



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

LAS TIC Y LA TERCERA EDAD

**TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL**

**AUTOR/A: ALBA IZQUIERDO RUIZ
TUTOR/A: JOSE MIGUEL GUTIERREZ PEQUEÑO**

Palencia.



RESUMEN

En este trabajo, se presenta una manera de ver a las personas de la tercera edad como una parte activa de la sociedad con inquietudes y con ganas de que se les ofrezcan diversos servicios de las nuevas tecnologías. De esta manera se pueden observar los beneficios que les pueden aportar en su vida.

También reflejaremos el miedo que existe por parte de las personas de la tercera edad a lo desconocido, ya que ellos y ellas no han convivido con las nuevas tecnologías a lo largo de su vida. Trataremos Internet a través de unas charlas en las que vean como otras personas de la tercera edad también están comenzando a usar las nuevas tecnologías en su vida y daremos un curso básico de Internet para que ellos con la prácticas vean en primera persona lo que pueden realizar con las nuevas tecnologías.

PALABRAS CLAVE: Educación social, personas de la tercera edad, tecnologías de la información, la comunicación e Internet.

ABSTRACT

With this work, elderly people are seen as an active part of the society with different worries and they feel like being offered new technological services. On this way, We can observe the beneficts this can give to their lives.

We will also show the fear these people feel to the unknown, since they didn't have these technologies before.

We will talk about Internet through several lectures in which they can see how other elderly are starting to use these technologies in their life and we will offer a basic course about Internet in order they can see how Internet Works with different practises.

KEYWORDS: Social education, people of the third age, information technology, the communication and Internet.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1 Las personas de la tercera edad ante las tecnologías de la información y de la comunicación.....	8
4.2 Las nuevas tecnologías asociadas al servicio de las personas de la tercera edad	11
4.3 Políticas para la inserción de las personas de la tercera edad y las nuevas tecnologías.....	18
4.4 Tecnología aplicada a personas de la tercera edad.....	23
5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA PRÁCTICA	29
6. CONCLUSIONES	40
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
7.1 Bibliografía.....	41
7.2 Webgrafía.....	43

1. INTRODUCCIÓN

El tema elegido para el Trabajo Fin de Grado está vinculado a la realización de las prácticas del Grado de Educación Social, las cuales he desempeñado en la Residencia de la Tercera Actividad de la Fundación Santa María la Real. Durante las mismas hemos podido observar como las personas residentes no tienen ningún tipo de contacto con las nuevas tecnologías. Los y las residentes no muestran ningún tipo de interés por ellas, ya que la mayoría no han convivido con ellas en su vida diaria y tampoco ha existido demasiada motivación desde la Residencia a que haya un acercamiento dentro de este ámbito.

Desde nuestro punto de vista es necesario iniciar en las nuevas tecnologías a las personas de la tercera edad, ya que eso les enriquecería en su vida personal, podrían hablar con sus familiares, realizar búsquedas sobre temas que les llamen la atención, etc. Y también tendrían una distracción para las horas en las cuales no tienen ninguna actividad. Los dispositivos actuales son cada vez más intuitivos y fáciles de utilizar, y mezclan muchas utilidades, entre ellas el ocio. Esta evolución de las nuevas tecnologías favorece de manera importante las habilidades de las personas de la tercera edad. Existen juegos con los cuales se puede ayudar a mejorar la memoria y otras habilidades mentales. También las redes sociales son herramientas útiles para adquirir habilidades y nuevos conocimientos para las personas de la tercera edad.

Con esta herramienta se ayuda a desarrollar ciertas habilidades cognitivas, entendidas como un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que la información adquirida a través de los sentidos, se transforme en una estructura de conocimiento que tenga sentido para las personas de la tercera edad.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Facilitar el conocimiento y el acceso a las nuevas tecnologías a las personas de la tercera edad en la Residencia de la Tercera Actividad de la Fundación Santa María la Real.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.** Contribuir a que las personas de la tercera edad conozcan las nuevas tecnologías.
- 2.** Facilitar el uso de las nuevas tecnologías a las personas de la tercera edad para que comprueben sus ventajas.
- 3.** Capacitar a las personas de la tercera edad para que utilicen las nuevas tecnologías con total autonomía.
- 4.** Analizar las redes sociales para que disfruten de las ventajas que tienen a nivel personal.

3. JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo Fin de Grado tiene vinculación directa con las competencias generales del Grado de Educación Social, de entre las que nos gustaría destacar las siguientes:

- G5, *Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional*: es la capacidad para utilizar las TIC como una herramienta para la expresión y la comunicación, para el acceso a fuentes de información, como medio de archivo de datos y documentos, para tareas de presentación, para el aprendizaje, la investigación y el trabajo cooperativo. Elementos: manejo del ordenador a nivel de usuario, conocimiento y uso de medios audiovisuales, multimedia, uso de Internet para comunicarse y trabajar cooperativamente.
- G6, *Gestión de la información*: es la capacidad para buscar, seleccionar, ordenar, relacionar, evaluar/valorar información proveniente de distintas fuentes. Elementos: capacidad para buscar información bibliográfica, capacidad para distinguir entre fuentes primarias y secundarias, hacer buen uso de la biblioteca (tradicional y electrónica), buscar información en Internet, toma de conciencia del distinto valor que tienen distintos tipos de información.

También esta vinculado a las competencias específicas, dentro de las cuales señalaremos:

- E43, *Diseñar y llevar a cabo proyectos de iniciación a la investigación sobre el medio social e institucional donde se realiza la intervención*. Ser competentes en el diseño, aplicación y evaluación de proyectos de investigación socioeducativa.
- E6, *Diseñar y desarrollar procesos de participación social y desarrollo comunitario*. la construcción de una sociedad civil comunitaria y auto suficiente capaz de ser participe en los procesos de planeación toma de decisiones y la ejecución de acciones.

Con este proyecto se pretende asimismo desarrollar las habilidades cognitivas en las personas de la tercera edad, como son:

- ✓ Observar, implica entre otras cosas, atender, fijarse, concentrarse, identificar, buscar y encontrar datos, elementos u objetos que previamente habremos seleccionado.
- ✓ Analizar, sirve para destacar los elementos básicos de una unidad de información.
- ✓ Representar, la creación de algo nuevo o recreación personal, de unos hechos, fenómenos, situaciones.
- ✓ Reproducir, según la forma de expresión escogida para el tratamiento de la información que

hemos buscado.

- ✓ Memorizar, es el proceso de almacenamiento de un conjunto de datos y supone también, retener, conservar y recordar la información buscada.

A través de las nuevas tecnologías las personas de la tercera edad podrán aumentar y mejorar su desarrollo individual y social, así como mejorar la calidad de vida desde el puntos de vista tecnológicos. También puede ayudarles a superar el miedo, la soledad, desarrollar las relaciones interpersonales y el contacto con su entorno, mientras experimentan la disminución de sus relaciones sociales y la pérdida de movilidad física durante el envejecimiento, muchos ancianos y ancianas sienten que son incapaces de aprender a usar los ordenadores e Internet.

Todas las personas, sin importar la edad que tengan, deberían tener acceso a las nuevas tecnologías, con independencia de sus condiciones, no solo como fuente de acceso a información sino como una herramienta con la cual poder explorar multitud de conocimientos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Las personas de la tercera edad ante las tecnologías de la información y la comunicación

En la actualidad se están produciendo muchos cambios que afectan a las personas, cambios en la forma de vivir, de comunicarse, de trabajar y de aprender que implican también a las personas de la tercera edad, las cuales no han tenido contacto apenas con las nuevas tecnologías, y por supuesto, sin tanta facilidad como las nuevas generaciones. Esto tiene una clara influencia en los modos de interacción, participación, en sus modos de ser, de hacer, de conocer, de sentir, de actuar y de comunicarse.

