similar [4] (pp. 287-288).

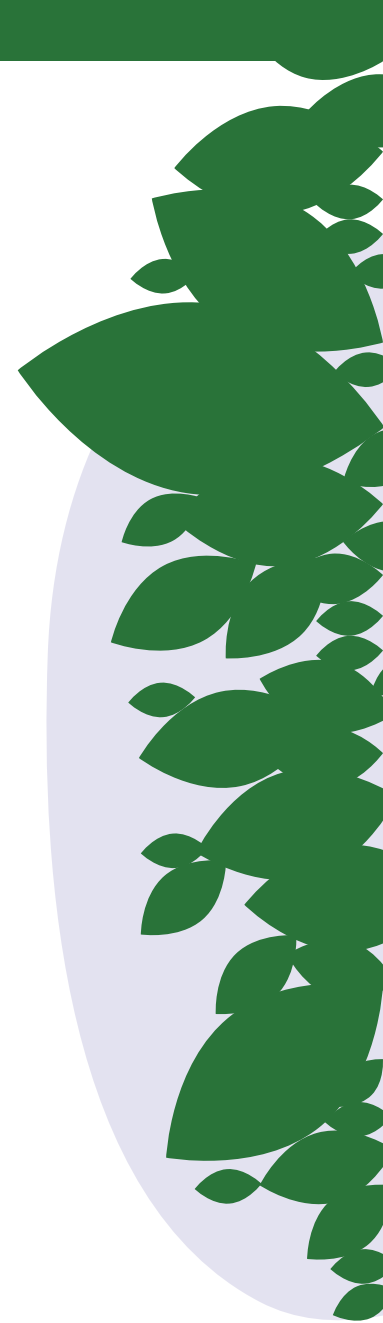
La literatura discute dos conceptos relacionados con la asistencia a las actividades de la vida cotidiana (ADL), a saber, la asistencia personal y la asistencia tecnológica. Si bien la asistencia personal implica la ayuda prestada a una persona discapacitada de otras personas (por ejemplo, cónyuge, hijo, amigo, cuidador remunerado, etc.), la asistencia tecnológica implica el uso de equipos (por ejemplo, silla de ruedas, caminantes, asientos de inodoro elevados, etc.) en las actividades diarias de la persona habilitada. La asistencia tecnológica crea más independencia que la asistencia personal [19] (p. 330).

Hay dos argumentos principales para la necesidad de tecnología asistencial en la vida diaria de las personas mayores. El primero se refiere a la expectativa de una escasez de personal y personal sanitario calificado en un futuro próximo. El segundo se refiere al hecho de que las personas tienden a preferir cada vez más vivir en sus propias casas en lugar de institucionalizarse en hogares protegidos cuando es el caso [20].

En este contexto, hay muchos intentos de crear los robots más eficientes que se pueden utilizar en la atención de la salud. Hay dos direcciones para el desarrollo de la tecnología de atención de la salud. La primera dirección se refiere a la tecnología de asistencia física (robots de rehabilitación) que no son principalmente comunicativas y sociales, como sillas de ruedas, extremidades artificiales, exoesqueletos, etc. La segunda dirección se refiere a las tecnologías de salud que implican comunicación y que pueden considerarse robots sociales o entidades sociales que se comunican con el usuario (robots sociales asistidos) [20] (p. 95).



Dentro del campo del robot social asistencial, la literatura habla sobre robots de tipo servicio y robots de tipo compañero. Los robots de tipo servicio apoyan las actividades básicas (por ejemplo, comer, bañarse, usar el inodoro, vestirse), mejorar el nivel de movilidad (por ejemplo, la navegación), proporcionar mantenimiento doméstico y monitorear a las personas que necesitan atención permanente. Ejemplos de este tipo de robot son el enfermerobot Pearl, el holandés iCat y el alemán Care-obot [20] (p. 95). Los robots de tipo compañero tienen la función principal de mejorar el bienestar del usuario. Varios ejemplos proporcionados en la literatura son el robot japonés en forma de foca Paro, el Huggable y el Aibo desarrollado por Sony. De igual importancia es el hecho de que la bibliografía subraya que hay robots que son a la vez tecnologías de asistencia y de compañía (por ejemplo, Aibo) [20]. La Tabla 2 proporciona información sobre algunos de los robots de asistencia mencionados anteriormente.





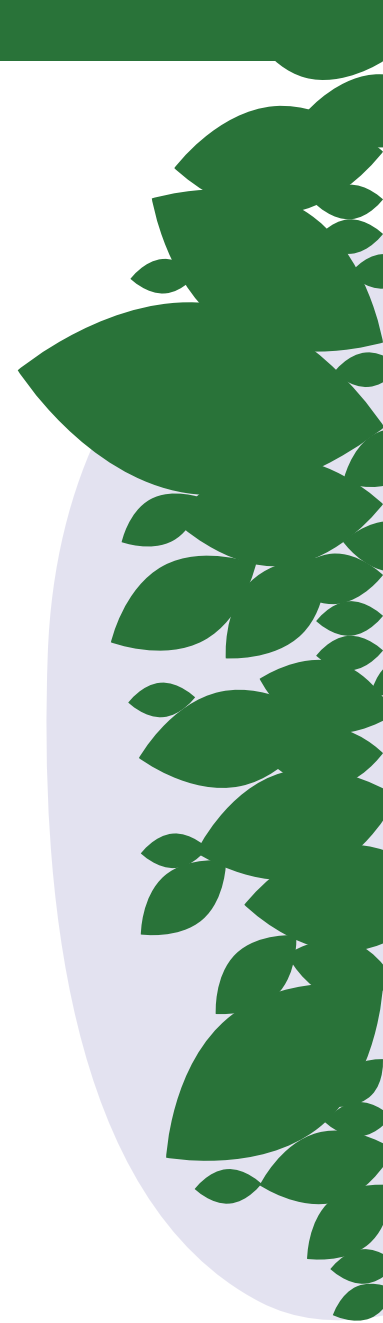
ADOPCIÓN VS. ACEPTACIÓN DE LA TECNOLOGÍA

Renaud y Van Biljon [27] hacen la distinción entre adopción y aceptación de la tecnología. Mientras que la adopción de la tecnología implica un proceso (desde tomar conciencia de la tecnología hasta el uso de la tecnología como una forma de vida), la aceptación se define como una actitud hacia la tecnología. El ejemplo dado por los dos autores se refiere a un usuario que compra un dispositivo pero que necesita tiempo hasta su adopción per se. La adopción plena solo tiene lugar después de la aceptación plena[27].

Curiosamente, mientras que el dominio del sistema de información habla, a nivel micro, sobre modelos de aceptación de tecnología sin considerar el proceso de adopción completa, los sociólogos subrayan un enfoque a nivel macro al considerar una decisión de compra (aceptación o rechazo) como parte del proceso de adopción [27].

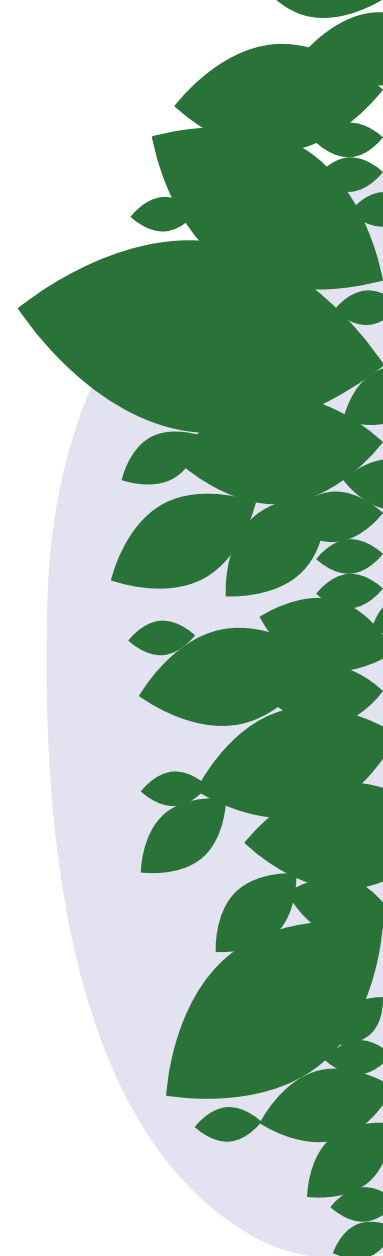
El proceso de adopción de tecnología es descrito por Renaud y Van Biljon [27] como un conjunto de cinco etapas: la etapa de conocimiento (el individuo llega a conocer el producto), la fase de persuasión (el individuo se convence de la necesidad del producto), la etapa de decisión (que conduce a la compra), la etapa de implementación (el producto se está utilizando) y la etapa de confirmación (la necesidad de confirmar la decisión tomada para comprar el producto). En el mismo sentido, Renaud y Van Biljon [27] hablan de la domesticación de la tecnología, en la que los usuarios son considerados actores sociales y en los que el foco principal está en la forma en que las innovaciones tecnológicas cambian y son cambiadas por el contexto social.

El modelo más importante relacionado con la aceptación de la tecnología es el modelo de aceptación tecnológica (TAM). Este modelo fue introducido por Fred Davis en 1986 y ayuda a explicar y predecir el comportamiento del usuario para la tecnología de la información [28]. En otras palabras, TAM puede explicar por qué un usuario acepta o rechaza la tecnología de la información y se basa en dos creencias cognitivas: utilidad percibida y facilidad de uso percibida [28] (p. 151).



El proceso de aceptación de la tecnología se traduce en TAM apoyándose en seis variables: variables externas (variables demográficas, utilidad percibida, facilidad de uso percibida), utilidad percibida (el grado en que la tecnología está mejorando el rendimiento), facilidad de uso percibida (el grado en que un individuo considera que la tecnología está libre de esfuerzo de uso), actitud hacia el uso (la conveniencia de usar el sistema), intención de comportamiento (predecida por actitud hacia el uso y utilidad percibida), y uso real (previsto por intención de comportamiento) [27]. Sin embargo, este modelo no tiene en cuenta la influencia social [27].

La descripción principal de TAM se refiere al hecho de que el uso de la tecnología está influenciado, directa o indirectamente, por la intención de comportamiento del usuario, la actitud, la utilidad percibida del sistema y la facilidad percibida de usarlo. Al mismo tiempo, los factores externos pueden afectar la intención y el uso a través de la utilidad percibida y la facilidad de uso[28].



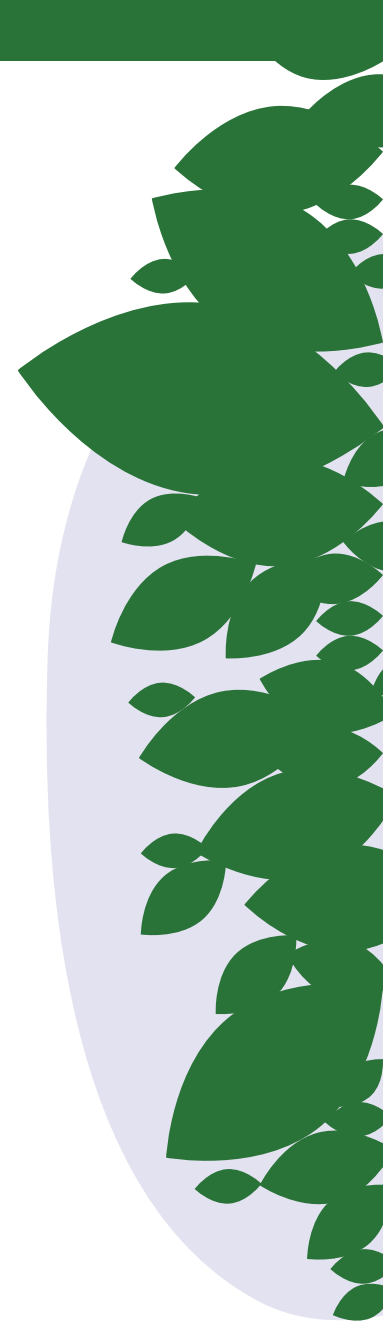


DISEÑO DE TECNOLOGÍA PARA PERSONAS MAYORES

Cuando se trata de tecnología de asistencia para los ancianos, hay dos cuestiones principales planteadas por la literatura. En primer lugar, la tecnología se percibe como desconocida y se asocia con la ansiedad de uso. En segundo lugar, el costo de inversión en tecnología generalmente se percibe como demasiado alto [31]. Partiendo de la hipótesis de que la edad por sí sola no predice la aceptación de la tecnología, Nedopil et al. [3] hablar de una distinción entre los factores que influyen en la aceptación de la tecnología y los factores que influyen en la necesidad de la tecnología. Por lo tanto, los factores que influyen en la aceptación de la tecnología son el costo, el cumplimiento de las necesidades individuales, la experiencia personal con el uso de la tecnología y las barreras de accesibilidad (fisiológicas, cognitivas). Al mismo tiempo, los factores que influyen en la necesidad de tecnología son la generación de usuarios, el estilo de limpieza, el número y el tipo de habitantes en el hogar, y la actitud personal hacia la tecnología[3].

La literatura [3] considera que los ancianos están motivados a utilizar la tecnología especialmente en ciertas situaciones. Por lo tanto, son más abiertos cuando la tecnología es compatible con su rutina y cuando pueden evaluar que los beneficios de la tecnología superan el esfuerzo de aprender a usarla. Además, es importante notar que, como era de esperar, el número de ancianos que utilizan las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) aumenta constantemente [3].

Una gran cantidad de aplicaciones y productos disponibles para las personas mayores, aunque accesibles, no están especialmente creados para sus necesidades y, por lo tanto, no generan suficiente familiaridad [31]. Independientemente de su utilidad, la tecnología es aterradora y se percibe como un tema sensible para la mayoría de los ancianos, principalmente si es demasiado intrusiva, compleja, vergonzosa o perjudicial para el medio ambiente [32] (pág. 1703). A este respecto, la familiaridad del diseño y la interfaz se considera una

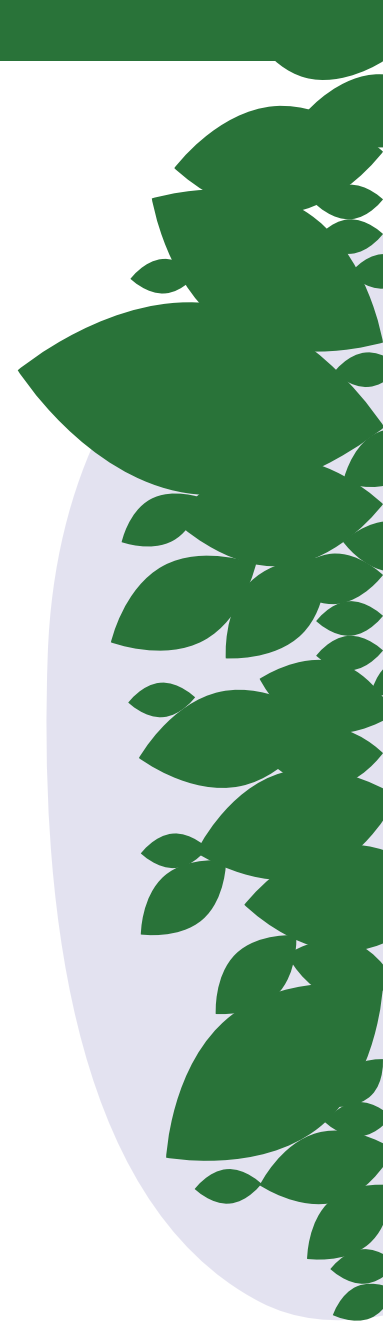


cuestión muy significativa que debe abordarse para la inclusión electrónica de las personas mayores [31]. Como Wakefield [33] enfatiza, hay una brecha entre la forma en que funciona la tecnología convencional y las habilidades de los ancianos. Por ejemplo, mientras que el tiempo de respuesta para un icono en un dispositivo Apple es de 0,7 s, el tiempo de respuesta para una persona mayor de 65 años podría ser de aproximadamente un segundo. Las pantallas táctiles existentes no son adecuadas para una persona con nervios menos sensibles en los dedos y, por tanto, con un tacto más pesado. Un ligero temblor de la mano podría ser interpretado por el dispositivo como un deslizamiento y no como un toque [33]. Por lo tanto, la tecnología existente debe adaptarse completamente a las necesidades y capacidades de las personas mayores.

Hay un gran número de empresas que intentan crear el dispositivo más adecuado para los ancianos y sus necesidades. Sin embargo, hay estudios que enfatizan que las soluciones tecnológicas asistenciales deben ser conscientes de que los ancianos no quieren ser percibidos como necesitados y frágiles [3].

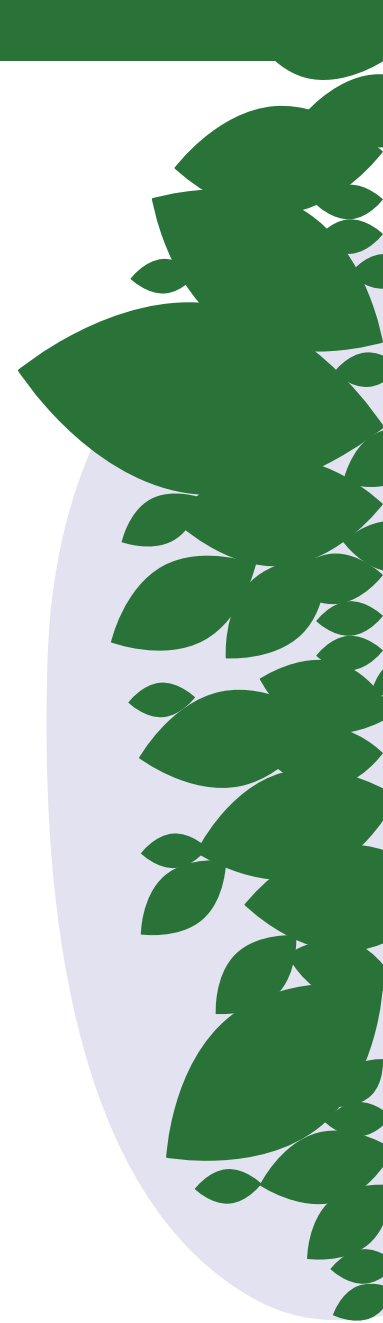
Considerando que los problemas relacionados con el uso de la tecnología por parte de las personas mayores se pueden resolver a través de la mejora del diseño y a través de la formación, Gamberini et al. [4] (p. 289) se habla de cinco características del uso de la tecnología: el nivel de dificultad de aprendizaje (el tiempo necesario para completar una actividad), la eficiencia (el grado en que las aplicaciones satisfacen las necesidades del individuo, evitando así el tiempo perdido y la frustración), los errores (el grado en que ciertas aplicaciones dan errores y el grado en que el individuo es capaz de resolverlos), y la satisfacción (la satisfacción relacionada con el uso de un determinado dispositivo o aplicación).