Las personas de la tercera edad no pueden quedar al margen de los cambios que se están produciendo en nuestra sociedad ni de las nuevas tecnologías y deben conocerlas y participar en ellas. El proceso tecnológico está avanzando y por ellos, estamos entrando en una nueva época de la información y la comunicación. Las personas de la tercera edad, tienen una necesidad de socializarse para no quedar al margen, ya que sino no serían conscientes de gran parte de los acontecimientos sociales que se puedan dar.

En nuestra sociedad, el envejecimiento de la población es un hecho evidente, y aunque primero se están cubriendo las necesidades básicas, ya que hay que atender a este creciente sector con diversos programas sociales, culturales, educativos y sanitarios, en un segundo momento también hay que adaptarlos para que entren con la sociedad en la nueva época uniendo dos cuestiones básicas como son facilitarles la formación y el acceso a los nuevos medios de información y comunicación y autonomía como para que puedan manejarse en la sociedad digital.

Se puede considerar a las personas de la tercera edad, como un grupo de alto riesgo para ser “apartados” de la sociedad, ya que sufren diversos deterioros que suelen afectar a sus capacidades fisiológicas, de movilidad, sensitiva... y si a esto se une al continuo cambio de la sociedad hacia una nueva sociedad de la información y de las nuevas tecnologías y el miedo que tienen a aprender algo nuevo en esta fase de su vida, estamos ante un colectivo seriamente amenazado con quedar fuera de la sociedad interconectada.

Todas y todos coincidimos en que el principal avance social de los últimos tiempos son los ordenadores y en especial Internet, las posibilidades que este medio puede ofrecer a todos los colectivos sociales y en especial al colectivo de las personas de la tercera edad, tanto en la ocupación de su tiempo libre, como las posibilidades que éstas puedan ofrecer una mejora en su calidad de vida.

Según Pavón (1998), se pueden distinguir cinco grandes bloques de posibilidades acerca de lo que puede aportar Internet a las personas de la tercera edad:

- Facilitar la integración, comunicación e información entre los mayores: La lucha contra el aislamiento y la soledad es un seguro de ralentización de la vejez. Mediante la interacción se puede conseguir una mejor realización personal y la mayor participación social. La interactividad es la característica fundamental de el ordenador e Internet.
- Mejorar la relación intergeneracional: en la actualidad, el mayor, al dejar su actividad laboral, deja también gran parte de su valiosa aportación a la sociedad. Afortunadamente comienza a emerger una nueva filosofía de educación de los mayores en la que se intenta que en una sociedad de objetivos productivos, cuando el anciano sale del ámbito laboral, no salga también de la consideración social, puesto que se desaprovecharía un cúmulo de conocimientos y sabiduría. Creemos que con las nuevas tecnologías se puede promover el principio de solidaridad entre generaciones fomentar el voluntariado de las personas mayores hacia los jóvenes a la hora de transmitirles sus conocimientos y experiencias profesionales y de otro tipo. Internet sería entonces un punto de encuentro entre los mayores y las demás generaciones.
- Aprender algo nuevo sin límite de edad: la actividad nos da la vida ya que toda actividad encierra vida, mientras que la pasividad nos conduce a la muerte. La capacidad de mantenerse activo mediante un proceso educativo de amplia cobertura social incrementa la felicidad y la autorrealización. Para ello debemos acabar con el supuesto de que a las personas mayores les corresponde la inactividad, puesto que la vida es inseparable de la naturaleza de la que formamos parte desde que nacemos hasta que morimos y que el hombre ha de relacionarse con ella a través de la actividad y la transformación. Sin ello, nunca habrá desarrollo pleno. (Vázquez, A. 1998).
- Mejora de la autoestima y la aportación creativa: las personas mayores han de realizar actividades que le conduzcan al aumento de su autoestima, así el provocar ésta es la primera tarea de la

formación y el aprendizaje. Dicha educación no puede basarse en supuestos abstractos, sino que la concreción será lo que haga conectarla con la vida. Por ello, un proyecto con el uso de Internet, deberá ser de aplicación inmediata, satisfacción garantizada e inyección de ánimo para futuros aprendizajes. Todos podemos incorporar una cierta dosis de creatividad cuando escribimos un e-mail, participamos en un chat o recogemos una información de una página web que nos sirva de inspiración para redactar por ejemplo una poesía.

- Fomentar la participación en la sociedad: El sistema capitalista no deja mucho sitio en el juego social para aquellos que han entrado ya en la jubilación. La sociedad política por su parte es también propensa a olvidarse del segmento anciano, en el ejercicio del poder los mayores quedan relegados a ministerios y organismos casi de beneficencia. Con Internet tendremos una puerta abierta para propiciar un mayor grado de participación social, por ejemplo podríamos no estar en condiciones de acudir a una reunión pero si queremos mandamos nuestras ideas por e-mail, existen cafeterías virtuales, encuentros en el ciberespacio o viajes hiperespaciales; todo ello sería factible si por circunstancias determinadas nos sentimos incapacitados para hacerlo de una manera real.

Se puede observar como Internet ha calado muy profundamente en la vida de las personas y se ha convertido en un instrumento imprescindible tanto para la educación, como para el ocio, el empleo y las relaciones comerciales. Sin embargo para que Internet sea utilizable por la población es necesario desarrollar páginas disponibles y las que se crean cada día las diseñen para que sus contenidos y servicios estén disponibles para cualquier persona. Hay que garantizar el acceso a Internet para todos ya que es una obligación legal para las Administraciones Públicas (según establece la Ley 34/2002 de Servicios de la Sociedad de la Información y el Comercio Electrónico). Los sitios web accesibles benefician a todas las personas, al asegurar la facilidad de navegación. Para las personas de la tercera edad, el acceso a la web, es más complicado que para la población en general.

El colectivo de la tercera edad no se trata en absoluto de un grupo heterogéneo. Tienen unas necesidades asistenciales encaminadas a hacerles la vida más fácil a ellos y a sus cuidadores. La referencia que se tiene esta en los países del norte de Europa como modelo de bienestar a seguir. También son ejemplo de avances tecnológicos encaminados a integrar a las personas de la tercera edad. Allí el estado soporta el mayor peso específico, lejos del modelo español donde es la familia la encargada de estas necesidades. En este sentido, la tecnología juega un doble papel importante. Por un lado como sustituto del apoyo humano y por otro como herramienta de independencia para el individuo. El equilibrio entre ambos factores es de vital importancia si queremos integrar a

nuestros mayores sin perder calidad de vida.

4.2 Las nuevas tecnologías asociadas al servicio de las personas de la tercera edad

En nuestra sociedad cada vez hay más personas mayores debido a que la esperanza de vida ha experimentado un considerable aumento en los últimos años, hecho que ha originado que cada vez sean más las personas que llegan a edades avanzadas. Este hecho lleva asociado el aumento de la necesidad de servicios sociales, pero también está afectando a las necesidades de ocio y entretenimiento, ya que las personas de la tercera edad ven incrementado en gran medida su tiempo libre. Se debe prestar atención a los nuevos desarrollos basados en las nuevas tecnologías que pueden contribuir a una mejor gestión de esta nueva realidad.

Debido a los cambios tecnológicos, uno de los sectores más afectados son las personas de la tercera edad, por la dificultad para adaptarse a los cambios de las nuevas tecnologías de forma rápida. Las personas de la tercera edad constituyen un colectivo con gran disponibilidad de tiempo libre, al que podría sacarse un gran provecho, a través del manejo de las nuevas tecnologías, con la formación adecuada, pero en la actualidad es un colectivo que no es tenido en cuenta en nuestra sociedad.

Para lograr el interés de los mayores es necesario salvar una serie de barreras, de forma que vean en la tecnología un recurso que les proporcione calidad de vida, les suponga un nuevo reto de aprendizaje y les aporte algún beneficio.

Las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones pueden contribuir en gran medida a la mejora de su autonomía e incrementar su participación social, pero debemos contar con que existe una clara desconfianza a utilizar las nuevas tecnologías que ellos ven como algo desconocido y piensan que son complejas y difíciles de manejar.

La mejor forma de garantizar la aceptación de las nuevas tecnologías por parte de las personas de la tercera edad, consiste en ofrecerles el servicio y no directamente la tecnología. La creación de servicios resultará exitosa en cuanto se consiga cubrir una necesidad de estas personas.

Tras consultar con las personas de la Residencia, algunos de los motivos por los cuales dicen no

querer utilizar el ordenador son:

- La edad
- La falta de interés.
- No consideran necesario el ordenador.
- El precio.
- La falta de acceso.
- La preocupación por la seguridad.

Los factores que más influyen; por lo tanto, en la baja utilización de las nuevas tecnologías son: por un lado la falta de interés de las personas de la tercera edad hacia la tecnología y por otro las limitaciones o barreras propias del entorno.

Las personas de la tercera edad no parecen mostrarse muy atraídas por las novedades que ofrecen las nuevas tecnologías, son muy pocas las personas de la tercera edad que las utilizan. Para las personas de la tercera edad, la tecnología, las novedades y los cambios suponen una serie de incertidumbres. Los factores principales que explican esta desconfianza son, por un lado el temor a lo desconocido y por otro lado la complejidad y el desconocimiento o falta de información sobre las funciones y las maneras de ejecutarlas. También hay personas de la tercera edad que perciben las nuevas tecnologías como un peligro, al creer que pueden fomentar el aislamiento social y la dependencia.

Una de las dificultades más importantes de las personas de la tercera edad suele ser la dificultad de movimientos. A ciertas edades una persona se encuentra con la incapacidad de conducir un vehículo, del que en ocasiones a dependido gran parte de su vida, en muchas ocasiones se añade la limitación física para andar. Esto crea una dependencia hacia otra persona en la que delegar tareas cotidianas básicas.

Internet hoy por hoy es capaz de paliar, al menos en gran parte, la imposibilidad de realizar acciones cotidianas por la falta de movilidad, ya que cada vez más servicios son ofrecidos por Internet, dándonos la posibilidad de realizarlos sin movernos de casa. Varios ejemplos de ello pueden ser la posibilidad de comprar, pedir asistencia médica, contratar un viaje, pedir un documento a una determinada institución, alquilar una película de vídeo, visitar un museo o una exposición, hacer oír nuestra voz presentando una queja por correo electrónico, etc.

Según Annan (2000) están establecidos una serie de principios para hacer frente a las dificultades detectadas en las personas de la tercera edad, que se agrupan en dos aspectos como independencia, participación, atención, realización personal y dignidad y destacando la necesidad de crear unas condiciones de vida que promueva las posibilidades que tienen las personas de la tercera edad. Con ello se pretende que tengan plena participación en la nueva sociedad de la información y se les garantice el acceso a las nuevas tecnologías.

En este entorno ha surgido una nueva disciplina conocida como Gerontecnología (Bouma, 1998) que se refiera al hecho de que la tecnología se dirija directamente hacia las aspiraciones y oportunidades de las personas de la tercera edad. Sus objetivos van orientados a mejorar la salud, incrementar la participación social de las personas de la tercera edad y facilitar la vida independiente el mayor tiempo posible.

Con esta red se pretende facilitar un entorno más favorable a las personas de la tercera edad mediante un conocimiento más profundo de la tecnología para aumentar la participación, integración e independencia de las personas de la tercera edad.

Dentro de las nuevas tecnologías que pueden emplearse en la intervención psicosocial de las personas mayores destacan, entre otras: Tecnología de Ayuda a la Vida independiente. Tecnologías Asistenciales (sanitaria y social). Tecnologías para facilitar la comunicación y ocio. Tecnologías de Ayuda a profesionales de la Intervención Psicosocial en las personas de tercera edad. Nosotros, nos centraremos en la tercera de ellas.

Tecnologías para facilitar la comunicación y el ocio: Las nuevas tecnologías suponen un avance rápido y continuo que han potenciado un progreso social y tecnológico en beneficio de todos los ciudadanos. Actualmente el acceso a Internet constituye un importante medio de comunicación e información, y permite acceder a diferentes servicios como correo electrónico, redes sociales, asociaciones, etc. Todos estos avances están constituyendo una modificación sociocultural que se refleja desde diferentes hábitos de conducta.

Sin embargo, todas estas posibilidades no están accesibles a personas que presentan características especiales, como discapacidad visual, auditiva, colectivos como los de las personas de la tercera edad que, en general, no están acostumbrados a estos medios. Por este motivo, se han puesto en marcha movimientos de lucha y apoyo para que todos estos ciudadanos puedan acceder a las nuevas tecnologías.

En esta línea hay que destacar el esfuerzo que se está desarrollando desde distintos organismos como la WAI (Web Accessibility Initiative) que, con la publicación su documento “Pautas para la Accesibilidad de contenidos en la web recomendado por el consorcio World Wide Web” (W3C,1999) trabaja activamente en la eliminación de barreras o el documento elaborado desde España por AENOR (1999) (Asociación Española de Normalización y Certificación) que trabaja recogiendo todos los problemas sobre accesibilidad y tiene un grupo de trabajo que establece normas de diseño accesible.

En la actualidad hay cursos de formación, específicamente orientados a las personas de la tercera edad, sobre la realización de páginas web ([www. Sidar.org](http://www.Sidar.org)) o empresas que desarrollan páginas web accesibles como IDES. La Internet asociada a la accesibilidad abre un amplio abanico de actividades de ocio y comunicación a las personas de la tercera edad, que, pese a sus problemas de movilidad, podrán acceder a todo tipo de información desde su casa, hacer la compra, participar en coloquios y debates (chat, correo). Pero todavía son pocos los recursos de información, comunicación y ocio que tienen en cuenta las necesidades específicas de las personas de la tercera edad.

Actualmente existen una serie de portales y redes de Internet dedicados a personas de la tercera edad cuyo objetivo es promover las ventajas de este colectivo. Es el caso de SENIORNET (<http://www.seniornet.org>) así como Asociaciones como la National Seniors Association y su versión SENIORCHAT (<http://www.senior-chatroom.com/>).

En esta línea, a nivel nacional tenemos la Fundación La Caixa ha puesto en marcha el llamado "Punto Azul", un terminal informático que se puso en funcionamiento en el año 1997 y que proporciona información a las personas mayores y desde 2000 se siguen realizando modificaciones y nuevos servicios. Los temas que se pueden consultar están distribuidos en varias áreas como temas económicos, temas de ocio y tiempo libre, voluntariado, programas para mayores y servicios de culturales y de asistencia, etc. Otra de las actividades promocionadas por esta Fundación son las aulas informáticas para personas de la tercera edad donde se enseña a utilizar un ordenador, navegar por Internet o enviar mensajes. La finalidad planteada es facilitar la autonomía de las personas de la tercera edad en la sociedad de la información. (https://portal.lacaixa.es/clubahora/index_es.html)

Otros portales de Internet dirigidos a personas de la tercera edad son: Club Estrella (https://portal.lacaixa.es/clubahora/ahoraregalo_es.html), Clubseis (www.clubseis.es), donde las

personas de la tercera edad pueden conocer a otras personas e intercambiar experiencias, recibir y enviar información. Es importante destacar dentro de las nuevas tecnologías, el sistema de videoconferencia como una aplicación que está posibilitando la interactividad en tiempo real, vía telefónica con imagen y sonido haciendo posible la comunicación entre determinadas personas sin necesidad de que exista un desplazamiento físico.

La aportación de las nuevas tecnologías a la calidad de vida de las personas de la tercera edad parece claro para todos, ya que Internet es un medio que está cambiando la forma de entender, no sólo la comunicación, sino que está cambiando todos los ámbitos de nuestras vidas. Castells afirma: “Lo que está ocurriendo en Internet tiene importancia no sólo en la tecnología sino en todo... es una nueva forma de organización, de existencia y de acción económica, social y política” (Castells, 1999).