Al mismo tiempo, si bien los ancianos tienden a percibir la tecnología de vigilancia de manera positiva, su aceptación depende de su utilidad para apoyar la vida independiente y del nivel de intrusión en la vida privada [32] (pág. 1704), especialmente teniendo en cuenta su preocupación por la privacidad del espacio y no de la información [32] (pág. 1704). Leonardi et al. [31] proponen una modalidad de interacción que se basa en gestos conocidos y naturales que son familiares para los ancianos. Por ejemplo, proponen fregar un objeto con un dedo en lugar del comando «borrar», evitar el menú estándar y las herramientas, representar un foro de discusión como plaza de la ciudad y usar un estilo clásico en lugar de formas y colores impresionantes.



En el mismo sentido, hay estudios que demuestran que el acceso a Internet puede aumentar la interacción social y el rendimiento cognitivo entre las personas mayores, principalmente porque navegar por Internet implica habilidades cognitivas y motoras [34]. En un estudio de neuroimagen, que involucró a 24 adultos mayores y adultos maduros, Small et al. mostraron que tanto mientras leen un libro como mientras buscan en Internet, se activan áreas cerebrales similares [34]. La única diferencia es que la búsqueda en Internet activa la corteza prefrontal más intensamente, un área responsable de decisiones rápidas y evaluación de información compleja. Por lo tanto, se puede afirmar que la inclusión digital mejora las capacidades cognitivas de los ancianos, contribuye a su salud física y mental y les brinda la oportunidad de tener una vida independiente [34]. En el contexto de las dificultades físicas, cognitivas y psicológicas progresivas, la tecnología puede ser un componente valioso para mejorar la vivienda independiente de las personas mayores [32] (pág. 1703). Las principales situaciones en las que la tecnología puede ser útil son las siguientes: simplificación de las tareas y la seguridad nacionales (por ejemplo, recordatorios de tareas, alarmas de gas, incendios e intrusiones, detectores de caídas, sistemas de vigilancia visual y acústica) y mantenimiento de redes sociales y de comunicación (por ejemplo, sistemas de video comunicación) [32] (p. 1703).

Nedopil et al. [3] (pp. 21-22) proporcionan varios elementos que uno debe tener en cuenta al diseñar un producto para las personas mayores. En primer lugar, uno debe proporcionar valor adicional, valor relacionado con una ventaja futura percibida, como la seguridad y la comodidad. Es importante destacar que lo que se promete debe ser entregado. En segundo lugar, la tecnología debe ser un soporte adaptable. Esto significa que debe generar ayuda para aquellas tareas que ayudan a los ancianos a ser independientes, no para aquellas tareas que puede manejar fácilmente. En tercer lugar, el producto debe diseñarse de una manera muy simple y comprensible. Aunque un diseño atractivo sigue siendo un componente importante para los ancianos, la funcionalidad debe tener en cuenta que la concentración y la memoria disminuyen con la edad. Por último, el dispositivo debe permitir una experiencia alegre, ser fácil de usar y generar prácticas emocionales positivas [3] (pp. 21-22).

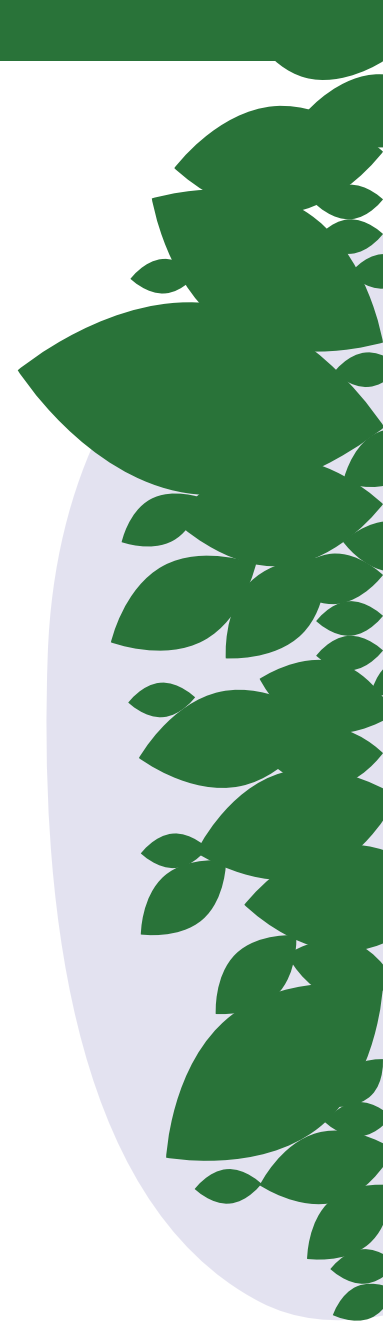


Hay tres etapas principales dentro del proceso de diseño de productos adecuados que se ajustan a las necesidades de las personas mayores: comprensión, conceptualización y pruebas. El primer paso, la comprensión, se refiere a la fase en la que se recoge la información relacionada con el comportamiento y las necesidades de una persona mayor (autodocumentación, entrevistas, investigación de mercado, literatura). El segundo paso, la conceptualización, es la etapa de generación de ideas, de desarrollar conceptos que deben satisfacer adecuadamente las necesidades de los usuarios. Por último, la prueba es la fase en la que se prueban los nuevos conceptos y productos con el fin de recibir comentarios valiosos para mejorar el ítem final [35].

Sobre la base de las características de los ancianos, los dispositivos deben incluir botones grandes, ser más adecuados para las manos temblorosas, proporcionar alertas en caso de una emergencia detectada, ser fáciles de limpiar, tener una pantalla impermeable, mostrar un buen contraste, tener una pantalla sin deslumbramiento, tener compatibilidad con otras interfaces/aplicaciones, tener un manual fácil de leer con imágenes e instrucciones paso a paso, tener un gran almacenamiento de datos, etc. [35].

La forma en que se organiza una interfaz móvil puede influir fuertemente en la forma en que los individuos la perciben. La calidad percibida de una interfaz depende del nivel de entretenimiento, las dificultades de navegación y lo informativo que sea. Mientras que las dificultades de navegación o accesibilidad tienen en cuenta la puntualidad, la conveniencia, la interpretabilidad y la exhaustividad, ser informativo implica exactitud, relevancia, exhaustividad, actualidad y credibilidad [36].

<https://www.mdpi.com/2227-7080/5/3/60>





«EVALUACIÓN DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS DEL ALUMNADO»

1. EMOCIONES EN PERSONAS MAYORES

Envejecer trae consigo una serie de cambios en los niveles físico-sensorial, cognitivo, social y emocional, así como una fuerte heterogeneidad: no todas las personas mayores son iguales, pero existe una considerable variabilidad intra e interindividual determinada por las experiencias de vida, las oportunidades educativas, el contexto familiar o el tipo de trabajo. (De Beni & Borella, 2015).

El envejecimiento es por tanto ese fenómeno multidireccional y multidimensional que, a pesar de ver el deterioro de la persona involucrada, es capaz de controlar las emociones: preferir las positivas y reelaborar las negativas en positivas es importante para mejorar el bienestar de uno mismo.

Muchos estudios muestran cómo las emociones seleccionan positivamente varios constructos como, por ejemplo, la memoria, la percepción y el aprendizaje, así como la recreación de recuerdos en los que la emoción juega un papel reforzador.

A menudo, el recuerdo está más relacionado con la emoción que con el evento real. Cabe hacer referencia a las teorías clásicas mediante la cita de algunos autores.

James y Lange pretendían desacreditar la creencia de la teoría del sentido común de que las sensaciones producen aspectos fisiológicos de las emociones, argumentando que la emoción es la sensación de cambios fisiológicos: por lo tanto, la emoción estaría determinada a nivel consciente por la percepción de las respuestas del cuerpo a los estímulos que causan miedo, ira, tristeza o alegría.



En cambio, Cannon y Bard propusieron una llamada teoría central: según esta teoría, la emoción no ocurre a nivel visceral, sino a nivel cerebral en los circuitos del paleoencefalo (particularmente el tálamo y el hipotálamo), lo que activaría las funciones corticales y, más tarde, viscerales. En esta teoría, por lo tanto, el flujo de eventos procede del evento emocional al Sistema Nervioso, y de él simultáneamente a las áreas viscerales y corticales para un procesamiento cognitivo del mismo.

El envejecimiento trae una mayor modulación de la emoción, lo que explica una mayor estabilidad del estado de ánimo, disminución de la respuesta psicofisiológica y reducción de la búsqueda de emociones. El anciano lleva consigo una gran cantidad de emociones, ya sean de alegrías o penas experimentadas en la vida y que dan forma al carácter y al pensamiento.

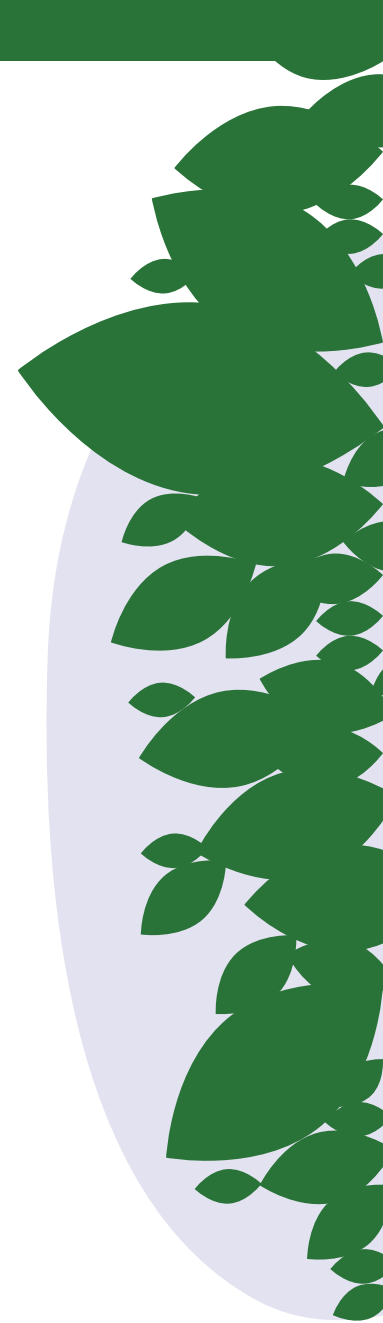
No solo eso, las emociones también se identifican como la base de las relaciones sociales y culturales.

Cuanto más envejecemos, más se reducen las interacciones sociales, el círculo de amistades se estrecha y dependemos cada vez más de la familia y las conexiones. Este fenómeno ha sido confirmado por estudios e investigaciones, con la teoría psicológica de Carstensen, desarrollada en la década de 1990: «Teoría de la selectividad socioemocional».

De acuerdo con esta teoría, los ancianos ponen en juego la «efecto de positividad», un mecanismo de regulación de emociones que se centra en los objetivos emocionales en lugar de cognitivos, con el objetivo de eliminar las experiencias negativas. Esto reduce riesgos emocionales como la tensión, el estrés y los inconvenientes y favorece emociones satisfactorias que estimulen el bienestar.

La percepción del tiempo es otro aspecto importante de esta teoría, ya que al darse cuenta de que se dispone de poco tiempo, la persona mayor se centra en objetivos a corto plazo en lugar de a largo plazo, como crear nuevos conocimientos que requieren tiempo y energía. El deseo es vivir el presente y disfrutarlo al máximo.

Sin embargo, este enfoque que solo toma en cuenta los aspectos positivos de la vida puede llevar a consecuencias negativas. El anciano que trata de evitar información que tiende a ser negativa y delegar a terceros en decisiones difíciles y desagradables, tenderá a mala conducta relacionada con la falta de procesamiento de la información.



Un estudio reciente trató de abordar esta cuestión. Se preguntó a los participantes (tanto jóvenes como mayores) si preferían solicitar información gratuita, fiable y anónima sobre su susceptibilidad personal a diversas enfermedades y amenazas medioambientales.

A la mitad de los participantes se les dijo que podían conocer el «riesgo» (encuadramiento instruccional negativo); a la otra mitad se les dijo que podían conocer la «protección» de las amenazas (encuadramiento instruccional positivo).

En conclusión, se observó que los adultos mayores tenían más probabilidades de solicitar la información cuando se presentaban en el marco de protección que en el marco de riesgo.

Esto lleva a uno a pensar cómo los profesionales de la salud necesitan adaptar el mensaje que quieren comunicar al paciente mayor de acuerdo con sus preferencias y objetivos.

El papel del educador, que ha encontrado su empleo desde la década de 1960, está viendo una evolución en su empleo. Si en los primeros días la profesión se centró en el lado educativo y animado de grupos de ancianos, hoy la figura del educador profesional también realiza el empleo de rehabilitación y cuidado de los mismos, de manera que fundamenta su trabajo en la relación con los ancianos. El objetivo es el mantenimiento y mejora de habilidades a través del diseño y gestión de actividades relacionadas con la vida cotidiana, que constituyen un medio para alcanzar los objetivos educativos fijados.

Estos descubrimientos han llevado a nuestra sociedad a una revolución en el pensamiento y la gestión de las personas mayores. Se presta mucha atención a su bienestar y perspectiva de vida futura.

La investigación en el campo muestra que, con la ayuda de actividades y juegos psicofísicos, se puede mejorar la fase de envejecimiento y reducir el inicio de la enfermedad, logrando así vivir más tiempo; las sesiones de atención plena pueden ayudar a uno a vivir en el «aquí y ahora», procesando lo que ya ha sucedido y disfrutando del presente, lo que lleva a los ancianos a manejar y expresar mejor las emociones.

Por lo tanto, para mejorar la experiencia emocional, es necesario hacer un trabajo dirigido a las emociones que conducirán a estimular simultáneamente el contacto emocional y la percepción de estados emocionales diferentes. A su vez, esto supone varios beneficios; la mejora del recuerdo de las emociones, la estimulación de la expresión verbal de las emociones experimentadas y el fomento del intercambio y bienestar, lo que estimula tanto emociones directas como indirectas.



2. LA IMPORTANCIA DE PROPORCIONAR UNA EVALUACIÓN SOBRE LOS EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL.

El papel de los educadores profesionales es un papel decisivo en la vida de los ancianos, a quienes acompañan en su viaje y en la consecución de sus resultados. Para abordar este tema específico, es conveniente establecer una visión general de las emociones al esclarecer que: «el contenido emocional de la información y los acontecimientos en la vida cotidiana condicionan la organización de una memoria duradera; si la información o evento tiene un rico contenido emocional, la memoria será más fuerte y durará más; conocida como mejora emocional (Neurobiol Aging 2004; 25: 1117-24)», y la amígdala es el centro del sistema de memoria emocional, donde se lleva a cabo la comparación de estímulos diferentes recibidos con experiencias pasadas. Es lo que da color a la vida.

A nivel educativo es importante poder distinguir cuáles son las emociones primarias como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa o el disgusto, de las emociones secundarias, que incluyen la vergüenza, la culpa, la vergüenza, la timidez o el desprecio.

El envejecimiento conduce a una transformación, no solo física, sino también emocional. Los roles sociales cambian, la apariencia física se altera, la precariedad de la salud y la vida a menudo se ve agravada por la precariedad económica, por no hablar de la reducción de las relaciones sociales, ya que a menudo la persona mayor se queda sola. El problema es que, si todo esto se experimenta solo como pérdida, el riesgo de sentirse abrumado por la ira y las emociones negativas es muy alto.



Las emociones negativas ponen a prueba el sistema inmunológico y facilitan muchas enfermedades como el daño vascular y el aumento del colesterol. La disminución de la tolerancia e indulgencia, la vida sedentaria y el apego a los hábitos incentivan el riesgo de desarrollar estados depresivos que resultan en alexitimia, trastorno que perjudica la conciencia y capacidad descriptiva de los estados emocionales, lo que vuelve estéril e incoloro el estilo comunicativo (Treccani, 2010).

Fue en 1990 cuando Salovey y Majer escribieron la primera definición de Inteligencia Emocional (IE).

Nació para investigar el dominio de las emociones y entender su papel en el bienestar y el comportamiento humano. La inteligencia emocional implica la capacidad de percibir, evaluar y expresar con precisión las emociones, de comprender o experimentar sentimientos, de entender las emociones y de regularlas para promover el propio crecimiento emocional e intelectual (Salovey, Mayer, n. d.).

También influye en la capacidad de los individuos para afrontar con éxito las exigencias y presiones del entorno (Martínez, 1997).

Más adelante, para explicar mejor su idea de inteligencia emocional, la dividieron en cuatro niveles básicos de habilidad:

1. Percibir y expresar emociones;
2. Utilizar las emociones para facilitar el razonamiento;
3. Comprender las emociones;
4. Gestionar las emociones.

Daniel Goleman, por otro lado, lo define como «la capacidad de motivarse, de persistir en perseguir una meta a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos y posponer la gratificación, de modular los estados de ánimo evitando que nos impida pensar, de ser empáticos y esperanzados», y distingue las habilidades personales de las habilidades sociales. El primero se refiere, en general, a la capacidad de comprender aspectos diferentes de la vida emocional, mientras que el segundo se refiere a cómo uno entiende a los demás y se relaciona con ellos.





Goleman cree que la inteligencia emocional es un grupo de cinco habilidades:

1. Conocimiento de las emociones: Se refiere a la capacidad de reconocer un sentimiento a medida que surge, la autoconciencia, entendida como la atención continua de la propia experiencia. Se trata de un elemento constructivo de otro aspecto muy importante de la inteligencia emocional, que es la capacidad de deshacerse de un estado mental negativo.

2. Control y regulación de las emociones: Se refiere a la capacidad de controlar los sentimientos, para que sean apropiados a la situación. Los momentos difíciles, así como los positivos, dan sabor a la vida, pero para hacerlo deben estar en equilibrio; de hecho, es la relación entre las emociones positivas y negativas lo que determina el bienestar de un individuo.

3. Automotivación: La capacidad de dominar las emociones es un requisito previo para poder enfocarse, encontrar motivación y autocontrol. Es un requisito previo para motivarse a alcanzar un cierto objetivo y persistir en el compromiso cuando las situaciones se vuelven muy frustrantes. La motivación es el motor interno que impulsa la implementación de toda una serie de comportamientos que permiten el logro de objetivos.

4. Reconocimiento de las emociones de otras personas: Empatía: Esta habilidad permite saber cómo se siente otro ser humano, y entra en juego en muchas situaciones, desde las típicas de la vida profesional hasta la vida privada, desde las relaciones románticas hasta las relaciones entre padres e hijos. La clave para entender los sentimientos y emociones de los demás radica en la capacidad de leer los mensajes que se manifiestan por comunicación no verbal. Como Watzlawick (1980) declaró, los individuos no solo se comunican a través de varios códigos, sino que metacomunican (metacomunicación: una comunicación sobre cómo se interpreta una información) y explicitan al otro lo que hay detrás del mensaje enviado. Las personas empáticas son más sensibles a las señales sociales sutiles que indican las necesidades, deseos o anhelos de los demás, mientras que «la incapacidad de registrar los sentimientos de los demás se considera como un déficit muy grave en la inteligencia emocional» (Goleman, n. d.)



5. Gestión de relaciones: La capacidad de manejar las emociones de los demás es una habilidad fundamental en el arte de lidiar con las relaciones interpersonales. Para poder manejar las emociones de los demás y conectarse con los demás, es básico haber desarrollado un buen autodomínio, una calma interior y una buena comprensión de los propios sentimientos. La gestión de las relaciones interpersonales puede definirse electrónicamente como «un arte fino de las relaciones» que requiere la madurez de otras dos habilidades emocionales, autocontrol y empatía”. Estas dos habilidades surgen a la edad de dos años y luego se desarrollan en años posteriores.

En base a lo establecido y como educadores profesionales es apropiado aumentar las propias habilidades en educación emocional y acercarse a nuevos métodos tecnológicos de aprendizaje.

Tales herramientas afectan positivamente a la motivación y hacen que la enseñanza sea más interesante. El poder de la tecnología se incrementa enormemente a la par que la capacidad de empatía y comunicación del formador, que sigue siendo un elemento básico de su profesión.

Junto con las actividades animadas y lúdicas, es esencial que el formador atienda a las necesidades de socialización, relaciones, mejora y mantenimiento de las habilidades cognitivas y expresivas, así como la recuperación de la memoria y la historia personal y familiar. Las múltiples actividades deben recrear un clima acogedor y familiar que pueda mejorar los hábitos y conocimientos del usuario, mientras respeta sus ritmos.

Este primer paso es fundamental para sentar las bases de la predisposición de la persona mayor a la nueva realidad y enfoque emocional. Como se ha visto anteriormente, estimular la experiencia emocional llevándola a un nivel más heterogéneo es uno de los puntos focales.

Será necesario estimular a la persona mayor de una manera específica mediante ejercicios que la activen en aspectos emocionales específicos a través de modos de expresión diferentes.



De hecho, las personas en la vejez tienden a recrear casi siempre las mismas experiencias, que a su vez están conectadas a un grupo estrecho de emociones. A menudo, la persona mayor expresa emociones primarias de dolor, alegría, miedo o ira al vincularse a ciertas experiencias que tuvo en el pasado; es poco probable que hablen de los eventos verbalizando emociones más complejas como las de vergüenza, esperanza, resignación, sentido, decepción, y si se habla de ello, será de una manera menor o incluso sin llegar a contactar del todo con esa emoción por mucho que prevalezca.

Un ejemplo de ejercicio para comprender mejor la cuestión es pedir a la persona mayor que coloree el nombre de algunas emociones y luego explique la razón de esa asociación.

El ejercicio puede profundizarse pidiendo relacionar cada emoción con un recuerdo. Este ejercicio permitirá investigar los recuerdos personales y ampliar el vocabulario emocional del paciente.

Lo que acabamos de expresar ayuda a entender que facilitar el contacto emocional heterogéneo en la persona mayor es una parte integral del trabajo de estimulación de las capacidades cognitivas residuales.





3. ¿CÓMO FOMENTAR EMOCIONES POSITIVAS EN LOS ANCIANOS?

Como se ha indicado en páginas anteriores, es importante no solo dar apoyo emocional y físico a los ancianos, sino que es igualmente importante ayudarlos y enseñarles a fomentar el crecimiento de las emociones positivas. Muchas veces los ancianos tienden a aislarse del mundo exterior, experimentan ansiedad y depresión debido al paso del tiempo y al mundo moderno, que puede ser casi ajeno a ellos. La inteligencia emocional bien estructurada puede tener un impacto positivo en su salud social, psicológica y física.

3.1. IDEAS TEÓRICAS

Como se ha dicho anteriormente, el psicólogo Daniel Goleman ha identificado las principales habilidades personales e interpersonales involucradas en la inteligencia emocional, y ha explicado por qué la inteligencia emocional es tan importante como el CI cuando se trata de éxito (The Institute of Chartered Accountants in England and Wales [ICAEW], 2021):

1. La autoconciencia, que consiste en reconocer y comprender las emociones de uno, es nuestra brújula moral, y reconoce nuestras fortalezas y debilidades.
2. Autorregulación, que consiste en gestionar nuestras emociones, tanto positivas como negativas, que se pueden hacer con ejercicios de relajación y respiración.
3. Motivación, que se trata del impulso para mejorar y alcanzar los objetivos de uno.
4. La empatía, es una habilidad fundamental, la capacidad de ver la situación desde la perspectiva de otra persona, y el respeto por la diversidad y la inclusión es un aspecto clave de esto.
5. Habilidades sociales, las personas con estas habilidades son buenas para tratar con los demás, pueden ser líderes, manejar y motivar a otras personas.



Las emociones positivas son aquellas emociones que encontramos agradables de experimentar. De acuerdo con el Manual de Oxford de Psicología Positiva, las emociones positivas son «respuestas situacionales agradables o deseables, a diferencia de los sentimientos agradables y actitudes positivas no diferenciadas» (Cohn & Fredrickson, 2009, citado en Ackerman, 2019).

Las emociones positivas pueden ser (Ackerman, 2019):

- serenidad,
- interés,
- satisfacción,
- alegría,
- el amor.

Las emociones negativas son aquellas emociones que nos resultan desagradables de experimentar. Pueden definirse como «una emoción desagradable o infeliz que se evoca en los individuos para expresar un efecto negativo hacia un evento o persona» (Pam, 2013, citado en Ackerman, 2019).

Entre las emociones negativas podemos encontrar (Ackerman, 2019):

- miedo,
- enfado,
- disgusto,
- soledad,
- tristeza.

Tanto las emociones negativas como las positivas juegan un papel importante en la función del cerebro (Ackerman, 2019).

Como ya sabemos, las emociones residen en el «sistema límbico», también conocido como el «cerebro emocional», y el primero en discutirlo fue Paul Broca. Más tarde, Papez (1939, citado en Biviano, 2019) y MacLean (1949, como se cita en Biviano, 2019) lo estudiaron con mayor profundidad.



El sistema límbico consiste en varias estructuras cerebrales que coordinan la percepción, la conciencia, la memoria y las emociones: el hipocampo (asiento de la memoria emocional), la amígdala (donde se origina el miedo, el centro de las emociones), el hipotálamo (cuerpos mamilares transfieren impulsos de la amígdala y el hipocampo al tálamo), el fórnix (transmite información emocional) y la corteza límbica. Además del sistema límbico, el sistema nervioso autónomo también tiene una tarea importante en las respuestas emocionales, ya que coordina las reacciones fisiológicas a los estímulos de miedo (Biviano, 2019). (Figura 1. – El sistema límbico)

Por su parte, las emociones positivas pueden tener diferentes impactos en el cerebro (Ackerman, 2019):

- Las emociones positivas pueden aumentar nuestro rendimiento en una tarea cognitiva y levantar nuestra moral, sin distraernos como en el caso de las emociones negativas (Jordan & Dolcos, 2017, como se cita en Ackerman, 2019).
- Pueden comenzar vías de recompensa, ayudar a reducir los niveles de cortisol y aumentar el bienestar (Ricard et al., 2014, como se cita en Ackerman, 2019).
- Pueden ayudarnos a ampliar nuestros horizontes y expandir el rango de acción de nuestro cerebro (Fredrickson, 2001, como se cita en Ackerman, 2019).



Sistema Límbico

Hipotálamo
homeóstasis

Tálamo
transmite información

Amígdala
emoción

Hipocampo
conversión de memoria

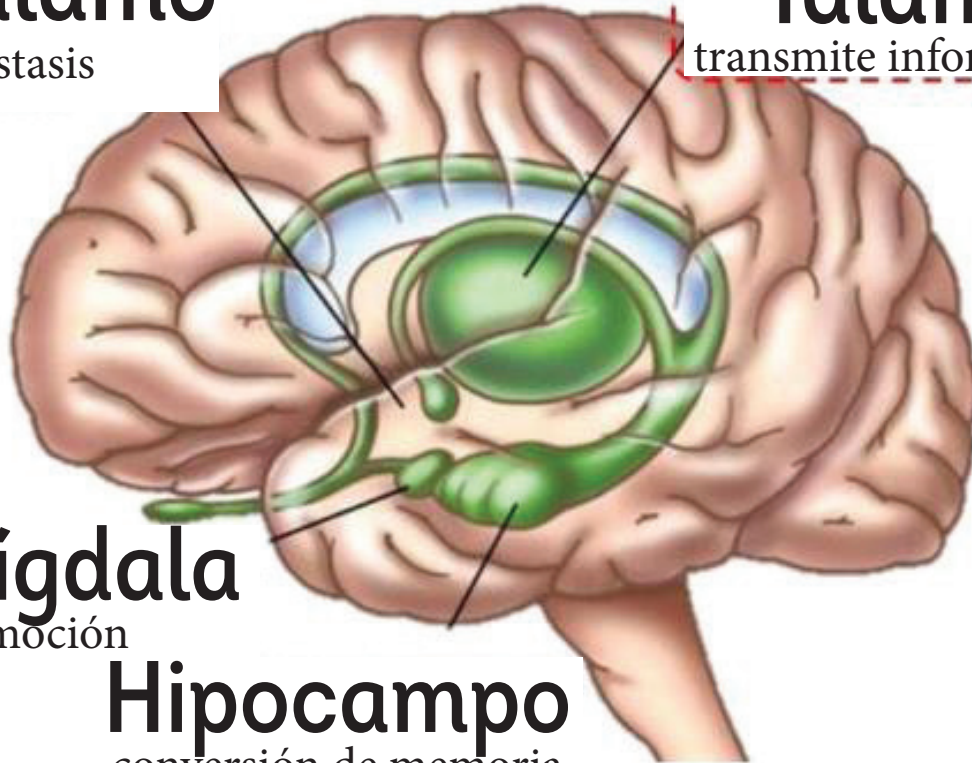


Figure 1.
*l sistema límbico –
Tálamo*
([https:// www.
thereignofthebrain.
com/resources/
the-limbic-system-
thalamus](https://www.thereignofthebrain.com/resources/the-limbic-system-thalamus))

Nota. The Limbic
System – Thalamus
[Imagen], por E.
Pan, 2020,



A pesar de ser desagradables, las emociones negativas también son necesarias para el crecimiento del individuo. Según la «teoría de ampliar y construir» elaborada por Fredrickson (1998, citada en Micieli, 2019), las emociones positivas, a la par de las emociones negativas, cumplen una función adaptativa en la que motivan a los humanos a realizar actividades que son evolutivamente adaptativas. De hecho, Barbara Fredrickson (1998, citada en Micieli, 2019) fue la primera en estudiar emociones positivas, e identificó cuatro tipos: alegría, satisfacción, interés y amor. Sin embargo, nos centraremos en cómo fomentar emociones positivas en los ancianos.

Las emociones negativas, en particular la ira, tienden a disminuir con la edad (excepto en el caso de la enfermedad), mientras que las emociones positivas se mantienen bastante estables (Carstensen et al., 2000; Charles et al., 2001, citados en Ong et al., 2011).

A medida que los ancianos envejecen, pueden sentirse marginados por la sociedad y ser una carga para su familia, y pueden participar en comportamientos negativos para la salud, como una dieta deficiente o un estilo de vida sedentario (Ong et al., 2011).





3.2. ESTRATEGIAS

3.2.1. ESTILO DE VIDA

Se recomienda que los ancianos traten de mantener un estilo de vida activo y saludable que no sea demasiado extenuante, que tengan una rutina saludable de sueño-vigilia, ya que el envejecimiento se asocia con deficiencias en la calidad del sueño (Bloom et al., 2009, citado en Ong et al., 2011), mientras que las emociones positivas pueden promover patrones de sueño adaptativos (Steptoe et al., 2008, citado en Ong et al., 2011).

Estas son algunas de las estrategias para fomentar emociones positivas en ancianos (Davis, n. d.):

- ejercicios de meditación consciente,
- ejercicios de respiración,
- centrarse en las cualidades positivas de uno mismo,
- aprender a usar afirmaciones positivas (estoy feliz; Siempre trato de ver el lado positivo de las cosas; todos mis sentimientos son válidos y útiles; Me trato a mí mismo con bondad y compasión; Soy querido por mi familia),
- aumentar la confianza en uno mismo,
- practicar la aceptación



3.2.2. MASCOTA

En caso de que la persona mayor se sienta sola, además de la atención y la protección que le prestan los cuidadores y los familiares, si vive en su propio piso o casa, podría resultar beneficioso ofrecerle una mascota para que la cuide: de hecho, podría dar a las personas mayores una sensación de propósito y autorrealización, lo que aumenta la autoestima y reduce el riesgo de enfermedades como la depresión (Maccarone, 2018).

3.2.3. FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO

Debe fomentarse el ejercicio: es esencial para mantener la salud mental y corporal, ya que «mens sana in corpore sano». Se puede animar a caminar en compañía de un familiar, amigo, técnico de salud en un parque, o participar en grupos aeróbicos para ancianos en un centro de recreación. En caso de problemas de movilidad, pueden fomentarse los ejercicios sedentarios; de hecho, la actividad puede mantener alerta a las personas mayores y evitar la depresión (Maccarone, 2018).

3.2.4. FOMENTAR LA LECTURA DE LIBROS

Es un hecho que la lectura ayuda a mantener la mente activa, y sabemos que mantener la mente activa nos ayuda a tener una sensación de autoconciencia. Leer libros con historias positivas y narrativas, diarios de viajes o autobiografías puede ayudar a la persona mayor a pasar el tiempo y mantenerse al día con la imaginación y mantener el interés en el conocimiento y las actividades en alto. Además, resolver crucigramas, sudokus y adivinanzas puede ayudar a mantener la mente joven. (Maccarone, 2018).





3.2.5. COCINA

Comer sano, sobre todo a una edad avanzada, contribuye a evitar enfermedades como los elevados niveles de colesterol y la diabetes. El hecho de no comer lo suficiente puede causar irritabilidad, fatiga y tristeza. La participación en clases de cocina puede ayudar a las personas mayores a estar más tranquilas y sentirse parte de un grupo, puede ayudarles a comprender la importancia de una cocina sana, con comidas saludables que nutran el cerebro, el cuerpo y los sentimientos positivos (Maccarone, 2018).

3.2.6. JUEGOS

Como se ha mencionado anteriormente, resolver crucigramas y montar rompecabezas puede ayudar a mantener el cerebro activo, estimulado y sano. También puede ayudar acompañar a la persona mayor a un club de juegos de mesa o de lectura, donde pueda jugar a las cartas, al bridge o al scrabble, y aprovechar la oportunidad para hacer nuevos amigos y conversar con otros ancianos. (Maccarone, 2018).

3.2.7. MEJORA DE LA CONFIANZA

En el caso concreto de las ancianas, verse la figura en el espejo puede causar tristeza y angustia, por lo que es importante asegurarse de que la anciana se lava con regularidad y de forma adecuada. El maquillaje también puede ayudar a la anciana a sentirse mejor y más atractiva, por lo que es aconsejable que participe en talleres y grupos de teatro. Sentirse atractiva y arreglada puede aumentar la confianza de la persona mayor en sí misma y su visión de la vida. (Maccarone, 2018).





3.2.8. VOLUNTARIADO

Existen oportunidades de trabajo y voluntariado para las personas mayores, que les pueden aportar un propósito y un sentido a la vida (Maccarone, 2018).

3.2.9. CONVERSACIÓN

La conversación y la conciencia de ser escuchado es un punto muy importante en la vida de todo individuo. El grupo más marginado por la sociedad es el de las personas mayores, ya que a menudo se les considera inútiles. Escuchar, conversar, preguntar y mostrar interés por las personas mayores es importante para que se sientan felices, motivadas e importantes. (Maccarone, 2018).

3.2.10. GRUPOS DE APOYO

Para fomentar las emociones positivas, la persona mayor puede unirse a grupos de apoyo, donde aprenderá distintas técnicas de relajación, atención plena y donde encontrará el apoyo que sus familiares no pueden ofrecerle. También puede ser útil aconsejar a la persona mayor que acuda a un psicólogo especializado en psicología positiva, para que pueda realizar intervenciones con el fin de fomentar las emociones positivas.

En el próximo capítulo se mostrarán posibles ejercicios que pueden realizarse sin la ayuda de un psicólogo.



EJERCICIOS DE FOMENTO DE EMOCIONES POSITIVAS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.1 DÉMOSLE COLOR A LAS EMOCIONES

Como ya se ha mencionado en el capítulo 2, disponemos de un ejercicio cuyo objetivo es investigar los recuerdos personales y ampliar el vocabulario emocional de la persona mayor.

Se pedirá al alumno que empareje un color con el nombre de algunas emociones y que explique la razón de esa asociación.

Para profundizar en el ejercicio, se le pedirá que relacione el color con un recuerdo.

Ejemplo: Emoción-Amor. Color-Rojo

| Emoción | Color |
|-----------|-------|
| Diversión | |
| Sorpresa | |
| Alegría | |
| Confianza | |
| Amor | |
| Interés | |
| Serenidad | |



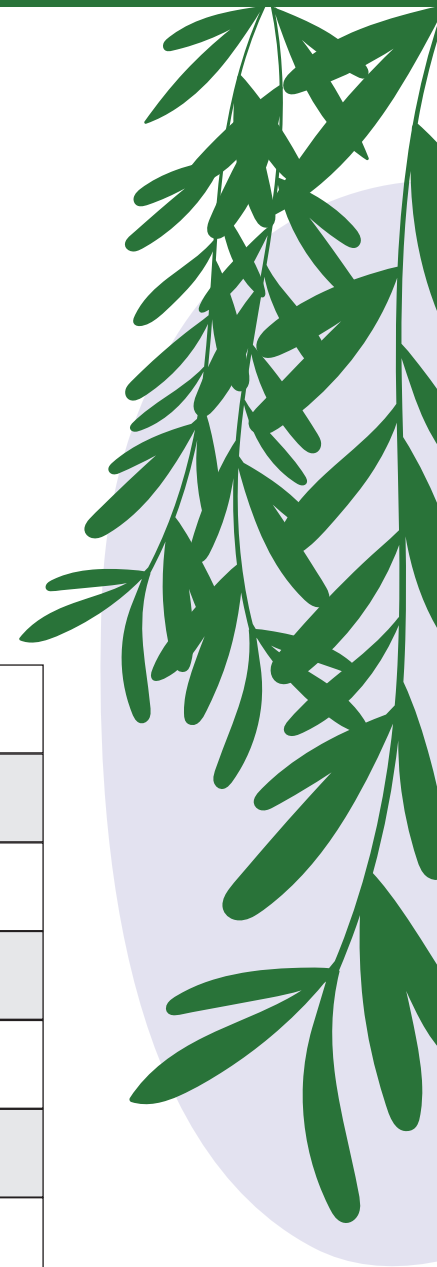
4.2 ¿DÓNDE SIENTO LAS EMOCIONES?

Se pedirá a la persona mayor que relacione una parte del cuerpo con sus emociones. Este ejercicio puede corresponderse con una actividad física.

Se puede profundizar en el ejercicio pidiéndole que relacione una sensación fisiológica con una emoción. El propósito de este ejercicio es mantener alta la conciencia mente-cuerpo.