Para las personas adultas la educación y sobre todo la interactividad es muy importante. Hay aspectos de Internet que pueden aportar algo interesante a la vida de las personas mayores. De entre ellos nos gustaría destacar por su relevancia:

1) Búsquedas de información. Cuando se llega a unas determinadas edades, hay temas de los que le gustaría hablar pero ya no encuentra a personas con las que hacerlo, la muerte de familiares y amigos próximos, la dificultad para hacer nuevos amigos... todo interviene a favor del aislamiento y la soledad. En la Red, hay multitud de webs que ofrecen un abanico de posibilidades: ejercicios, tests, juegos, crucigramas, poesías, canciones y un largo etcétera de un interesante modo de utilizar el tiempo.

2) Correo electrónico. El aislamiento, la carencia de afecto producen sensación de angustia y tristeza en las personas mayores. Ya que son personas que necesitan comunicarse, porque con los años, se intensifica la vida personal y la necesidad de contar todo lo acumulado en su vida. Pero no podemos olvidar que en la madurez soledad también es sinónimo de libertad que busca una comunicación más auténtica.

Escribir, es una forma de defenderse de la soledad en que a veces se está. El lenguaje escrito nos permite sacar de nuestro interior todo lo que no sabemos expresar de forma hablada y en la forma más idónea, es la forma de expresión que no será remplazada por ningún otro medio.

El correo electrónico es uno de los servicios a los que podemos acceder a través de Internet,

mediante el cual podemos comunicarnos, en cuestión de segundos, con otras personas a cualquier parte del mundo. Tiene ventaja incluso con respecto al teléfono, que si bien logra mantener a los dos sujetos en comunicación simultánea y si ello, en determinados momentos, puede suponer una ventaja sin embargo en otros se convierte en un impedimento para el fluir de las ideas. Cuando se escriben e-mail, no hay interrupciones; las ideas fluyen sin ninguna interferencias lo que no se consigue en una comunicación simultánea en la que hay que responder, argumentar y en muchas ocasiones se pierde el hilo.

Con el e-mail, no sólo se pueden escribir cartas sino que éstas pueden ir acompañadas de archivos de texto con documentos más o menos largos que hagan referencia a aquello que contamos en el escrito. Igualmente, podremos enviar canciones, fotografías, e incluso imágenes en vídeo.

3) La videoconferencia. Mientras que el servicio IRC (Chat) permite interactividad escrita entre los participantes y los servicios de telefonía lo hacen oralmente, la videoconferencia aumenta las posibilidades añadiendo el campo visual además del escrito y verbal. Con esta nueva tecnología se simula mucho mejor la experiencia del diálogo directo, "cara a cara", entre dos personas que pueden estar en cualquier lugar del mundo. El skype es un software que permite comunicaciones de texto, voz y vídeo sobre Internet que fue diseñado en 2003.

Desde este trabajo hemos podido comprobar la existencia de una serie de factores o barreras que, en algunos casos, dificultan e impiden el uso de las nuevas tecnologías por las personas de la tercera edad. El entorno y las circunstancias de las personas de la tercera edad va a tener una influencia directa sobre la actitud e interés de las personas que lo utilicen.

Según el informe de la Fundación Auna (2004), que aún sigue vigente al no haberse tomado las medidas adecuadas, las barreras de exclusión se pueden diferenciar en cuatro grupos:

- Barreras funcionales o físicas. Con la edad se produce una progresiva disminución en las capacidades físicas y cognitivas que van a suponer, en muchos casos, una limitación en el acceso a los productos y servicios de la tecnología de la información. En unos casos el tamaño de los dispositivos y en otros la cantidad de información presentada, la falta de estandarización el volumen, la posición de las teclas, etc. Van a suponer una barrera insalvable para muchas de estas personas.

Las deficiencias que más afectan a las personas de la tercera edad es a la hora de impedir el acceso o uso de las nuevas tecnologías son fundamentalmente la falta de visión, la mala

audición y la escasa destreza en la manipulación debida a los problemas articulares o motrices. También esta el problema para acceder al ordenador personal, la mayor dificultad manifestada, es la utilización simultánea de las teclas para conseguir símbolos especiales. Otras observaciones hacen referencia a los teclados y el ratón, sugieren un teclado de mayores dimensiones, con las teclas más separadas y letras más grandes. En cuanto al ratón, el comentario más frecuente es la dificultad para manejarlo, debido a que parece no responder a los movimientos de la mano o a que presenta una excesiva sensibilidad a los movimientos.

- Barreras de dimensión social. La educación y el nivel de formación influyen de forma significativa en la propensión a involucrarse en las nuevas tecnologías. También la ocupación que haya tenido la persona de la tercera edad, puede facilitar o limitar su acceso.
- Barreras económicas. La situación económica de la persona es un factor discriminante que tiene efectos muy similares a los sociales, al facilitar o dificultar el acceso a las nuevas tecnologías. El elevado costo del hardware, y del acceso a Internet detiene muchas veces el uso de las nuevas tecnologías por parte de las personas de la tercera edad.
- Barreras del entorno. El entorno social, el tipo de persona que rodean al mayor, o variables de tipo geográfico (rural o urbano, país de residencia) van a tener influencia directa al favorecer o reducir el interés por las tecnologías.

Las personas de la tercera edad dependientes, tienen unas necesidades latentes o manifiestas que son de gran volumen e importancia. No tanto a nivel de infraestructuras y apoyos públicos sino también a nivel humano y asistencial. Este grupo requiere especial atención y sera en las familias donde recae todo el peso del cuidado y dedicación del dependiente.

Las personas de la tercera edad independientes, se caracterizan por su curiosidad, por su capacidad adquisitiva y por su dinamismo. Están jubilados pero no quieren parar ni se identifican con el prototipo de persona mayor decadente y/o enferma. Además son y serán muy numerosos, tendrán dinero y capacidad de decisión y además, seguirán votando.

La importancia de prestar atención al colectivo de las personas de la tercera edad independientes y que estén surgiendo agencias especializadas en este tipo de público, un público bastante desconocido no solo por no tener un puesto relevante en la escala social, sino también por tratarse de un colectivo "nuevo" por sus necesidades y sus gustos, por sus recursos y disponibilidad.

Parece que la facilidad y la comodidad son dos aspectos muy valorados para las personas de la tercera edad. Aspectos que no siempre se tienen en cuenta a la hora de lanzar al mercado nuevos productos, sobre todo tecnológicos o de última generación. Esto hace pensar que si existen productos típicamente diseñados para jóvenes, por qué no existen productos diseñados para personas de la tercera edad. Si la segmentación del mercado atendiera a esta variable o sería la propia dinámica de los consumidores la que discrimine el público objeto al que se dirige.

En lo referente a la tecnología y a Internet los cambios también van a ser significativos. Si bien es verdad que en la actualidad la tecnología viene asociada a los jóvenes, en los próximos años, cuando nuestros jóvenes actuales sean mayores, ellos seguirán siendo tecnológicos ya que lo han sido toda la vida y con la edad y el tiempo disfrutarán y rentabilizarán al máximo las oportunidades que ofrece.

El cambio de mentalidad ya se está produciendo y en este sentido la tecnología será usual y accesible a todos los grupos de edad, con lo que muchas de las barreras anteriormente citadas, se verán superadas de tal modo que todos podamos disfrutar y optimizar el uso de las tecnologías en nuestra vida cotidiana, bien para ocio, para salud o simplemente para tener una mejor calidad de vida.

4.3 Políticas para la inserción de las personas de la tercera edad y las nuevas tecnologías

Para comenzar a hablar de las políticas orientadas hacia los mayores, primero debemos contextualizar las medidas de carácter social que protegen en las actuaciones relacionadas con el uso de las tecnologías y las comunicaciones.

El Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social 2013-2016 (PNAIN) responde a la decisión y voluntad del Gobierno de avanzar en la defensa del Estado del Bienestar, asegurando su sostenibilidad y viabilidad a través de la modernización del sistema de protección social, dando respuesta a las necesidades derivadas de la pobreza y la exclusión social que se han acentuado con la crisis económica, todo ello en el marco de los objetivos que la Unión Europea ha marcado en su Estrategia Europa 2020 para un crecimiento inteligente, sostenible e integrador.

En el ámbito de las personas mayores se dan una serie de actuaciones que están directamente

vinculadas con nuestra propuesta:

- Actuación 188.

Elaborar un Estatuto de las personas mayores bajo los principios de igualdad de trato, no discriminación y fomento de la autonomía personal.

- Actuación 189.

Orientar las políticas hacia un modelo que contemple todo el ciclo vital, facilite las relaciones humanas y reserve tiempo para los cuidados personales, la solidaridad y las relaciones sociales, favoreciendo el envejecimiento activo.

- Actuación 190.

Mantener la línea de trabajo destinada a obtener y divulgar la información de la situación de las personas mayores en España y los recursos sociales a ellas destinados, a través de la colaboración con las Comunidades Autónomas y Ciudades de Ceuta y Melilla y la publicación periódica de los datos.

- Actuación 191.

Potenciar la existencia en Internet de plataformas informativas temáticas referidas a personas mayores, como es el caso de la web: www.espaciomayores.es.

- Actuación 192.

Promover, en colaboración con el Tercer Sector de Acción Social, servicios que faciliten a las personas mayores su permanencia en el domicilio y en su entorno social y familiar.

Los agentes implicados en dichas actuaciones son los siguientes:

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

- Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad.

- Dirección General de Servicios para la Familia y la Infancia.

- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

- Comunidades Autónomas

En el ámbito de personas en situación de dependencia se dan una serie de actuaciones que también deben ser tenidas en cuenta para nuestra propuesta socioeducativa:

- Actuación 193.

Promocionar iniciativas que tengan como fin la permanencia de las personas en situación de dependencia en su medio habitual así como aquellas destinadas a promover la vida autónoma y la integración social.

- Actuación 194.

Impulsar las medidas destinadas a retardar la aparición o el agravamiento de la situación de dependencia.

- Actuación 195.

Reforzar la cooperación interadministrativa e institucional a través de la adopción de acuerdos políticos y sociales destinados a garantizar la sostenibilidad del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

- Actuación 196.

Elaborar, en colaboración con las Comunidades Autónomas y Entidades Locales, un conjunto de criterios de calidad y seguridad en los centros y servicios de atención a la dependencia que incluya: indicadores de calidad para la evaluación, la mejora continua y el análisis comparado, guías de buenas prácticas y cartas de servicios bajo los principios de no discriminación y accesibilidad.

- Actuación 197.

Determinar los estándares esenciales de calidad para cada uno de los servicios del catálogo recogido en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

- Actuación 198.

Desarrollar, con la colaboración del Tercer Sector de Acción Social, programas de apoyo a las familias que convivan con personas en situación de dependencia, programas de promoción y adecuación de plazas para personas dependientes en centros gerontológicos de estancia permanente y programas para la vida autónoma y la integración social de las personas con discapacidad, especialmente de aquellas que están en situación de dependencia.

Los agentes implicados en estas actuaciones incluirían:

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

–Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad.

–Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

- Comunidades Autónomas.
- Entidades Locales.
- Tercer Sector de Acción Social

En el Plan de acción para las personas mayores del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales 2003-2007, se encuentran las medidas de carácter social que amparan las actualizaciones relacionadas con el uso de tecnologías de información y las comunicaciones.

En el **Área I del Plan de Igualdad de Oportunidades**, se pretende abordar la cobertura de las necesidades propias del sector de población mayor, que no por tener más edad tiene menos derechos que el resto de los ciudadanos. Mediante recursos complementarios y normas específicas, se debe apoyar la calidad de vida de las personas mayores, tanto de los que viven en situación de dependencia como de los que conservan su autonomía personal.

Los objetivos y estrategias/medidas de este área se encuadran en el siguiente esquema:

Objetivo: Promover la autonomía y la participación plena de las personas mayores en la Comunidad, en base a los principios del 'Envejecimiento activo'. **Estrategia.:** Impulsar la promoción de la cultura y el desarrollo de acciones formativas que favorezcan el acceso de los mayores a los bienes culturales, a la "sociedad de la información" y al dominio de las nuevas tecnologías.

Medidas: Impulso de acciones formativas para las personas mayores en el campo de la informática, el acceso a Internet y el uso de las nuevas tecnologías, en cooperación con Entidades públicas y privadas.

Estrategia: Promover programas y actuaciones especiales con las personas mayores residentes en el medio rural.

Medidas: Fomento de programas socioculturales, sociosanitarios e iniciativas educativas como Acciones de Voluntariado, Actuaciones educativas, Teleasistencia domiciliaria, telemedicina, en el sistema social o sociosanitario, apoyo institucional a los esfuerzos realizados por Organizaciones no Gubernamentales y potenciar un uso más eficaz de las nuevas tecnologías.

Estrategia: Favorecer la autonomía de las personas mayores, mediante los planes integrales de

accesibilidad y la utilización de ayudas técnicas y nuevas tecnologías.

Medidas:

- Impulso decidido del desarrollo normativo, así como la puesta en práctica de la legislación estatal, autonómica y local en materia de accesibilidad, eliminación de barreras arquitectónicas, de la comunicación y el transporte y del acceso a la información a través de las nuevas tecnologías.
- Impulso en el desarrollo de la adaptación de viviendas usando tecnologías que faciliten las actividades de la vida diaria mediante el diseño, desarrollo, divulgación y empleo de ayudas técnicas.

Estrategia: Mejorar el acceso de las personas mayores a información genérica y específica.

Medidas: Programación de actuaciones que favorezcan el acceso de las personas mayores a las nuevas tecnologías, a través de la creación de Aulas de informática y otras iniciativas en los Centros de mayores.

En lo que a planes tecnológicos del gobierno que afectan a los mayores, en el año 2005 y como respuesta a los planes europeos, el gobierno español aprobaba un nuevo Plan Tecnológico que pretendía disminuir la distancia de España con respecto al mundo y a la UE. España mantiene un doble retraso, en crecimiento de la productividad y en el grado de inserción. Se estructura en cuatro líneas estratégicas: Ciudadanos, PYME, Administración electrónica y Educación.

El Plan se orienta a conseguir la adecuada utilización de las TIC para contribuir al éxito de un modelo de crecimiento económico basado en el incremento de la competitividad y la productividad, la promoción de la igualdad social y regional y la mejora del bienestar y la calidad de vida de los ciudadanos.

En Castilla y León se está desarrollando una mejoría de ciudadanos con necesidades especiales en (Mayores, personal recluso, uso de las TIC en el sector terciario, accesibilidad y discapacidad)”. El objetivo que se pretenden alcanzar con el desarrollo de la medida es conseguir que las personas con necesidades especiales se incorporen a la Sociedad de la Información mediante actuaciones adaptadas a cada uno de los colectivos.

4.4 Tecnología aplicada a personas de la tercera edad

En la época en la que nos encontramos tiene que haber un cambio para que se de un acercamiento entre la sociedad y la tecnología ya que cada vez la tecnología esta más cerca de la sociedad. Las personas de la tercera edad saben lo que necesitan y cada vez hay más lugares donde se puedan encontrar. Antes hablar de la tecnología a las personas de la tercera edad, se veía muy lejos, pero ahora ya cualquier persona que este más o menos informada ya sabe lo que le puede ofrecer la tecnología.

En cuanto al tema de las personas de la tercera edad, la Fundación pretende en primer lugar acercarles la tecnología, independientemente de su situación de dependencia. Si hablamos de personas con dificultades debido a la edad, se trata de amoldarse a las líneas que desde las instituciones se remarcan como prioridades.