Ejemplo: Amor – Pecho; Amor – Calor

| Emoción | Parte del cuerpo/Sentimiento |
|-----------|------------------------------|
| Diversión | |
| Sorpresa | |
| Alegría | |
| Confianza | |
| Amor | |
| Interés | |
| Serenidad | |



4.3. DEMOS SIGNIFICADOS A LAS EMOCIONES

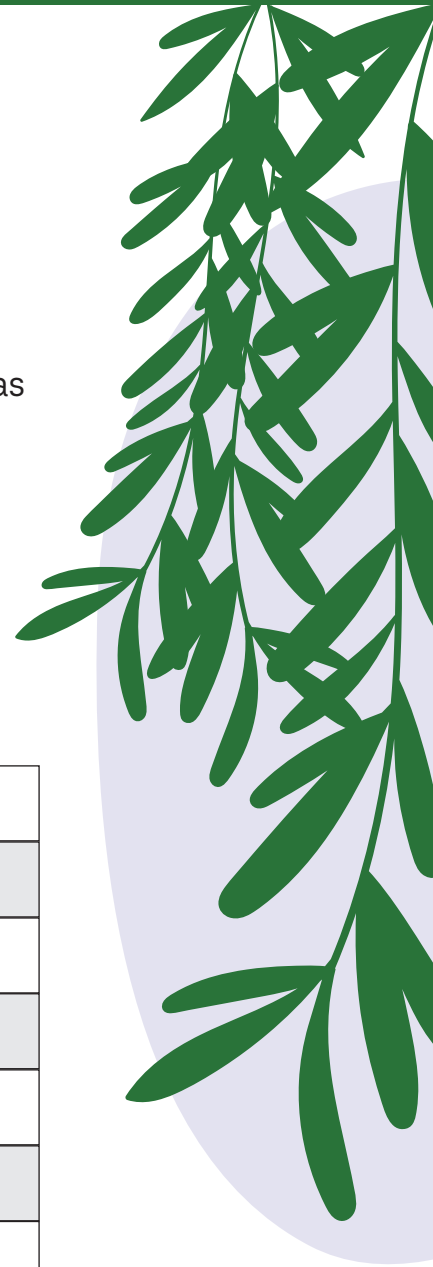
Al igual que en el ejercicio anterior, se pedirá a los mayores que expliquen brevemente las emociones positivas y negativas.

Se puede profundizar en el ejercicio pidiéndoles que describan una anécdota relacionada con las emociones positivas.

El ejercicio pretende dar sentido a las emociones experimentadas.

Ejemplos: Diversión – sentirse satisfacción al hacer algo; Diversión – cocinar una nueva receta

| Emoción | Significado |
|-----------|-------------|
| Diversión | |
| Sorpresa | |
| Alegría | |
| Confianza | |
| Amor | |
| Interés | |
| Serenidad | |



4.4. DIARIO DE EMOCIONES

Uno de los ejercicios más utilizados, especialmente en la terapia cognitivo-conductual, consiste en llevar un diario de las emociones experimentadas.

Se entregará a la persona mayor un diario y se le pedirá que intente recopilar las emociones experimentadas durante el día relacionándolas con una anécdota.

El objetivo de este ejercicio es que el mayor conozca mejor sus emociones y adopte más comportamientos que le conduzcan a emociones positivas.

Ej: Hoy he salido a pasear con mi familia. Sentí felicidad.

4.5. EMOCIONES Y MÚSICA

El objetivo de este ejercicio es que las personas entiendan las emociones a través de las canciones propuestas.

La persona mayor escuchará canciones y, al final de la canción, se le pedirá que relacione una o varias emociones positivas con la canción. En caso de que la emoción sea negativa (melancolía, tristeza, miedo, enfado, ...) se pedirá a la persona mayor que argumente la elección.

Se puede profundizar en el ejercicio pidiendo al mayor que elabore también la emoción positiva elegida (Casetta, s. f.).

Canciones propuestas:

Saint-Saëns: The Swan <https://www.youtube.com/watch?v=3qrKjywj07Q>

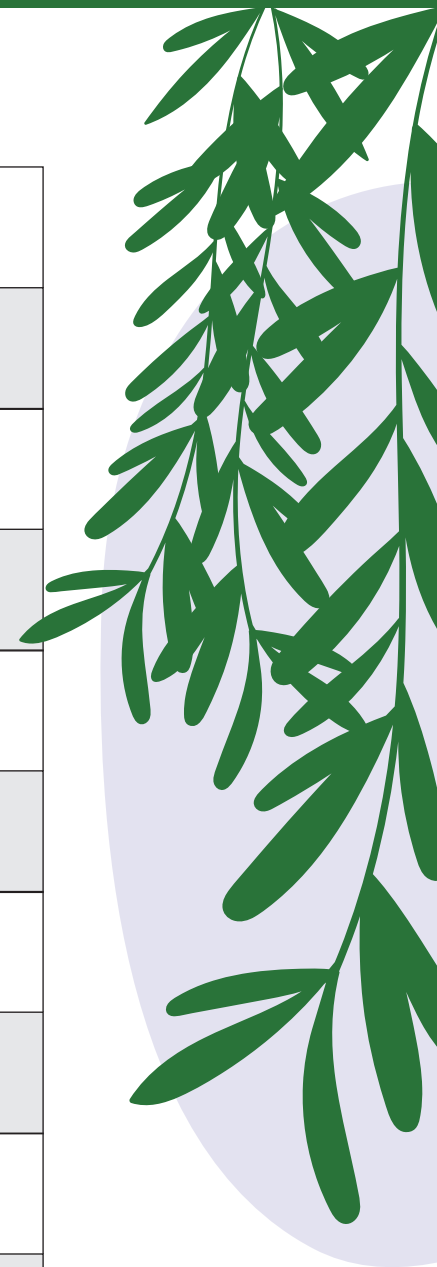
Chopin: Revolutionary Etude (Op.10 n.º 12) https://www.youtube.com/watch?v=ZpuROwy_8mg

Antonio Vivaldi: La stravaganza (tempo allegro) <https://www.youtube.com/watch?v=1k4hoTdO5hs>

Bach: Cello Suite No. 1 in G Major, Prélude <https://www.youtube.com/watch?v=1prweT95Mo0>



| ORGULLO | TERNURA | FELICIDAD |
|--------------|------------|--------------|
| Plenitud | Amor | Diversión |
| Satisfacción | Atención | Felicidad |
| Dicha | Ternura | Humor |
| Éxtasis | Unión | Alegria |
| Elegancia | Gratitud | Placer |
| Orgullo | Protección | Jovialidad |
| Grandeza | Dulzura | Vitalidad |
| Solemnidad | Compasión | Satisfacción |
| | Amabilidad | Deleite |





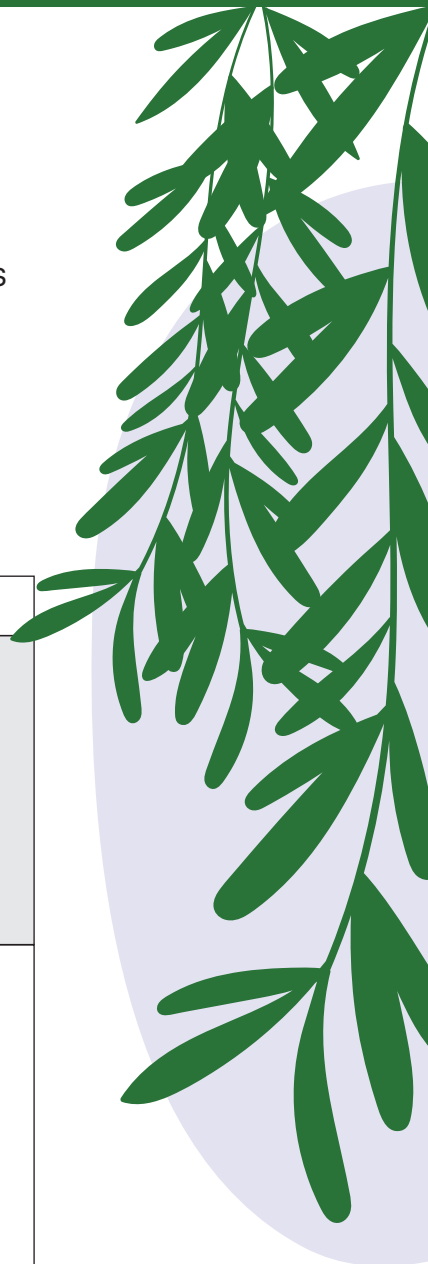
4.6. EMOCIONES Y ARTE

El objetivo de este ejercicio es hacer que las personas entiendan las emociones al relacionarlas con imágenes de cuadros famosos.

A la persona mayor se le mostrarán imágenes de cuadros y se le pedirá que describa como mínimo dos emociones experimentadas al ver el cuadro. Si las emociones son negativas, se le pedirá que las explique.

Imagen 1: Monet, Campo de amapolas cerca de Argenteuil; Imagen 2: Van Gogh, Terraza de café al atardecer; Imagen 3: Klimt, El beso; Imagen 4: Bouguerau, Cupido y Psique.

| Cuadro | Emoción |
|---|---------|
|  | |
|  | |





BIBLIOGRAFÍA

Caruso, F. (2019, 24 de diciembre). La testimonianza: invecchiamento ed emozioni. Estado de la Mente. <HTTPS://www.stateofmind.it/2019/12/testimonianza-emozioni-eta/>

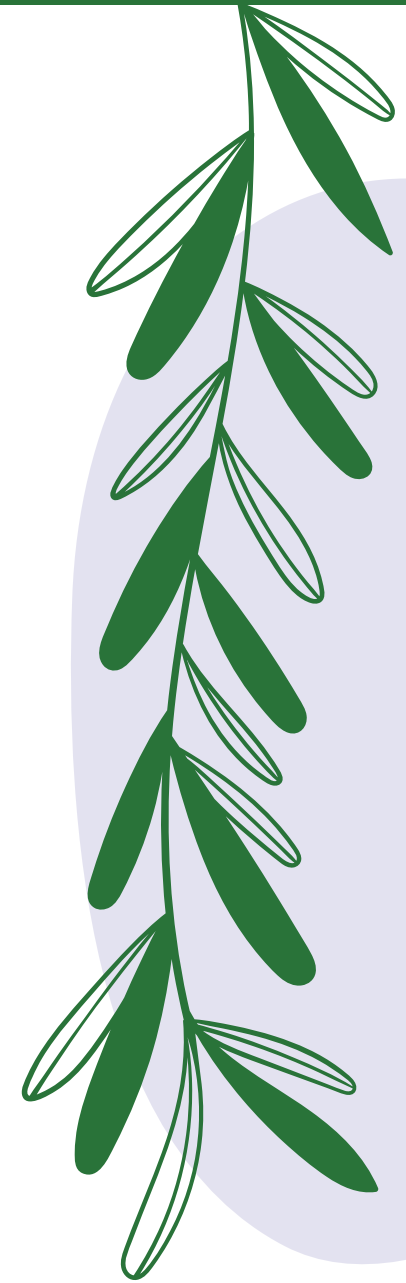
Goldin, G. (2021, 21 de abril). Cognizione ed emozioni nell'invecchiamento. Estado de ánimo. <https://www.stateofmind.it/2021/04/paradosso-invecchiamento/>
<http://www.stateofmind.it/2021/04/paradosso-invecchiamento/>

Memini, F. (2020, 17 de noviembre). L'invecchiamento e la teoria della selettività socio-Emotiva. Proyecto de envejecimiento. <https://www.agingproject.uniupo.it/la-teoria-della-selettivita-socio-emotiva/>
<http://www.agingproject.uniupo.it/la-teoria-della-selettivita-socio-emotiva/>

Carrara, L. (2015, 22 de junio). Stimolare il contatto emotivo nell'anziano. MEDICITALIA. <https://www.medicitalia.it/minforma/psicologia/2179-stimolare-il-contatto-emotivo-nell-anziano.html>

Ceron, D., Scarpa, P. N. & Vitillo, M. (2013, 1 de marzo). L'educatore professionale nel lavoro di cura con gli anziani. I luoghi della cura online. <https://www.luoghicura.it/operatori/professioni/2013/03/educatore-professionale-nel-lavoro-di-cura-con-gli-anziani/>

Pezzati, R., Ballabio, R., Curia, L., Molteni, V., Maggi, A., Contento, E., Spolidoro, E., Durante M., & Colombo, P. (2018). Programma benessere emotivo anziani. Erickson. https://static.erickson.it/Products/LIBRO_978-88-590-1528-4_X887_Programma-benessere-emotivo-anziani/Pdf/SFO_978-88-590-1528-4_Programa-benessere-emotivo-anziani.pdf



Novi, M. (2017). Compite emotive e sociali: Validazione di un nuovo modello. [Tesis de licenciatura]. Università Ca' Foscari. <http://dspace.unive.it/bitstream/handle/10579/11914/860961-1215745.pdf?sequence=2><https://filedec.manuale.didattico-IT.pdf>

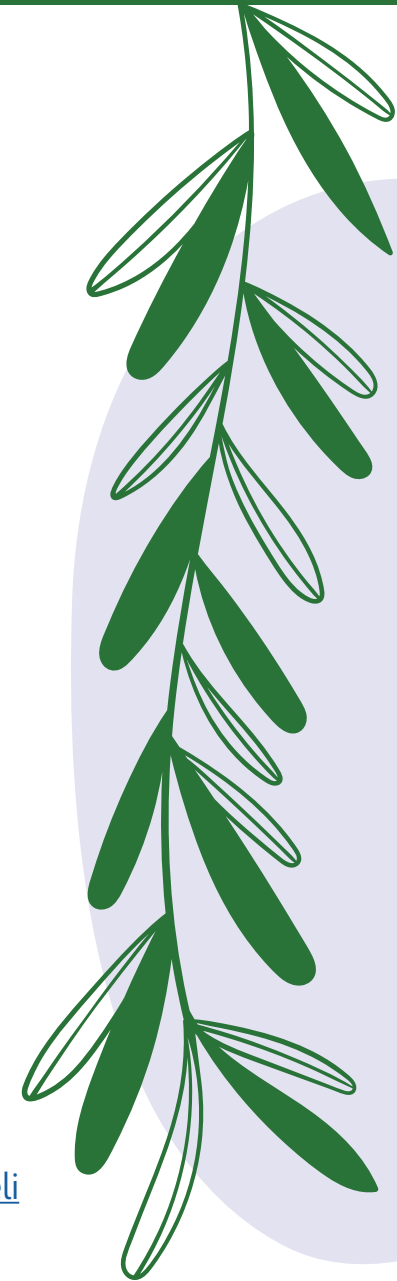
Knitter, G., Mleczko, I., Dawson, S., Jaszczuk, K., La Pegna, A. & Biondo, A. (2018). Sviluppo delle competenze negli educatori di adulti. EDEC. https://danilodolci.org/media/EDEC_manuale_didattico-IT.pdf

Istituto della Enciclopedia Italiana FONDATA da Giovanni Treccani. (2010). Alessitimia. In Dizionario di Medicina. https://www.treccani.it/enciclopedia/alessitimia_%28Dizionario-di-Medicina%29/

Clínica Azul. (n. d.). Gli effetti delle emozioni negative sulla salute negli anziani. <https://www.blueclinic.it/news/335-gli-efetti-delle-emozioni-negative-sulla-salute-negli->

Marcacci, G. (n. d.). Le principali teorie delle emozioni I. James & Lange, Cannon & Bard. MindfulPath. <http://www.mindfulpath.it/portfolio/le-principali-teorie-delle-emozioni-1-james-lange-cannon-bard/>

El Instituto de Contadores Colegiados en Inglaterra y Gales. (2021, 28 de abril). Los 5 elementos de la inteligencia emocional. https://www.icaew.com/insights/student-insights/the-5-elements-de-emocional-inteligencia?fbclid=IwAR2haLwdRqEPxtLU7PtPd5-s_5h0sNKLasUdoOqvof64KQeyJAHhDi00jr8



Ackerman, C. (2019, 27 de abril). ¿Qué son las emociones positivas y negativas y necesitamos ambas cosas? [PositivePsychology.com](https://positivepsychology.com/positive-negative-emotions/). <https://positivepsychology.com/positive-negative-emotions/>

Biviano, E. (2019, 14 de julio). IL cervello emotivo: la sede delle emozioni. In-Psicología. https://www.in-psychology.it/il-cervello-emotivo-la-sede-delle-emozioni/?fbclid=IwAR2yYxv_lg5dHGpoyJuX0hGK5JkBH4uVzxIs1wxkKHunSerRYdK3RSyf5g

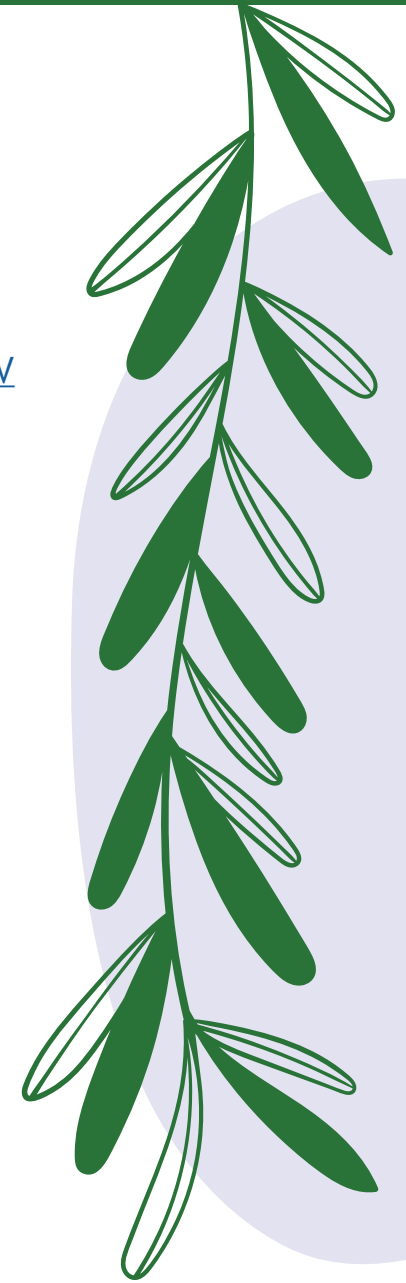
Pan, E. (2020). El sistema límbico – Thalamus [imagen]. El Reino del Cerebro. ([HTTPS://www.thereignofthebrain.com/resources/the-limbic-system-thalamus](https://www.thereignofthebrain.com/resources/the-limbic-system-thalamus))

Mieli, S. (2019, 10 de abril). L'importanza delle emozioni positivo. IL contributo di Barbara Fredrickson. Estado de la mente. <https://www.stateofmind.it/2019/04/barbara-fredrickson-emozioni-positivo/>

Ong, A. D., Mroczek, D. K., y Riffin, C. (2011). El significado de salud de las emociones positivas en la edad adulta y la vida posterior. Brújula de psicología social y de la personalidad, 5(8), 538–551. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00370.x>

Davis, T. (n. d.). Emociones positivas: Lista, 90+ Ejemplos, Teorías y Consejos. The Berkeley Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/positive-emotions.html>
<http://www.berkeleywellbeing.com/positive-emotions.html>

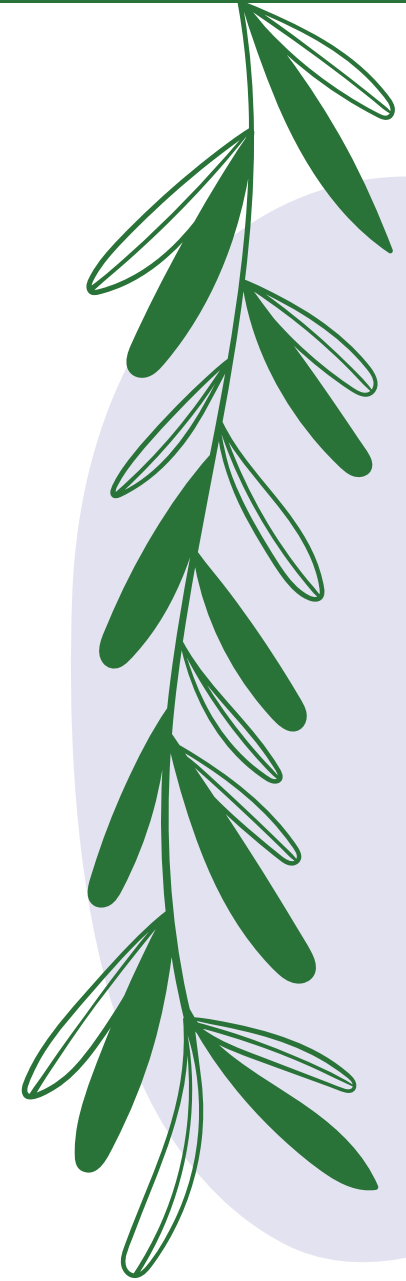
Maccarone, D. (2018, 31 de agosto). Cómo mejorar el bienestar emocional en adultos mayores. Asistencia para el cuidado en el hogar. <https://www.homecareassistancebarrie.ca/boosting-emotional-wellbeing-in-seniors/>



Casetta, L. (n. d.). Esercizi di intelligenza Emotiva. Studio Psicologia Rizzi.