En concreto, la Fundación está desarrollando proyectos de teleasistencia, de tecnología móvil y de redes de telefonía fija. Uno de ellos es a través de las redes de telefonía de tercera generación: transmitir información e imagen además de facilitar el control para el caso de diálisis domiciliaria. Otros proyectos se basan en la teleasistencia domiciliaria ya que el aumento de la esperanza de vida obliga a cambios estructurales en el sistema sanitario y socio sanitario. Requiere de más residencias, de más hospitales...y la tecnología lo que pretende es evitar que haya colas de espera, por ejemplo mediante telecontrol desde un hospital a personas que están en su casa (hospitalización domiciliaria) o incluso no centralizar tanto la atención sanitaria sino que se puede desde un centro de referencia mandar información, informes médicos, etc. desde los centros de atención primaria a los centros de referencia evitando desplazamientos.

Con CEAPAT (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) colaboran con una serie de ordenadores adaptados a distintas discapacidades. Para personas con problemas motrices, ciegos, sordos y mentales, independientemente de la edad. Se trata de un ordenador en el que se instalan una serie de software con sus correspondientes periféricos (ratones, pulsadores) y que se mueven con la cabeza, con una lentejuela en la frente, además de los adelantos con la línea Braille con impresora y sintetizadores de voz. En realidad la limitación es más económica que tecnológica. Y aquí la tecnología tiene la gran función de liberar, de favorecer la independencia, tanto de los afectados como de su entorno familiar.

En este apartado, podremos situar el envejecimiento activo, que según la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2012) es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente. La calidad de vida está relacionada con la actividad social, que a su vez depende de la movilidad física y las nuevas tecnologías. Las personas de la tercera edad disponen de mucho tiempo libre, que pueden emplear en actividades de formación y entretenimiento relacionadas con las nuevas tecnologías. Las necesidades sociales que presentan las personas de la tercera edad son las siguientes:

- Comunicación con su entorno próximo, familiares y amigos. Ya que las personas de la tercera edad tienden a sentirse solos. Este sentimiento de soledad está relacionado con la ausencia de relaciones sociales, ya sea con sus familiares o con sus amigos.
- Actividades de ocio y entretenimiento. Muchas personas de la tercera edad experimentan aburrimiento y principalmente lo calman con la televisión. Se les debe brindar la posibilidad real y concreta de formación y desarrollo personal, que debe verse favorecida por las nuevas tecnologías de comunicación, que salvan barreras y acercan entre sí a las personas. Por lo que desde la propia sociedad habrá que crear y definir espacios de participación social y de desarrollo personal para las personas de la tercera edad.
- Actividades de formación. Cada vez hay más personas de la tercera edad que están interesadas en actividades de formación, relacionadas con sus aficiones, con su situación personal. La formación fomenta la realización personal y la participación activa en la sociedad.
- Actividades de participación. Las personas de la tercera edad, como miembros activos de la sociedad, llevan a cabo múltiples aportaciones, a menudo poco visibles. La participación e integración de las personas de la tercera edad en la sociedad se convierte en un factor clave por un lado, para su desarrollo social y por otro, para la propia sociedad, que se enriquece con los conocimientos y experiencias adquiridos a lo largo de toda su vida.

Por ellos es necesario promover de forma creativa iniciativas que estimulen la participación de las personas de la tercera edad en el entorno rural y urbano. Pero no solamente es necesario considerar las necesidades de las personas de la tercera edad, sino también conocer cuáles son sus percepciones

acerca de las nuevas tecnologías e involucrarlos en la toma de decisiones, todo ello sin olvidar en ningún momento que los usuarios finales de las aplicaciones y servicios que se ofrecen son ellos. La utilidad de las nuevas tecnologías reside en su potencial como herramienta capaz de cubrir las necesidades de todas las áreas y de crear entornos favorables y accesibles para las personas de la tercera edad, facilitándolos así la permanencia en los lugares de vida de su elección.

Por último vamos a nombrar algunas soluciones tecnológicas que se están dando en los últimos años para las personas de la tercera edad: la tecnología existe dentro de un marco social muy amplio, en el que se reúnen una serie de factores que van a actuar de impulsores del desarrollo y utilización de productos y servicios tecnológicos. Existen una serie de tendencias que van a favorecer la progresiva adaptación de las tecnologías por parte de las personas de la tercera edad. Algunas de estas tendencias, son los nuevos estilos de vida, el envejecimiento activo, la mayor presencia de la informática en la sociedad o el aumento de los servicios basados en las TIC.

En los próximos años se prevé un incremento en la demanda de productos tecnológicos por parte de este sector de la población. Sin embargo, no constituyen un grupo homogéneo y sus necesidades e intereses varían considerablemente en la sociedad de la información.

Para valorar cuales son aquellas aplicaciones que les pueden ser de mayor utilidad, hay que analizar, las necesidades de este colectivo y de esta forma, ver como las primeras pueden hacer frente a las segundas. Según un estudio del CIS se pueden distinguir tres categorías de necesidades según se ponga el acento en las personas de la tercera edad como ciudadanos, como pacientes o como consumidores de productos accesibles.

I.Las personas de la tercera edad como ciudadanos: Los servicios más utilizados y por lo tanto más demandados, son los relacionados con la comunicación y la búsqueda de información. Estos son:

- Comunicación personal: cada vez hay más mayores que viven solos. Además también es creciente la cifra de mayores que manifiestan experimentar sentimiento de soledad. Un 27,2% dice sentirse solo algunas veces, mientras que el 12,1% declara sentirse solo con frecuencia. Este sentimiento de soledad esta relacionado con la ausencia de relaciones de tipo social y familiar, lo que se palia, en la mayoría de los casos, con la utilización del teléfono fijo.
- La tecnología puede propiciar la creación de un tono de comunicación que facilite el

desarrollo de las relaciones interpersonales y el contacto con su entorno., con independencia de la capacidad de movilidad del individuo o situación. Así pues, no es de extrañar que las TIC puedan posibilitar una nueva forma de comunicación para este colectivo y que la comunicación remota sustituya o complemente la telefónica, convirtiéndose paulatinamente en una de las vías más importantes de comunicación y participación social.

- Información y transacciones remotas: con carácter general, los mayores están interesados en los mismos temas que el resto de la población, pero también en otras informaciones que tienen especial relevancia para su particular situación de vida (información sobre pagos de las pensiones, asuntos sanitarios, etc.) por eso demandan, que este tipo de información esté cada vez mas accesible a través de Internet. Las transacciones electrónicas benefician a todos pero en especial a aquellos que tienen restricciones causadas por una salud deficiente u otro tipo de discapacidad física.

- Ocio y entretenimiento: según el CIS más de una cuarta parte de los mayores 26,8% declara haber experimentado aburrimiento en los últimos días, siendo la exposición a la televisión su principal actividad. Internet abre unas enormes posibilidades al permitir la participación remota en actividades de ocio y entretenimiento (Chat, juegos on line, participación en comunidades virtuales). Cada vez es mas frecuente la existencia de este tipo de comunidades formadas por un conjunto de mayores, conectados a través de la red, que se relacionan entre si para analizar diferentes temáticas.

- Formación y trabajo on-line: las ganas de aprender no tienen límites de edad. Además, en los últimos años, el concepto de la formación permanente esta ganando peso y el numero de personas mayores que dedican tiempo y recursos a la educación adulta va en aumento. Por ello la educación virtual, tanto para aquellos que trabajan o han trabajado, como para aquellos que no lo han hecho nunca puede ofrecer nuevas oportunidades, en especial en aquellos lugares en los que las personas de la tercera edad vivan alejados del centro educativo o tenga problemas de movilidad.