<https://www.studiopsicologiarizzi.it/aggiornamenti/esercizi-di-intelligenza-emotiva/?fbclid=IwAR1s3nm4j4775VzWqdmqcDwkg-4p6GPDoed0oETY0I7v4RNB7zCPA6Ii6yM>

<http://web.tiscali.it/francescopace/emozione.htm>





COMUNICACIÓN Y OTRAS HABILIDADES BLANDAS PARA EDUCADORES DE ADULTOS

Communication is an essential element in human activity. It is an intrinsic part of social needs for personal development, and as a means of interaction, it is one of the key issues in understanding between people.

In the training of older people, it is important to convey ideas and knowledge that are of value to the individual, and to this end, attention must be paid to communication. Interests, attitudes, ways of valuing life, experiences, etc. are all different in the education of older people than in the education of adolescents or children, so one should not make the mistake of working in the same way and expecting the same results.

A training programme, manual or educational activity must focus on the target audience and maintain a dialogue that allows the right flow of information to capture the attention and provide value to the recipients. Therefore, the communication channel must be the right one.



1. COMUNICACIÓN PARA ADULTOS

La comunicación es un elemento esencial de la actividad humana. Es una parte intrínseca de las necesidades sociales para el desarrollo personal, y como medio de interacción, es una de las cuestiones clave en la comprensión interpersonal.

En la formación de las personas mayores, es importante transmitir ideas y conocimientos de valor, y con este fin, se debe prestar atención a la comunicación. Los intereses, actitudes, formas de valorar la vida, las experiencias, etc. son diferentes en la educación de las personas mayores en comparación con la educación de adolescentes o niños, por lo que no se debe cometer el error de trabajar de la misma manera y esperar los mismos resultados.

Un programa de formación, manual o actividad educativa debe centrarse en el público objetivo y mantener un diálogo que permita el flujo correcto de información para captar la atención y proporcionar valor a los destinatarios. Por lo tanto, el canal de comunicación debe ser el adecuado.



1.1. TEORÍA DE LA COMUNICACIÓN

Resulta necesario tener presente la estrategia de aprendizaje significativo en la comunicación y las habilidades blandas que los formadores deben aplicar en la educación de adultos. Esta es una teoría propuesta y desarrollada por Ausubel (1968). La idea es utilizar los conocimientos y experiencias alcanzados y almacenados por los estudiantes mayores como base para el aprendizaje.

Los adultos, a diferencia de los niños o los estudiantes más jóvenes, acumulan mayores conocimientos y experiencias vitales. Sin embargo, la tendencia natural es acomodarse a la aplicación de estos conocimientos, de modo que, al no ir más lejos y explorar nuevos campos de conocimiento, experiencias, etc., no se determina el límite real del propio conocimiento.

En este sentido, la comunicación puede ser el punto de encuentro entre diferentes perspectivas, conocimientos y experiencias. Por lo tanto, por un lado, la comunicación de los alumnos mayores con el formador debe diferenciarse de la comunicación de los alumnos mayores con otros alumnos, o incluso con ellos mismos desde la introspección.



1.2. ACTORES EN EL PROCESO COMUNICATIVO

Desde el enfoque comunicativo alumno-alumno.

Los formadores adultos deben tener en cuenta la importancia de fomentar este recurso. La relación establecida entre el conocimiento previo y de nuevo aprendizaje crea una forma única de interpretarlo, entenderlo y valorarlo. Los puntos de valor también pueden diferir entre otros estudiantes adultos. Aquí la comunicación actúa como un conector entre diferentes ideas, valores y experiencias, y facilita el reconocimiento de los propios límites del conocimiento.

Sin embargo, reconocer los límites del propio conocimiento no garantiza la fusión de estos límites o aprendizaje, entendido como la absorción del conocimiento. La creación de diálogos y argumentos, que pueden crear una forma de ampliar y consolidar el conocimiento, se lleva a cabo a través de la comunicación y la expresión. Según la teoría de Ausubel (1968), un receptor pasivo no sería capaz de obtener conocimiento. Por el contrario, los estudiantes mayores deben ser activos en la comunicación. Para ello, deben tener sólidos conocimientos o experiencia sobre el tema, y habilidades blandas que solidifiquen su posición, como la confianza en sí mismos en sus ideas o valores, la comunicación, el deseo de aprender, etc.

Desde el enfoque comunicativo educador-alumno

Los educadores deben tener en cuenta que los alumnos mayores ya han adquirido conocimientos y experiencia. En esta situación, el educador debe comunicarse y actuar con sensibilidad para no crear un entorno donde el alumno se sienta incompetente, o que sus valores se vean desafiados.

El facilitador o profesor debe valorar el conocimiento del alumno, pero al mismo tiempo crear interés o curiosidad en el alumno para querer continuar aprendiendo. Ver la necesidad de aprender o profundizar el conocimiento es fundamental para que puedan atribuir significado al aprendizaje y adquirir un compromiso personal.



La relación entre facilitador y alumno es fundamental en el acto comunicativo. La relación se basa en un sistema dual en el que ambas partes llevan a cabo el intercambio de información, y el papel del profesor-alumno se disuelve, lo que lo convierte en un proceso de aprendizaje mutuo, dado que todos aprenden de los demás (Calivá, 2009). Esto lo convierte en un proceso de responsabilidad compartida entre el estudiante y el profesor.

1.3. ESTILOS COMUNICATIVOS EDUCATIVOS

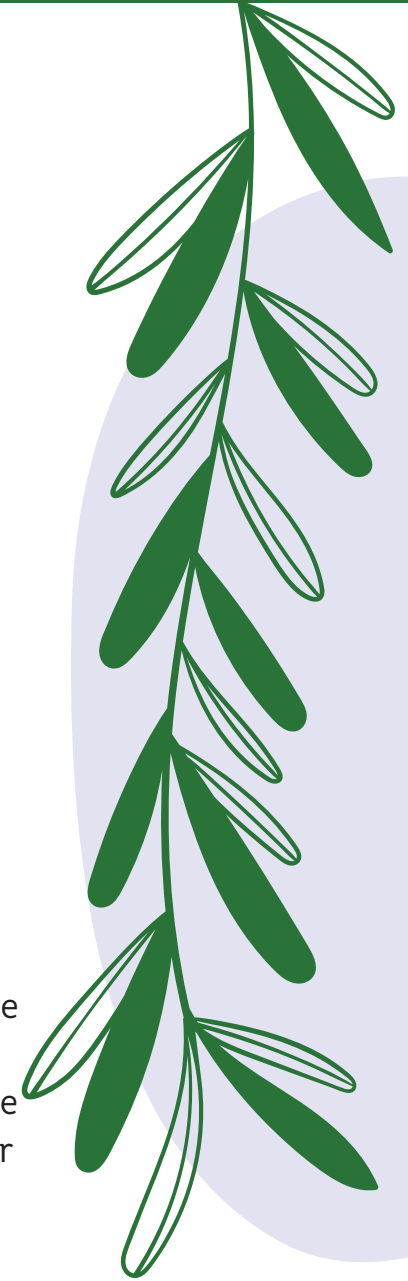
In teaching, there are strategies and communicative styles that the trainer uses with his or her students to achieve the objectives.

Along these lines, three main styles of leadership are recognised:

- Democratic
- Authoritarian
- Transformational

1.3.1. LIDERAZGO DEMOCRÁTICO

El facilitador crea entusiasmo en los estudiantes al fomentar la participación de todos los alumnos por igual. Se busca la participación colectiva, el trabajo en equipo y el bienestar grupal. El facilitador promueve el papel de crear un entorno de comunicación y participación grupal, en el que se fomente el diálogo y la aportación de opiniones, que se tendrán en cuenta y serán fundamentales en la toma de decisiones. Sin embargo, en última instancia, el formador será el responsable de los mismos (García-Allen, 2022).



1.3.2. LIDERAZGO AUTORITARIO

El formador toma decisiones sin consulta y sin tener en cuenta la opinión del grupo. Asigna el sistema de trabajo, las tareas y establece la organización. Controla y determina todos los aspectos formativos. No hay autosuficiencia en el conocimiento, ni toma de decisiones por parte de los estudiantes; se crea una relación de dependencia (El Formador, 2014).

1.3.3. LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL

Los facilitadores que se adhieren a un sistema de liderazgo y comunicación transformacional emplean altos niveles de comunicación para alcanzar los objetivos.

Tratan de desarrollar una visión compartida de los objetivos. La flexibilidad y la motivación de los alumnos es una prioridad. Los facilitadores trabajarán para desarrollar una motivación completa en los estudiantes.

Tienen una visión de la formación que imparten a sus alumnos y, por tanto, pueden provocar cambios en sus expectativas, percepciones y motivaciones. A través de su comunicación construyen confianza, respeto y ganan la admiración de los estudiantes.

No trabajan con incentivos o normas sino con cualidades intangibles, como ideas, motivaciones, etc. con el propósito de crear relaciones, y dar más sentido a actividades independientes (García-Allen, 2022).

En general, el liderazgo puro no existe, ni es aconsejable aplicarlo. Una de las características que se discutirán más adelante en las habilidades blandas de los facilitadores es que deben ser autosuficientes. Dentro de la aplicación de un sistema de liderazgo comunicativo, el facilitador debe ser lo suficientemente flexible como para adaptar las actividades, clases y tareas al perfil de los alumnos y no al revés. Comienza desde una base para construir una pirámide, pero no significa que todas las pirámides deban tener la misma forma.

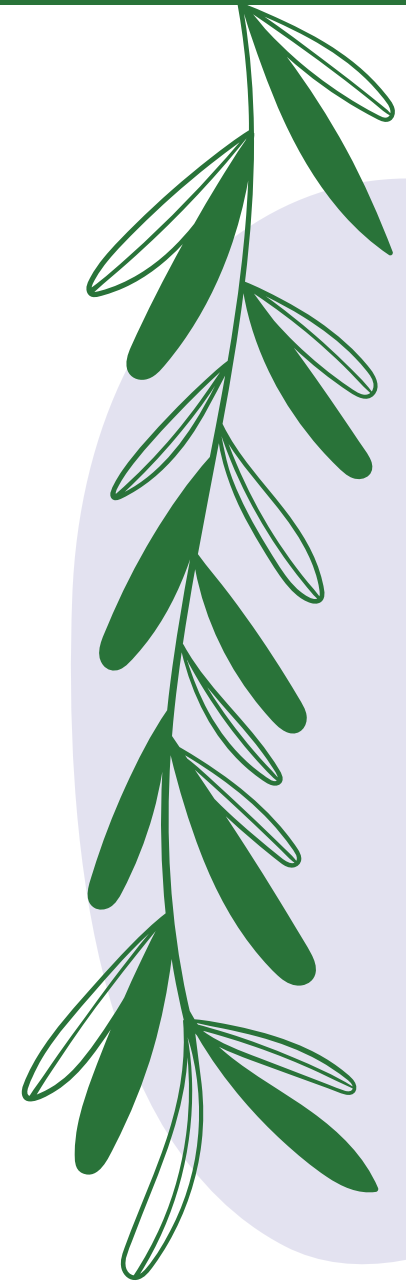


Ilustración 1. Ruinas en Guachimontones, México



Fuente: Imagen de Ford Brackin en Pixabay



1.3.4. EL FACILITADOR COMO LÍDER COMUNICATIVO

Hay diferentes tipos de líderes, sin embargo, no todos los líderes son adecuados o efectivos en la educación de adultos.

Desde el punto de vista de la andragogía, el modelo comunicativo marca una línea diferenciadora entre el sistema del profesor y el del facilitador. Por lo tanto, el papel del facilitador debe evitar el autoritarismo, optar por un liderazgo democrático y participativo, y ajustar el aprendizaje a las necesidades de los estudiantes para fomentar la motivación.

En otras palabras, el facilitador es un facilitador que cede el liderazgo en ciertos momentos, pero no completamente. Él/ella tiene la capacidad y la responsabilidad de tomar decisiones, pero también escucha a los demás y piensa en el grupo de trabajo.

Pero como señala Fiedler (2001), incluso frente a las tendencias y sistemas de comunicación y liderazgo generalmente recomendados, deben tenerse en cuenta las realidades contextuales. Las relaciones interpersonales y las reacciones entre los participantes en la actividad educativa (formadores-alumnos) son fundamentales para determinar el éxito o fracaso de un estilo de liderazgo.



Figura 1. Características de un facilitador como líder comunicativo



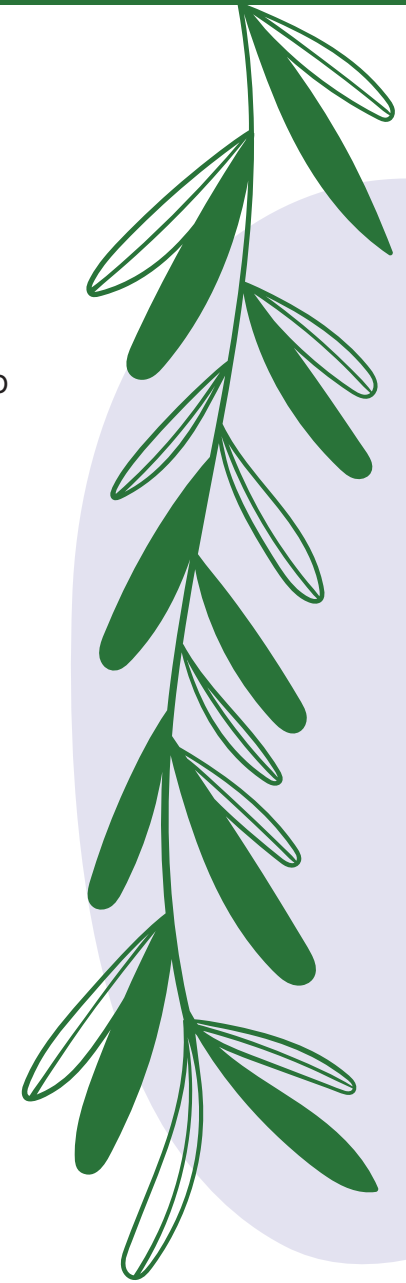
Fuente: Elaboración propia basada en datos de Adam (1987).

1.3.5. CARACTERÍSTICAS DEL LÍDER COMUNICATIVO

Conseguir que los alumnos escuchen no solo requiere trabajar en las herramientas, actividades y el entorno en el que se lleva a cabo la formación. El estilo comunicativo también debe ser nutrido y trabajado.

La comunicación es en sí misma una necesidad en la educación. Pero para que sea útil, no puede tratarse solo como un sistema de transferencia de conocimientos. Para que este conocimiento alcance y penetre, el facilitador debe cumplir 4 requisitos en el sistema comunicativo:

- Honestidad (ser claro)
- Autenticidad (ser él/ella mismo/a)
- Integridad (ceñirse a lo expuesto)
- Amor (preocupación por sus alumnos)



1.3.5.1. HONESTIDAD

«La honestidad es la ausencia de falsedad. Esto parece muy simple, pero en realidad es un desafío extraordinario, porque la mentira es parte de la naturaleza humana» (Treasure, 2017).

La tolerancia a la mentira ha crecido a lo largo de los años. Según estudios de Pamela Meyer, una persona puede ser mentida entre 10 y 200 veces en un día. Hemos normalizado las mentiras blancas e incluso las «noticias falsas».

Pero a pesar de todo esto, la gente todavía aprecia y valora la honestidad en la comunicación. Treasure (2017) destaca dos facetas de la honestidad como críticas en la comunicación: ser claro y ser directo.

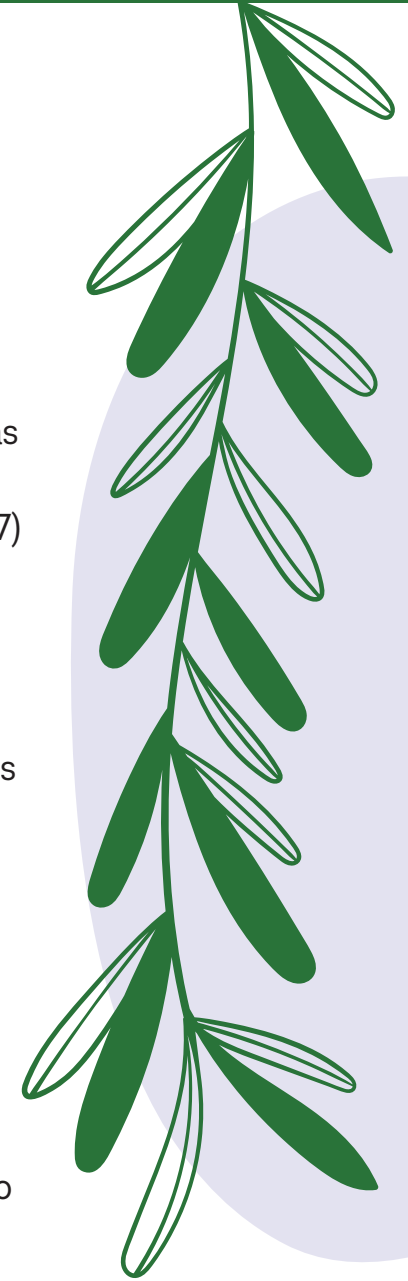
Ser claro significa comprometerse con la comunicación donde el mensaje es fácil de entender, directo, completo y específico, de modo que el mensaje generalmente se recibe de manera efectiva.