II.Los mayores como pacientes: la aplicación de las nuevas tecnologías a la medicina y fundamentalmente a las técnicas de diagnostico y control englobado todo ello bajo el nombre de telemedicina, puede tomar una importancia creciente por parte, tanto de los profesionales de la medicina, como de los pacientes. Algunas de las principales aplicaciones en este campo son las siguientes:

- Teleasistencia: Se trata de un servicio que a través de la telefonía (tanto fija como móvil) y un equipamiento de comunicaciones informático, posibilita a las personas de la tercera edad que no necesitan de atención permanente y presencial, tener la seguridad de que, ante crisis de angustia y soledad, caídas, emergencias sanitarias., etc.,
- Servicios de información sanitaria y medicina preventiva: Probablemente esta sea una de las áreas mas prácticas y de mayor desarrollo en cuanto a las prestaciones que las TIC pueden ofrecer a la sociedad, especialmente a los ancianos, Se trata de enviar a través de Internet o de la telefonía móvil, bien con datos o con voz, información sobre citas medicas, vacunaciones, campañas sanitarias, información sanitaria preventiva, etc.
- Servicios de geolocalización: enfermos de alzheimer y demencia senil: A través de terminales móviles, GSM; GPRS; UMTS con funcionalidad GPS de localización por satélite, permite controlar la ubicaron en tiempo real con alta precisión de localización.

Hablar de las personas de la tercera edad como consumidores de productos accesibles es hablar del “diseño para todos”. Se trata más que de una necesidad, de un requerimiento de usuario, que tiene que ver con el grado de perdida de determinadas habilidades o capacidades para el manejo de productos o herramientas y que va a condicionar la forma en la que poder satisfacer las necesidades anteriores.

El diseño de entorno físico se realiza para usuarios con habilidades físicas y mentales de un nivel medio-alto, por lo que el desarrollo tecnológico y la innovación han supuesto, durante mucho tiempo, una fuente de exclusión social para los colectivos de personas con discapacidad y personas de la tercera edad. El papel de la tecnología en la integración ha sido reconocido y recogido expresamente en una serie de leyes y recomendaciones de diferentes organismos internacionales, europeos, nacionales, autonómicos y locales.

Estas normas ponen de relieve que no puede concebirse la integración plena de las personas con discapacidad y de las personas mayores en un entorno “discapacitante” ya que se vulneraría el derecho de las Nuevas Tecnologías asociadas al servicio de las personas de la tercera edad a tener igualdad y se dificultaría su acceso a la formación, el ocio y las relaciones personales; derechos fundamentales reconocidos en la constitución.

El libro blanco de I+D+i al servicio de las personas con discapacidad y las personas de la tercera edad defiende la complementariedad de dos estrategias para aportar soluciones a los problemas de

accesibilidad: el desarrollo de ayudas técnicas y el “Diseño para todos” o “Diseño Universal”. La primera consiste en el diseño de productos y servicios específicos o ayudas técnicas para su uso por personas con discapacidad o personas de la tercera edad, con el objeto de compensar las limitaciones funcionales producidas por los distintos tipos de deficiencias. Esta estrategia se aplica cuando la reducción de la habilidad o capacidad para manejar un producto alcanzan un determinado nivel de que impide la utilización de productos de consumo general.

La segunda estrategia se define con el objetivo de diseñar productos y servicios que puedan ser utilizados por el mayor número posible de personas, sin necesidad de llevar a cabo una adaptación o diseño especializado. El diseño para todos se rige por principios elaborados por el Centro para el Diseño Universal: uso equitativo, uso flexible, uso intuitivo y uso sencillo, información perceptible, tolerancia a los errores, bajo esfuerzo físico, tamaño y espacio.

5. PARTE PRÁCTICA

Proyecto TIC para personas de la tercera edad

En esta parte práctica queremos conseguir que las personas de la tercera edad pierdan el respeto y el miedo que tienen hacia las nuevas tecnologías. Para ello antes de comenzar el curso básico de Internet, procederemos a impartir unas charlas para llamar su atención e interés sobre las nuevas tecnologías, en las que se les haga ver como con las nuevas tecnologías se está avanzando en la sociedad, tanto a nivel personal ya que se pueden realizar consultas sobre cualquier tema, como a nivel global. Trataremos temas que ya se están llevando a cabo como el proyecto de "eResidencia", en el cual participan 31 centros asistenciales de similares características de ámbito nacional. Estas residencias están dentro de la comunidad virtual que se ha creado en un centro compartido de conocimiento dentro de la Federación Lares.

Una de las utilidades que tienen, es la posibilidad de estar en contacto permanente con el exterior, haciendo uso de las ventajas que ofrece, hablar con sus familiares no solo a través del teléfono. De esta manera, haciendo uso de las novedades que se nos ofrecen en el siglo XXI, las personas de la tercera edad tienen la posibilidad de no perder el contacto con ninguno de los suyos y así, lograr que el comienzo de la residencia en las nuevas tecnologías, sean de una manera diferente a la física para los residentes. Siempre hay que tener en cuenta que estas personas tienen unos horarios que no se pueden cambiar, como son las horas de comida, de descanso,...

También hay que pensar en la manera de adaptación de los residentes a estas novedades, y establecer un día para realizar conexiones con multiconferencia con otras residencias para que intercambien experiencias entre ellos. De esta manera cada uno vera lo que hace el otro y comentarán sobre ello.

Este proyecto de eResidencia les ofrece una red digital, que les permita desarrollar una web privada para las residencias en las que los residentes han aprendido y siguen aprendiendo, el uso de las nuevas tecnologías, siempre aplicadas a la interacción y comunicación con otros usuarios que se encuentren en las otras residencias de la red digital.

Esta herramienta también puede ser de utilidad para los gestores y trabajadores de los centros. A

través de la red pueden consultar el directorio de las residencias clasificadas, una base de datos con los campos que requiere cada una de ellas y cuentan también con un sistema de consulta y gestión de todos estos datos por parte del personal autorizado.

Está demostrado que los nuevos retos son un fantástico aliciente para motivar a las personas, enfermas o sanas, mayores o jóvenes, a superar situaciones difíciles. Y la tecnología es un reto en toda regla para aquellos que no han crecido rodeados de ella.

Con este proyecto se quiere conseguir una integración de las TIC y su uso en la vida de las personas de la tercera edad para garantizar su participación en la sociedad de la información, reducirla brecha digital y potenciar una mayor calidad de vida y cohesión social. Con este se pretende conseguir satisfacer las necesidades de este sector de la población que envejece y con ello contribuir a un envejecimiento activo. Actualmente uno de los objetivos respecto al uso de las TIC para lograr una vida independiente entre las personas de la tercera edad es reducir sus necesidades.

Hay dos objetivos esenciales:

- Conocer las diversas utilidades que tiene Internet para las personas de la tercera edad.
- Explicar los motivos que convertirían a este medio en una fuente de oportunidades para un envejecimiento activo.

El avanzado envejecimiento de las sociedades ha llevado a los organismos internacionales y europeos a desarrollar programas de envejecimiento activo, capaces de construir una nueva cultura sobre el papel de las personas de la tercera edad en la sociedad. En estos se incluyen aspectos sociales de carácter comunicacional, de las personas de la tercera edad con Internet y planteándose dos objetivos, como el conocimiento de las utilidades que tiene Internet para las personas de la tercera edad y explicar los motivos que convertirían a este medio en una fuente de oportunidades para el envejecimiento activo.

CURSO BÁSICO DE INTERNET

Internet y correo electrónico, aprende a navegar por Internet.

Internet es una fuente de oportunidades para las personas de la tercera edad, que se pueden encontrar en cuatro categorías: informativas, comunicativas, administrativas, y de ocio y entretenimiento. Con esta oportunidad que se les ofrece se pretende mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad y se pretende contribuir con el envejecimiento activo, para así conseguir un máximo aprovechamiento de Internet para facilitarles una formación en competencias digitales.