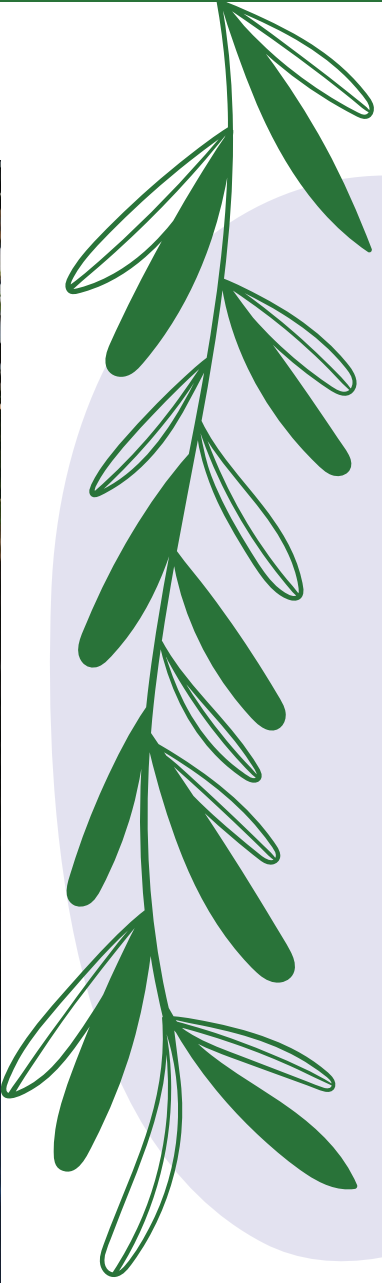
Ser directo significa ser franco, es decir, decir lo que se quiere decir, siempre pensando en lo que se está comunicando. Demostrar firmeza en los pensamientos y evaluaciones, sin ambigüedad, hará que los destinatarios no se quieran perder una palabra.

1.3.5.2. AUTENTICIDAD

En la comunicación es posible actuar consciente o inconscientemente. Al tener en cuenta los intereses comunicativos, resulta importante generar un yo positivo en la transmisión del mensaje, con el fin de crear un discurso efectivo.

Sin embargo, es importante aclarar que la autenticidad no es contradictoria con la privacidad. Ser auténtico no significa ser transparente y sin filtrar. La privacidad personal es una elección perfectamente válida, y una que no menoscabe la autenticidad; hay una gran diferencia entre los niveles de autenticidad y los roles asumidos (Treasure, 2017).





1.3.5.3. INTEGRIDAD

La integridad entendida como mantener la palabra es importante en el mensaje. Si los destinatarios dan peso a las palabras del formador, crearán un vínculo basado en el respeto y la sinceridad. Para llegar a este punto, es esencial que sus palabras estén respaldadas por acciones y no por contradicciones o mentiras. Cuando las palabras pierden valor, la comunicación pierde valor y se abre la puerta de la desconfianza.

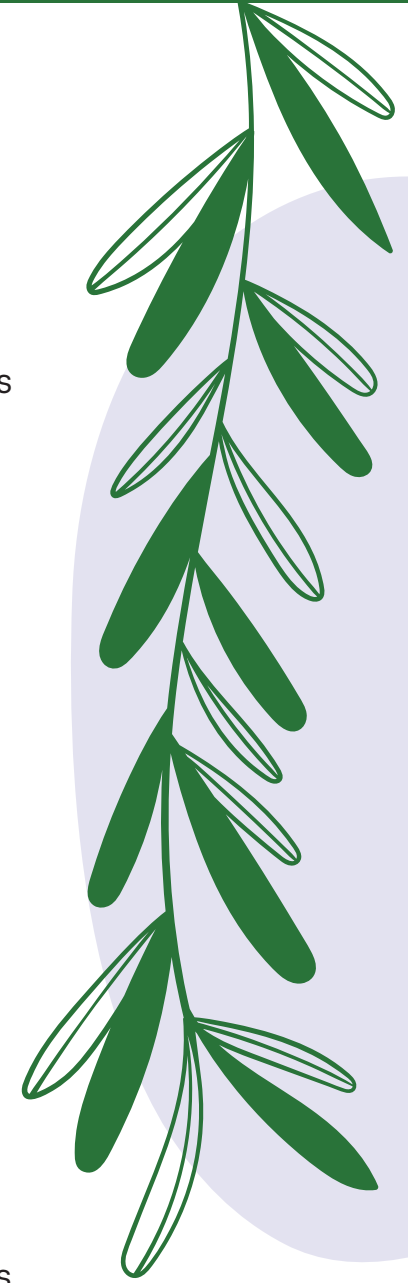
«Si no cumples con tu integridad, recuerda el consejo de los 7 pecados mortales sobre las excusas: simplemente discúlpate y explica lo que estás implementando para que no vuelva a suceder» (Treasure, 2017).

1.3.5.4. AMOR

Entendida como una «amable bondad». Se refiere a «las intenciones del amor a los buenos deseos» transmitidas en el acto comunicativo. Es decir, que las enseñanzas, explicaciones o discursos se alinean con los intereses, motivaciones o bienestar de los destinatarios. Esta actitud también da forma a otras actitudes como la honestidad y busca un equilibrio entre no tener filtro al ser completamente honesto, y no «lamentar» los sentimientos de los oyentes. Con una emoción de aprecio por los demás, la comunicación no busca manipulación, engaño o interés propio, sino que es más altruista.

El formador está para contribuir a los oyentes. Por lo general, es posible detectar a un hablante que está absorto en sí mismo (le gusta escucharse a sí mismo) y busca aprobación, esta es una comunicación artificial e interpretada.

Por otro lado, una comunicación que pretende transmitir un mensaje valioso a los destinatarios (en búsqueda del crecimiento de los estudiantes, la alegría, la inspiración, etc.) no solo puede transmitir información, sino que se encontrará de una manera más significativa con una calidez y naturalidad que aumentará aún más la atención de los destinatarios al mensaje.





1.3.6. HABILIDADES BLANDAS PARA EL LIDERAZGO COMUNICATIVO

El andrágogo debe tener ciertas cualidades para ser un líder facilitador y realizar su trabajo de la manera más efectiva posible. Entre ellas se encuentran:

- Creatividad

- Visión

- Motivación

1.3.6.1. CREATIVIDAD

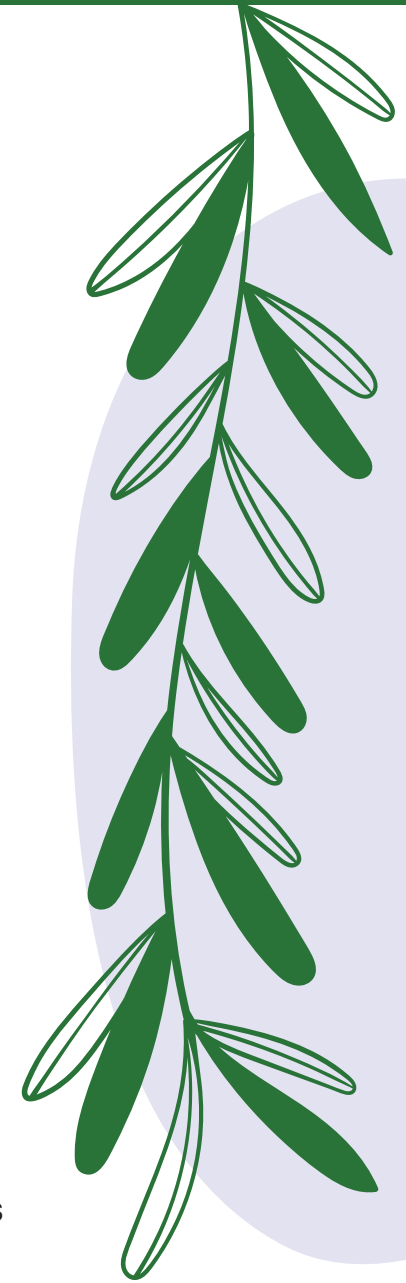
Para tener éxito, la mera planificación es insuficiente, la improvisación es necesaria (Isaac Asimov).

La creatividad del formador permitirá poner énfasis en las técnicas que utilizan la experiencia de los estudiantes como un rico recurso de aprendizaje. No hay reglas en el aprendizaje, los planes de aprendizaje deben individualizarse (un contrato social entre aprendices y formadores).

Un formador creativo deja los márgenes de la educación formal y es capaz de utilizar herramientas para detectar problemas de o con los estudiantes en el aprendizaje y crear soluciones creativas (López, 2015).

La educación informal es un complemento necesario y valioso de la educación formal de adultos, y la creatividad es una habilidad crucial en esta enseñanza. Alimenta la curiosidad y fomenta la motivación de los estudiantes porque utiliza recursos muy pragmáticos y reales.

Por ejemplo, hay una sesión sobre la transformación de residuos de fábrica en productos útiles. Espacios como las plazas y la facultad se convierten en un taller que abre la puerta a nuevas formas de pensar para todos los participantes.



La transferencia de creatividad es otra posibilidad que aparece con un entrenador creativo. La creatividad es especialmente importante para las personas mayores, significa reinventarse y demostrar su capacidad de superación personal. Las personas mayores parten de una base de experiencia y conocimiento que las personas más jóvenes no tienen, o se han desarrollado en menor medida. Este nivel de conocimiento a veces obstruye la capacidad de crear y probar cosas nuevas y diferentes, porque la zona de confort es más cómoda y segura. El hecho de que el formador proporcione herramientas y medios creativos para desarrollar las capacidades de los alumnos anula o reduce la visión de lo tradicional, cotidiano, monótono, etc. con el fin de estimular la curiosidad y la motivación de los participantes para la actividad.

Así, el patio de un centro cultural se puede transformar en un taller de moda mediante la creación de un Maratón de Reciclaje Textil Creativo. Puedes aprender a pintar, coser, crear conciencia sobre el daño ambiental y crear cualquier cosa que puedas imaginar con ropa usada.

1.3.6.2. MOTIVACIÓN

Para establecer una estrategia de motivación es importante diferenciar los incentivos de la motivación intrínseca. La razón por la que las personas participan en la actividad: porque les gusta, les interesa, es importante para ellos. Desde la perspectiva de Pink (2009), hay tres motivaciones intrínsecas principales (Figura 2):

- Autonomía
- Maestría
- Propósito

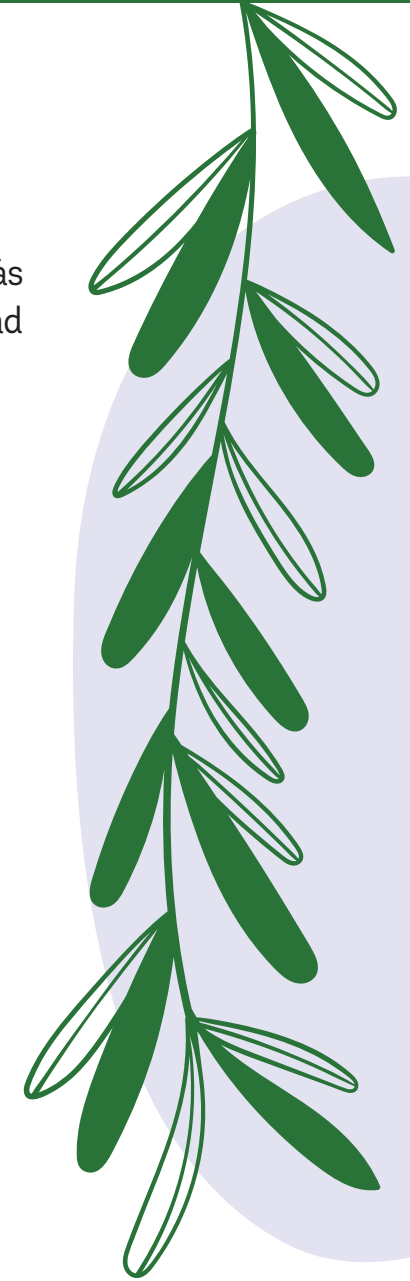
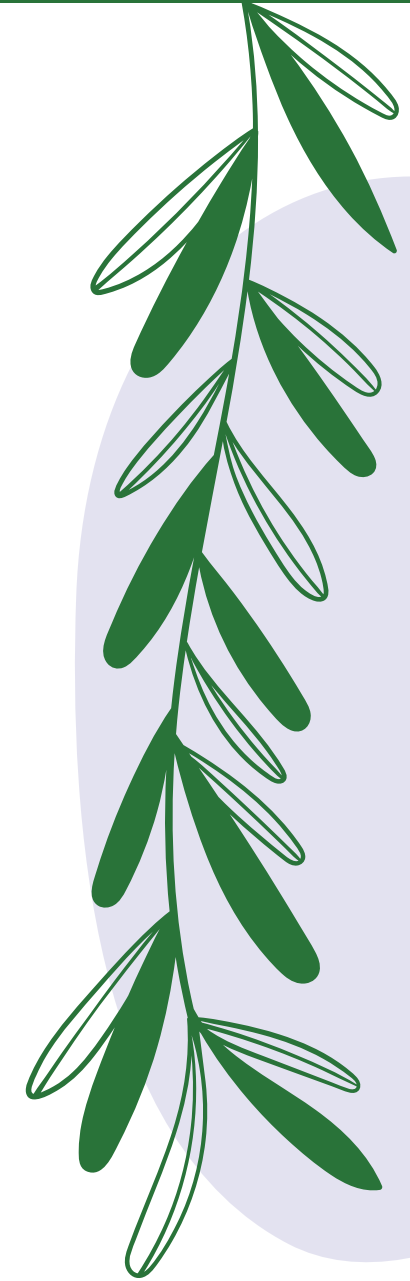
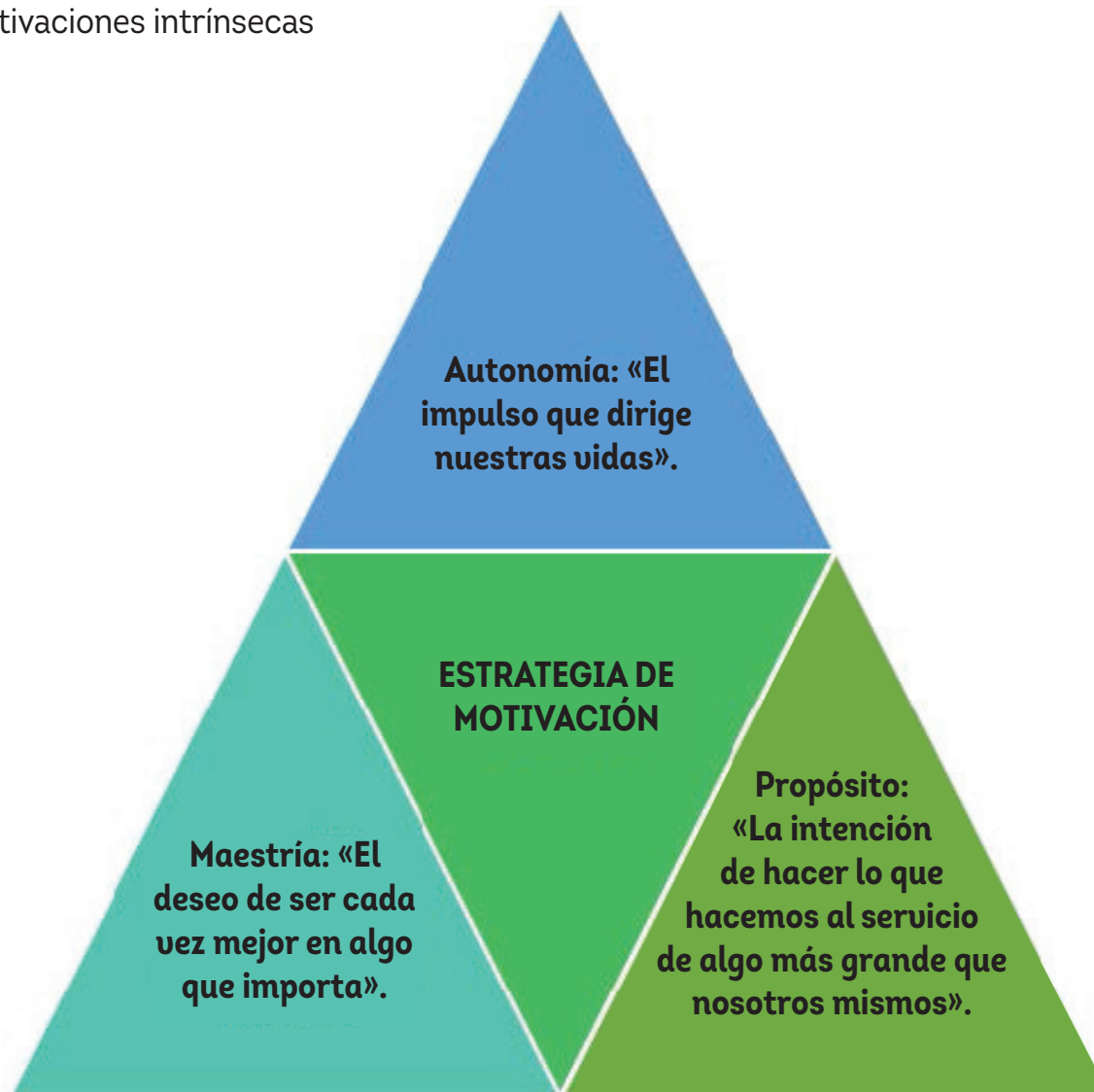


Figura 2. Las motivaciones intrínsecas



Fuente: Elaboración propia basada en datos de Pink (2009)

1.3.6.2.1. AUTONOMÍA

El facilitador debe motivar a los alumnos, para lo cual un recurso muy importante es la autonomía. La autonomía va de la mano de la creatividad. Permite a los estudiantes recrearse, imaginar posibilidades y, por supuesto, generar ese «impulso» para hacer las cosas, para crear y desarrollarse, llamado motivación «impulso».

La autonomía puede ser de tiempo, recursos, metodología, etc. En función de los objetivos o la estrategia del facilitador en la actividad, se deben establecer las «reglas» de autonomía. Por ejemplo, en una formación sobre comunicación y habilidades blandas, se pueden establecer las siguientes condiciones como reglas para los alumnos:

- Hay que trabajar con recursos comunicativos (al menos 1).
- Es un trabajo en grupo

Cuantas más reglas, menos autonomía, pero es necesario establecer un mínimo de condiciones de orientación, ya que al final, no serán vistas como «reglas», sino como recursos.

La diferencia entre fomentar la autonomía y el propósito o maestría es que el primero está vinculado a una condición de disfrute de la actividad.



1.3.6.2.2. MAESTRÍA

Cuando hablamos de maestría, nos referimos a la maestría, ya sea de una habilidad, un tema, una afición, etc.

Hay adultos que a lo largo de sus vidas han desarrollado habilidades, pasatiempos deportivos, artes, ciencias, o simplemente las han desarrollado debido a las necesidades que han surgido.

Al final, a lo largo de la vida, las personas aprenden directa o indirectamente a través del gusto o la necesidad. Sin embargo, hay personas que no solo aprenden, sino que también buscan ir más allá, profundizar, mejorar o perfeccionar lo que ya comenzaron con un cierto conocimiento.

En este punto, Briceño (2017) diferencia entre dos situaciones diferentes en las que las personas pueden encontrarse: aprendizaje o rendimiento.

Están en la zona de aprendizaje cuando quieren mejorar, por lo que realizan actividades en algo que aún no han dominado y quieren mejorarlo.

En la zona de rendimiento ya han dominado la habilidad, la actividad, el tema, etc. y están buscando un rendimiento.

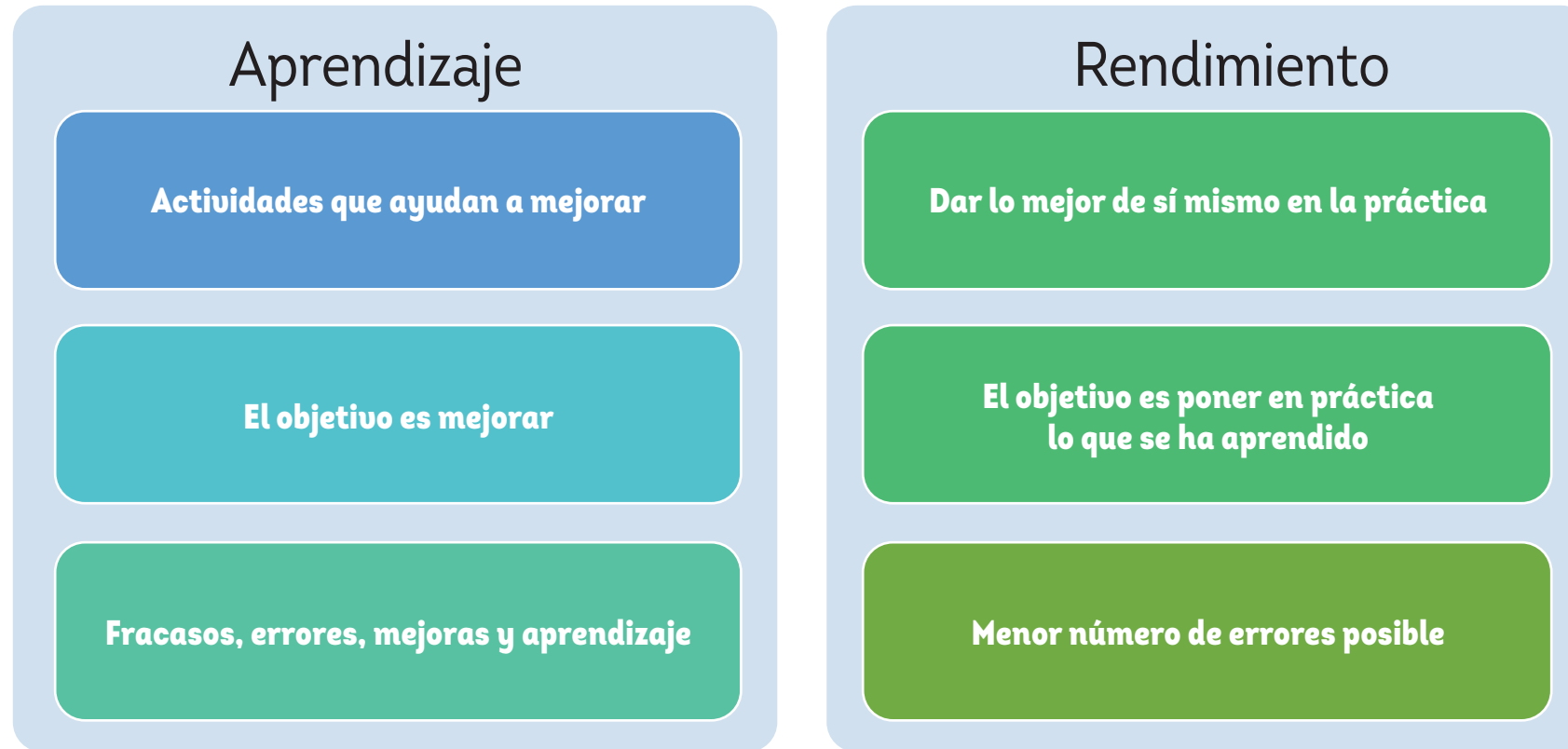
Esta distinción es fundamental, ya que el aprendizaje es una zona donde las actividades son completamente diferentes. De hecho, proporcionar a los estudiantes un contexto de rendimiento al buscar el aprendizaje puede ser perjudicial para el individuo (generar estrés, frustración, etc.) y su rendimiento.

Los procesos de aprendizaje requieren lo que el psicólogo Ericsson (2016) llamó «práctica deliberada». Esto se refiere a la individualización de habilidades y prácticas para el análisis y la identificación de puntos de mejora. De esta manera es posible concentrar los esfuerzos en un punto de acción.

El punto clave es que los adultos que han sido dirigidos a aprender por esta motivación salen de su zona de confort para enfrentar desafíos. Esto significa experimentar fracasos y errores, mejorar y aprender.



Figura 3. Tabla comparativa entre aprendizaje y rendimiento



Fuente: Elaboración propia basada en datos de Briceño (2017).

Por lo tanto, la base sobre la cual el facilitador debe prepararse para el estudiante debe ser de condiciones específicas.

Esto no significa que el área de rendimiento no sea útil. De hecho, es tan necesario como el área de aprendizaje. Es necesario estar en ambas áreas continuamente. En otras palabras, se debe alternar aprendizaje y rendimiento.

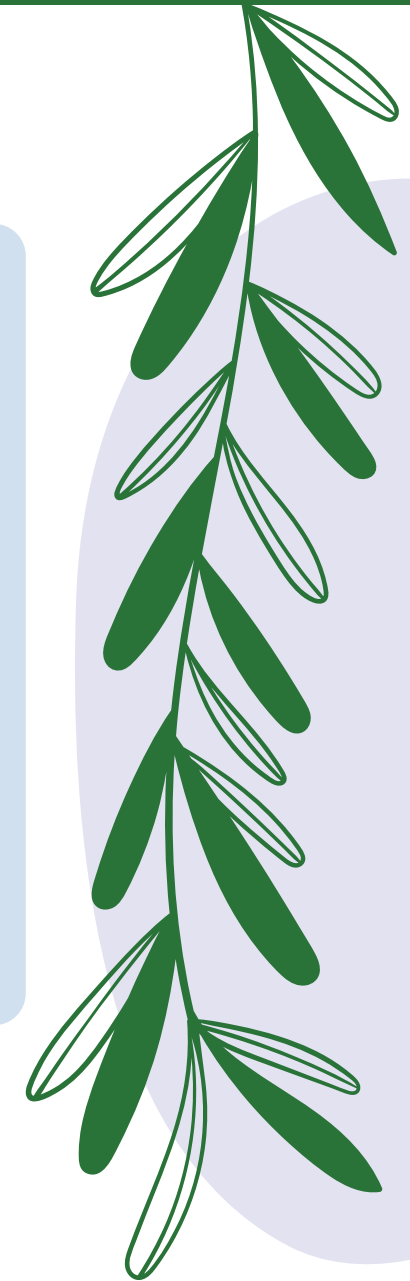
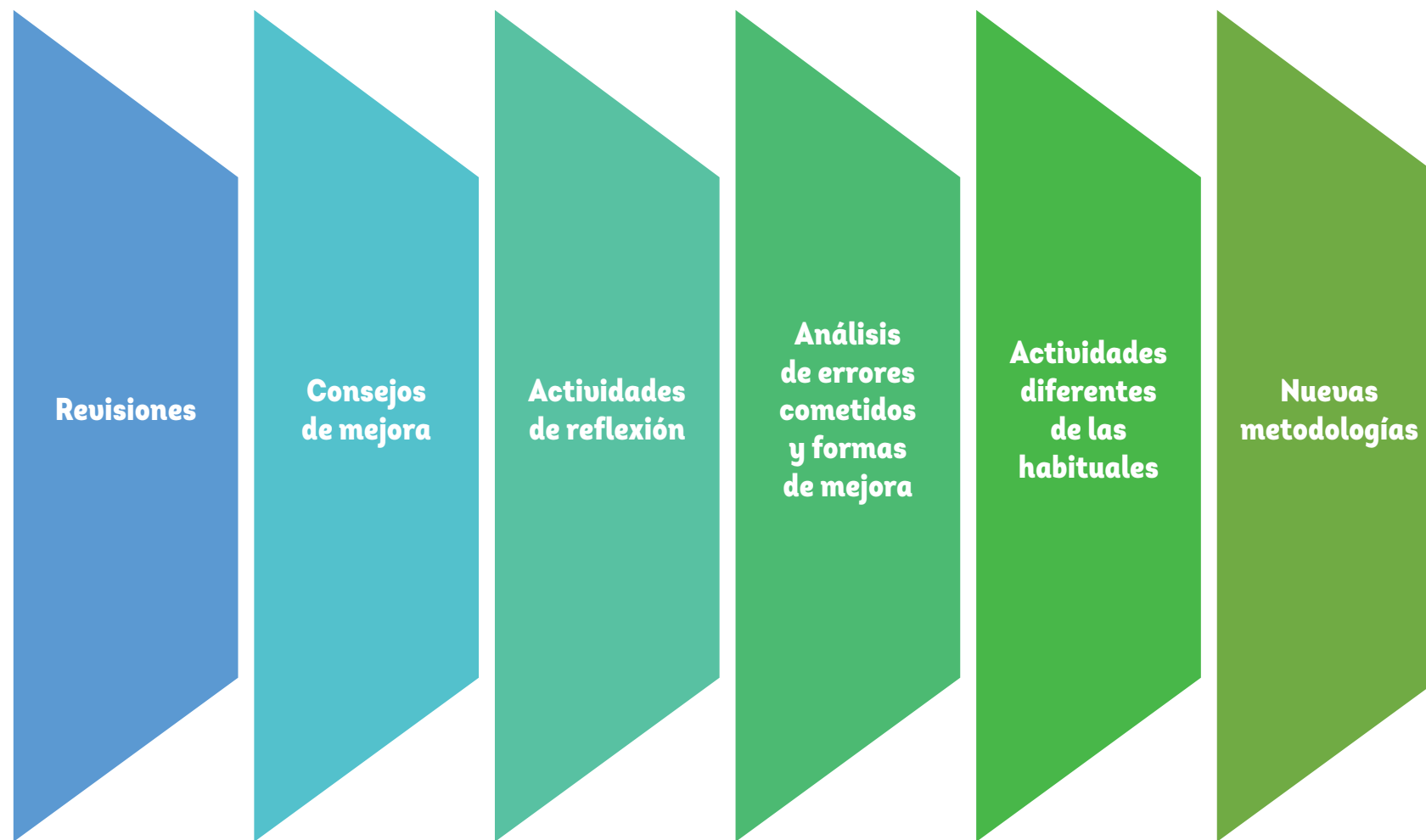


Figura 4. Consejos para la zona de aprendizaje



Fuente: Elaboración propia

1.3.6.2.3. PROPÓSITO

El propósito es otra motivación intrínseca muy importante. Encontrar una aplicación práctica es un fuerte punto de motivación para las personas mayores. El formador debe incorporar un aprendizaje significativo, que satisfaga las necesidades reales, lo que se traduce como una de las guías más efectivas para promover un entorno motivador y crear compromiso entre los estudiantes. Deben señalarse, demostrarse y ejemplificarse nuevos conceptos y generalizaciones más amplias con experiencias de vida extraídas del alumno. En otras palabras, tratar de aplicar lo aprendido a su vida diaria.

Los adultos abordan la enseñanza y el aprendizaje con una perspectiva de tiempo diferente a la de los niños. El aprendizaje de los niños está centrado en la disciplina. Los adultos, por otro lado, piensan en términos de aplicación inmediata.

En otras palabras, para las personas mayores, la educación es una respuesta a los problemas de vida que enfrentan en ese momento. En esta línea, la motivación se vuelve crucial para adaptar la actividad al perfil y necesidades de los alumnos. Esto puede suponer una gran diferencia entre un alumnado motivado o no motivado.



2 JUEGO DEL FORMADOR: Formando formadores

REGLAS

Imagina que tienes que preparar una lección para tus estudiantes. Antes de planificar la lección, debes pensar en las condiciones que requiere la lección, el diseño per se. Para ello, reproduce el siguiente video e identifica las características de una zona de aprendizaje frente a una zona de rendimiento.

A continuación, puedes tratar de responder a las siguientes preguntas guía:

¿Puedes establecer las diferencias entre la zona de aprendizaje y la zona de rendimiento? Explícalo y pon ejemplos.

¿Cuánto tiempo se pasa en la zona de aprendizaje? ¿Es complementaria a la zona de rendimiento?

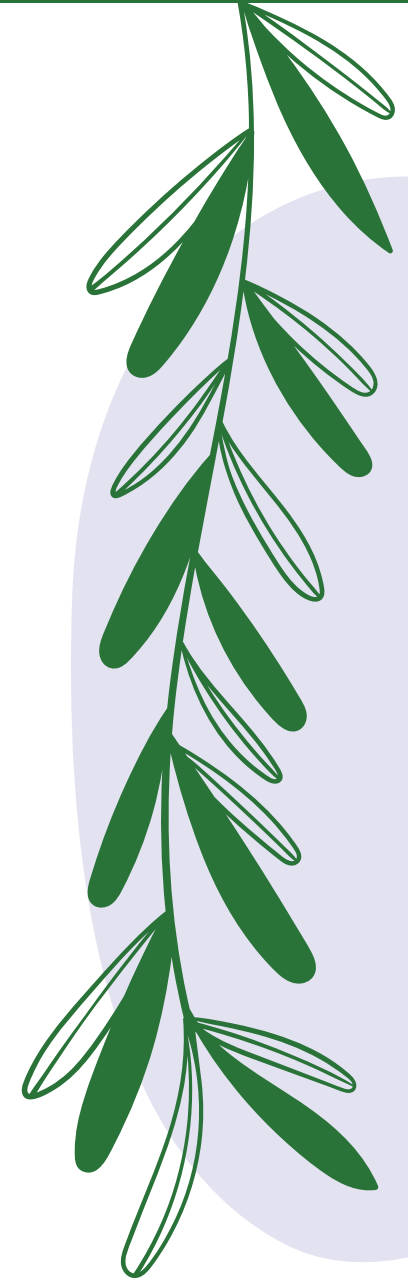
¿Qué está haciendo el terapeuta? ¿Qué tipo de actividades está usando?

¿Cuál es la metodología del terapeuta?

¿Cuál crees que es la estrategia del terapeuta? ¿Crees que improvisa?

Enlace de vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=7WJts0gKCRM>

Competencias adquiridas: Esta actividad desarrollará tus habilidades analíticas como facilitador y te permitirá estar un poco más cerca en la identificación del tipo de competencias que necesitas reforzar.





3 JUEGO DE COMUNICACIÓN Y DEBATE: Piedra, papel, tijeras o lo que sea.

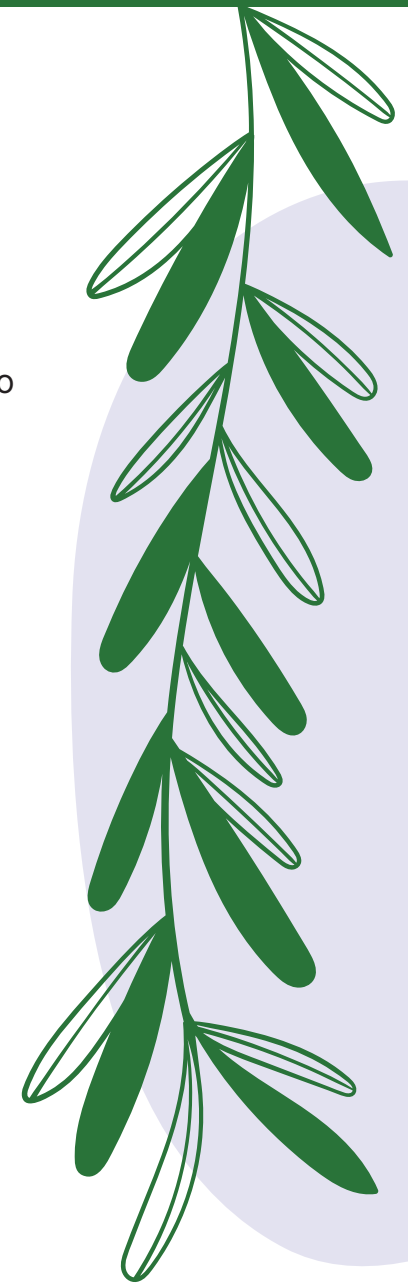
Imagina que estás dando un curso de comunicación, debate, improvisación, etc. a las personas mayores. Su objetivo es que desarrollen la habilidad de agilidad mental, utilizando todos sus recursos y conocimientos. En este ejercicio quieres mejorar sus habilidades y desarrollar su motivación durante la actividad.

REGLAS

Hay un mediador. Todos los demás participantes son jugadores. Cada jugador tiene tres tarjetas en blanco. Se establecen dos equipos. Los jugadores pueden hablar entre sí en sus equipos para elegir un representante y pensar en una estrategia de juego. En cada tarjeta pueden pintar una piedra, un papel, tijeras o algo de su elección. Es posible repetir el mismo dibujo. Además, cada tarjeta deberá ir numerada.

Una vez que todos los participantes hayan pintado sus tarjetas, tienen que doblarlas y ponerlas en una caja, sin enseñarlas a los demás participantes. Cada representante toma tres tarjetas. Se juegan tres rondas. Tienen tres minutos para crear una estrategia de juego en la que elijan el orden en la que sacarán cada tarjeta. Al terminar los tres minutos, comienza el juego.

El moderador da la señal, y se muestra la primera tarjeta. En caso de que aparezca la tarjeta de «lo que sea», quien la haya jugado primero debe argumentar por qué su carta vencería a la carta contraria (puede crear historias, dar ejemplos, hablar de experiencias, preguntas científicas, etc.) tiene tres minutos, mientras argumenta, el representante del equipo contrario debe pensar en un argumento que lo rebata. El ganador es el que convence al mediador. Si ambos equipos cogen la tarjeta de «lo que sea» al mismo tiempo, el que tiene el número más alto comienza a debatir, y el tiempo se reduce en 30 segundos.



El moderador/facilitador debe fomentar un momento de reflexión en el que se reflejan las respuestas del juego. Este momento debería centrarse en los puntos débiles de la argumentación (contrarreloj) y en el posible desarrollo o mejora de argumentos más fuertes.

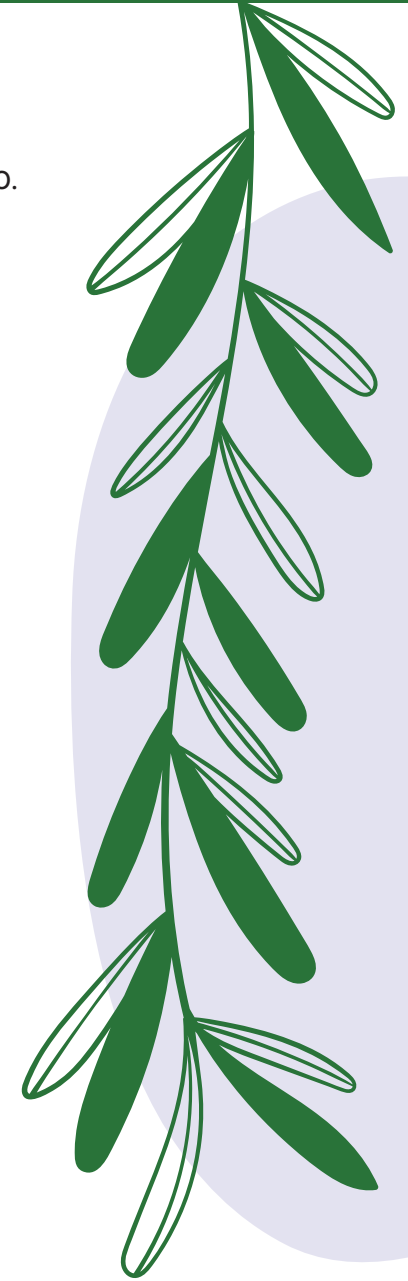
Algunos ejemplos de preguntas de reflexión podrían ser:

¿Ves los puntos débiles de tus argumentos? Con esto en mente ¿cómo lo argumentarías ahora? ¿Qué te ha parecido más difícil?

¿Podrías dibujar algo más? ¿Qué? ¿Cómo lo argumentarías?

- Para obtener más información sobre las metodologías de aprendizaje, puedes consultar el capítulo 1.3.6.2.2. Maestría en la página 11.

Competencias adquiridas: Agilidad mental para mejorar las habilidades generales de debate a través de la improvisación y la creatividad.





4 JUEGO DE CREATIVIDAD Y RECICLAJE: Medio ambiente, arquitectura o moda

Esta actividad desarrollará la creatividad, el trabajo en equipo, la conciencia ambiental, y en función del público objetivo, se pueden desarrollar conocimientos de diseño, ingeniería, moda, etc.

Imagínate que estás dando un curso de formación sobre medio ambiente, diseño, arquitectura, etc. para personas mayores. Tu objetivo es aplicar los conocimientos de una manera creativa.

REGLAS

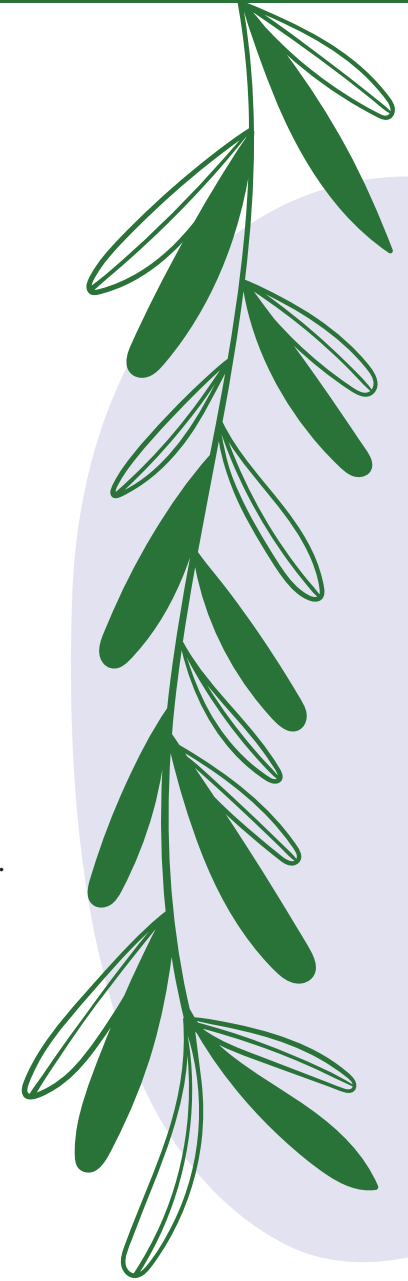
Todos los participantes reciben un folio de papel. En él escriben el nombre de un objeto. Doblan el folio y lo ponen en una caja.

Los participantes se dividen en dos equipos. Cada equipo tiene que llegar a la caja y seleccionar un folio al azar. Leen el objeto escrito y le piden al otro equipo que lo lea. El otro equipo hace lo mismo.

En esta actividad tendrás que imaginar que es un objeto roto, y tienes que darle una segunda vida, pero en su estado actual es imposible. Por lo tanto, tienes que buscar ideas creativas para darle una segunda vida. Se pueden utilizar materiales adicionales además del objeto que se ha dado a cada equipo.

El equipo debe discutir las posibilidades e ideas que pueden desarrollar con diferentes materiales.

- El equipo que tiene la idea más original gana.
- El límite de tiempo para desarrollar la idea es de 15 min.

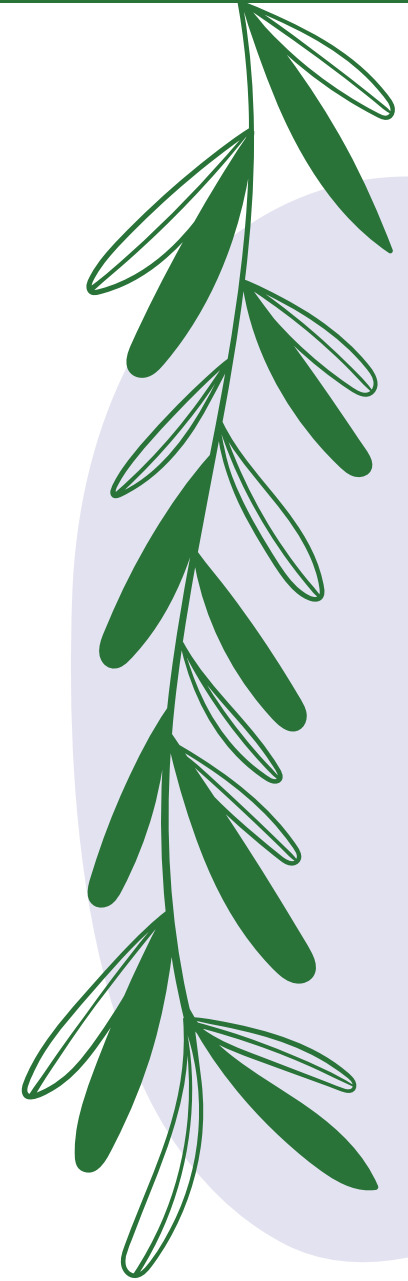


Después de la actividad puede haber un momento de reflexión para identificar los pros y los contras de los diferentes objetos creados, las posibilidades de aplicación, los lugares de aplicación, los posibles usos adicionales, las personas que podrían usarlo (niños, adultos, etc.).

Finalmente, los equipos pueden debatir lo que habrían creado, o cómo habrían reutilizado el objeto del otro equipo.

- Para obtener más información sobre las metodologías de aprendizaje, puedes consultar el capítulo 1.3.6.1. Creatividad en la página 8.

Competencias adquiridas: Creatividad, desarrollo de una nueva metodología con pocas restricciones y reglas, solamente saliendo de la aplicación habitual de los objetos.



5. PRUEBA DE EVALUACIÓN

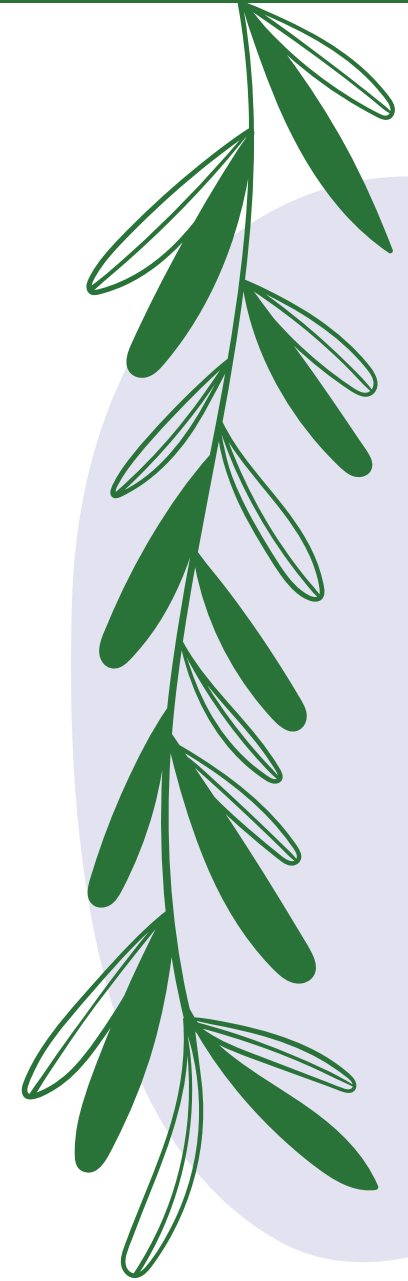
Analiza tu comunicación y habilidades blandas como facilitador.

1. La atmósfera de las actividades, clases o dinámicas debe ser participativa.
2. El aprendizaje que tiene lugar en tus aulas debe ser cooperativo.
3. El facilitador entiende, pero no satisface las necesidades de los estudiantes adultos.
4. El facilitador sabe cómo aplicar diferentes métodos de enseñanza y técnicas de enseñanza.
5. El facilitador no asume riesgos en la búsqueda de nuevas ideas, y considera los fracasos como factores de aprendizaje.
6. Los andrógogos reconocen la singularidad y el potencial de cada individuo, pero no intervienen en ellos.
7. La teoría del palo y la zanahoria se utiliza a menudo para estimular las pupilas.
8. El facilitador está ampliando continuamente su campo de interés.
9. Algunos facilitadores manejarán los problemas mejor que otros, dependiendo de la preparación académica, la experiencia docente, etc.

También puedes acceder a la prueba de evaluación en línea desde este enlace:

https://kahoot.it/challenge/02981250?challenge-id=b442c765-be96-41e5-8ef0-7e2f4bea4a1c_1667002329722

PIN DEL JUEGO: 02981250





RESPUESTAS

1. Verdadero

2. Verdadero

3. Falso

El papel del facilitador debe evitar el autoritarismo, optar por un liderazgo democrático y participativo, y ajustar el aprendizaje a las necesidades de los estudiantes para fomentar la motivación.

4. Verdadero

5. Falso

El formador proporciona herramientas y medios creativos para desarrollar las capacidades de los estudiantes, anula o reduce la visión de lo tradicional, cotidiano, monótono, etc. con el fin de estimular la curiosidad y la motivación de los participantes para la actividad.

6. Falso

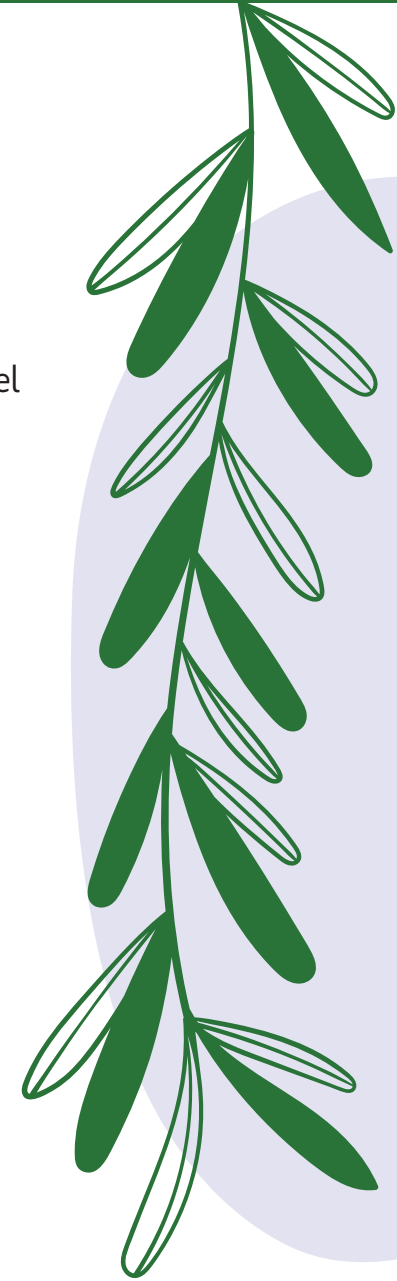
Reconocen la singularidad y el poder de cada individuo y se basan en ellos. El facilitador visionario tiene la capacidad de ver el potencial de las herramientas, tecnologías, materiales, actividades y el potencial de sus alumnos, etc., comprenderlos y trabajar con ellos para satisfacer sus necesidades y las de sus alumnos.

7. Falso

La teoría del palo y la zanahoria es un sistema de incentivos que no siempre funciona, solo en circunstancias donde las actividades son muy sencillas de realizar. Es mejor utilizar incentivos intrínsecos de los estudiantes adultos, como el propósito, el dominio o la autonomía.

8. Verdadero

9. Verdadero





BIBLIOGRAFÍA

Aker, G. F. (1963). Criterios para evaluar el estudio de posgrado en educación de adultos: Conclusiones de un estudio realizado para la Comisión de Profesores de Educación de Adultos.

Ausubel, D. (1968). Psicología educativa: una visión cognitiva. Holt, Rinehart y Winston.

Briceño, E. (2017, 1 de febrero). Cómo mejorar en las cosas que te importan [Video]. Ted Talks.
https://www.ted.com/talks/eduardo_briceno_how_to_get_better_at_the_things_you_care_about

Calivá E., Juan Manual de capacitación para facilitadores. Centro de Liderazgo para la Agricultura Dirección de Liderazgo Técnico Gestión del Conocimiento Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). San José, C.R.: IICA, 2009. 102 p.

El docente del siglo XXI, un comunicador. (2011, 27 de marzo). juandon. Innovación y conocimiento.
<https://juandomingofarnos.wordpress.com/2011/03/27/el-docente-del-siglo-xxi-un-comunicador/>

El Formador. (2014, 14 de enero). <https://www.aulafacil.com/cursos/pedagogia/formador-de-formadores/el-formador-estilos-docentes-autoritario-l6344>

Ericsson, P. A./ (2022). Número uno/Pico: Secretos Para Ser Mejor En Lo Que Nos Propongamos/Secretos de la Nueva Ciencia de la Experiencia. Conecta.



Expansión. (2011, 9 junio). El Docente-Líder: reto de la educación. Expansión.
<https://expansion.mx/opinion/2011/06/08/el-docentelider-reto-de-la-educacion>

Fiedler, K. (2001). Influencias afectivas en el procesamiento de la información social. En J. P. Forgas (Ed.), Manual de afecto y cognición social (pp. 163-185). Mahwah, Nueva Jersey: Erlbaum.

Flavio de Jesús Castillo Silva. Andragogía, Andragogos y sus aportaciones. Voces de la Eeducación, Voces de la Educación 2018.

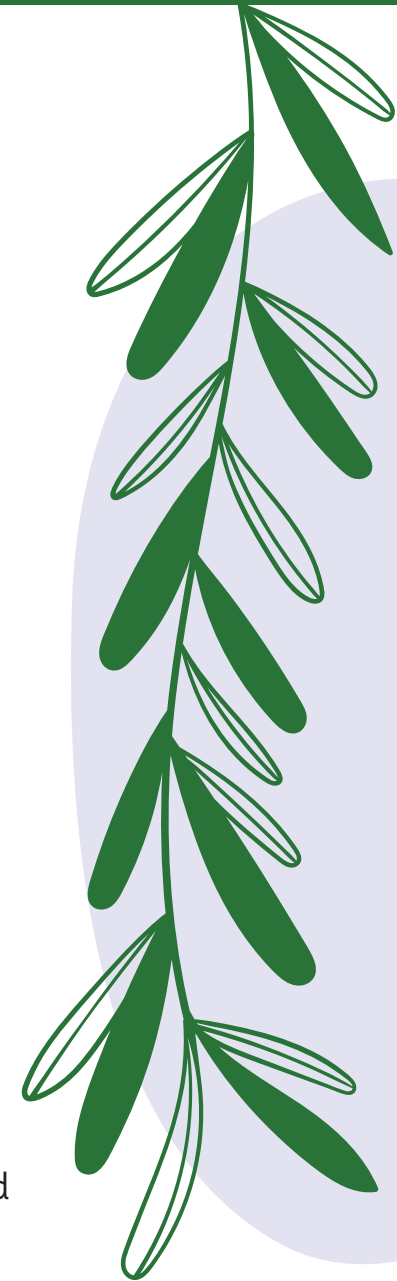
Ford Brackin. (s. f.). Pixabay. Reuperado 28 de octubre de 2022, de
<https://pixabay.com/es/photos/guachimontones-jalisco-m%C3%A9xico-534557/>

García-Allen, J. (2022, 3 octubre). Tipos de Liderazgo: Las 5 clases de líder más habituales. <https://psicologiaymente.com/coach/tipos-de-liderazgo>

Knowles, M. S. (1978). Andragogia: Teoría del Aprendizaje de Adultos en Perspectiva. Community College Review, 5(3), 9-20. <https://doi.org/10.1177/009155217800500302>

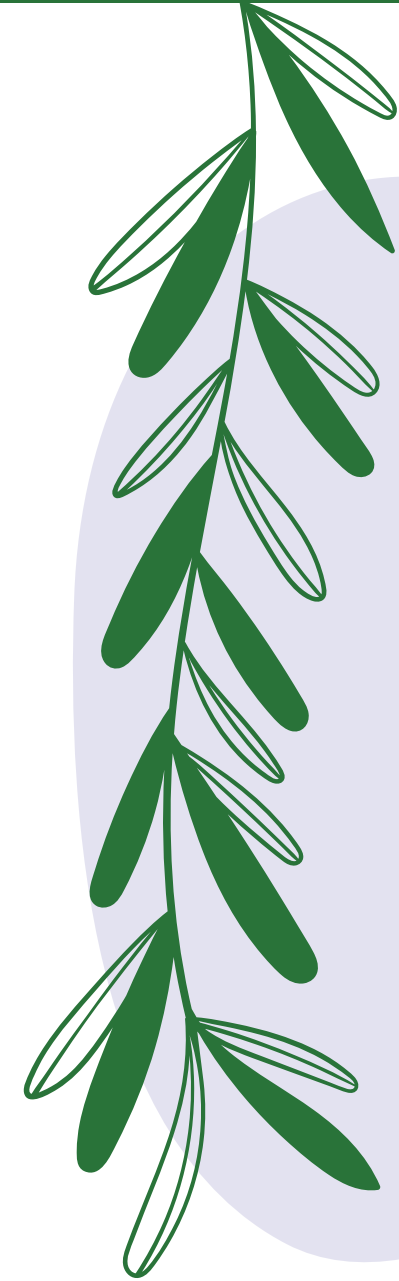
Pink, D. (2009, 24 de agosto). El rompecabezas de la motivación [Video]. Ted Talks.
https://www.ted.com/talks/dan_pink_the_puzzle_of_motivation?subtitle=es

Charlas de TEDx. (2015, 27 de septiembre). Historias de un educador salvaje | Juan López-Aranguren | TEDxMadrid [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IDd4ITIIRKo>



Torres, M., Fermin, Y., Arroyo, C., y Piñero, M. (2000). La horizontalidad y la participación en la andragogía. *Educere*, 4 (10), 25-34.[fecha de Consulta 28 de Octubre de 2022]. ISSN: 1316-4910. Reuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35641004>

Tesore, J. (2017). *Cómo ser escuchado: Secrets for Powerful Speaking and Listening* (Libro de habilidades de comunicación). Mango.





Co-funded by
the European Union



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SAJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



INDEPCIE



Estonia



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.