Internet emerge para las personas de la tercera edad como una magnífica oportunidad informativa. Es una gran enciclopedia, dinámica, cómoda y de fácil acceso, que permite encontrar información sobre múltiples temas como:

- Temas de actualidad: especial interés por las noticias que afectan a los diferentes entornos en los que se mueven (provincia, pueblo, país) y algunos de ellos confiesan una predilección por la prensa digital frente a la tradicional.
- Temas de salud: El interés sobre este tipo de información está muy extendido entre los participantes de todos los grupos de discusión. No obstante, siempre buscan información que les afecta de una forma más o menos directa: De forma general, les gustaría rastrear sobre:
 - Enfermedades. En este caso, siempre confían en el diagnóstico del profesional sanitario y, simplemente, se interesan por remedios naturales o por completar y/o aclarar la información que les ofrece el médico.
 - Médicos. Al respecto, buscan información sobre los profesionales que les van a tratar a ellos y/o a sus familiares y/o amigos.
 - Hospitales. Se interesan por la calidad de los centros a los que acuden.
 - Dietas saludables. Encuentran en Internet una fuente de información sobre hábitos saludables.

- Temas de cultura e interés general: Es frecuente que este grupo poblacional, especialmente el femenino, utilice la Red para buscar recetas de cocina. También es frecuente la búsqueda de información sobre curiosidades.

Objetivos del curso

- Conocer y adquirir práctica con el ordenador
- Iniciación a Internet.
- La web. Búsqueda de información.
- Comunicaciones. Correo electrónico.
- Nociones de seguridad y privacidad.

Metodologías del curso

- **Participativa.** Que cada persona que realice el curso, realice pequeños avances para que logren una mayor confianza en ellos mismos y autonomía a la hora de realizar los ejercicios propuestos.
- **Curso empírico.** El conocimiento va implícito en la práctica, a la vez que realizamos las diferentes actividades vamos adquiriendo mayores conocimientos sobre el Internet y sus utilidades.
- **Visión global y práctica** de lo que es hoy la informática e Internet y de su importancia en la sociedad actual.
- **Nivel iniciación,** las personas de la tercera edad que participan en este programa no tienen ningún conocimiento previo sobre Internet.
- **Clases dinámicas.** Intentaremos que las clases sean lo más amenas posibles, con la intención de que no se cansen o aburran y acaben abandonando el proyecto.

El uso de Internet está muy integrado en gran parte de la sociedad, pero está integrada en diferente medida según los colectivos. Queda mucho camino por recorrer para insertar aquellos colectivos que por cuestiones de edad, mantienen una relación distante con el mundo digital. Con la metodología que vamos a seguir veremos la evolución de las personas.

Temporalización

Sesiones prácticas con el ordenador.

Serán clases reducidas de cinco personas

Lunes y miércoles de 17:15 a 18:15 durante dos meses, con una totalidad de 18 sesiones.

Motivación

- La motivación general sobre el uso de Internet es algo clave a la hora del éxito de la actividad, así como la edad y el momento mental de dicho persona.

- En la mayoría de los casos las personas se mueven por intereses y razones que no coinciden para todos. Aunque es cierto que lo que se haga debe despertar el intelecto para que se produzca un aprendizaje.

- Los pensamientos, ideas, inquietudes e intereses de las personas de la tercera edad, serán el punto de arranque que servirán de base para colocar los cimientos de lo que se pretende enseñar a las personas de la tercera edad con las nuevas tecnologías.

Se les facilitara información sobre ocio y entretenimiento, Internet ofrece posibilidades directas para su consumo, aunque son las oportunidades menos explotadas por este colectivo. Alguno de ellos puede estar interesado en consumir programas de radio y televisión «online», generalmente, porque se han perdido su emisión en directo por estar realizando otra actividad. También se les ofrece la posibilidad de jugar a diferentes juegos, como a el sudokus, para agilizar la mente.

Contenidos

Bloque I: Parte teórica y primeros pasos

Qué es Internet

Es un conjunto de redes de ordenadores y equipos unidos físicamente mediante cables que conectan puntos de todo el mundo. Esta red de redes permite compartir recursos. Establecer una comunicación inmediata con cualquier parte del mundo, a través del ordenador, para obtener información sobre un tema que interese.

Acceso a Internet, navegadores

Se conectaran a Internet a través de navegadores. Los navegadores permiten acceder a la información que contienen todos los documentos o páginas web de la red. Existen diversos navegadores: Internet Explore (de Microsoft), Firefox (de Mozilla), Chrome (de Google), Safari (de Apple), Opera (de Opera Software ASA).

Pasos a seguir

1, Encendemos el ordenador y hacemos "doble clic" con el ratón sobre el icono del navegador, situado en el "escritorio" (pantalla que aparece cuando encendemos el ordenador).

2, Barra de direcciones: escribiremos la dirección del sitio web al que queremos acceder. Hay que recordar que hay que poner Http://www. Antes de cada dirección.

3, Presionamos en el teclado la tecla "enter" que aparece en el teclado.

Con las TIC surge un sistema comunicativo donde todos los usuarios que participen en él pueden ocupar la situación de emisores, mediante la creación de contenidos y mediante la participación. Esta participación junto con el proceso de inclusión en Internet en los hogares del ciudadano del

siglo XXI, y el uso de otros recursos digitales móviles, provocan una auténtica revolución social.

Bloque II: Navegando por Internet

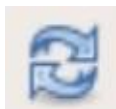
- Los principales botones que utilizamos al navegar:



Retroceder, volver a la página inmediatamente anterior (y cada una de las visitadas anteriormente).



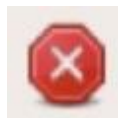
Avanzar, ir a la página siguiente.



Volver a cargar la página que estamos visualizando en pantalla (cuando se corta la conexión, la página no carga bien)



Volver a la página definida como Página Principal.



Detener la conexión o carga de una página (cuando la conexión no responde o ya no se desea visitar la página).

- Guardar páginas web en favoritos o marcadores
 - Podemos construir una agenda de páginas web con las direcciones que más visitamos (favoritas).
 - Al guardar la página web en Favoritos o Marcadores (según navegador), podremos acceder a dicha página con sólo pulsar un botón.
 - Administrar favoritos, es igual a añadir nuevas páginas, editar páginas guardadas o borrarlas y organizarlas en carpetas.
- Búsquedas en Google

Los buscadores son el principal recurso que utilizan los usuarios para encontrar información sobre productos y servicios en Internet. Es la manera más rápida y moderna de buscar

información. Existen millones de sitios web en todo el mundo, las cuales contienen una variada información sobre diferentes cosas. Es por lo mismo, que con la globalización y la tecnología, la búsqueda de información dejó de estar limitada principalmente a las bibliotecas, para ahora llevarse a cabo en la red de información que accedemos por medio de la Internet. Y la cantidad de información disponible se va incrementando a una gran velocidad, año tras año.

- Guardar imágenes de Internet en el ordenador

Con el botón izquierdo en el ratón y guardar imagen como.

- Crear cuenta de correo electrónico

Herramienta de correo electrónico de Google: <http://mail.google.com>

- Enviar y recibir correo (emails)
- Etiquetar mensajes para clasificarlos
- Organizar direcciones de nuestros contactos
- Chat y vídeo chat
- Buscador de mensajes

- Cuenta de Gmail

En la primera pantalla del buscador de google debes escribir Gmail, una vez allí te aparecerán dos opciones, una si ya perteneces a Gmail y la segunda si quieres registrarte como usuario, nosotros elegiremos la segunda opción.

Nos pedirán nuestros datos personales como nombre, apellidos, dirección de correo, etc. una vez rellenado el formulario daremos a crear cuenta, una vez creada recibiremos un mensaje en el que nos comunicaran que nos hemos registrado correctamente en Gmail. Y así ya podremos acceder a nuestra cuenta de correo.

Nos darán opciones para personalizar nuestra cuenta, con diferentes colores, tipos y tamaño de letra, etc.

Dicha cuenta nos sirve para recibir y enviar mensajes escritos a cualquier persona en cualquier parte del mundo. Aparece una relación entre el acceso a Internet y el uso de correo electrónico es significativamente positiva. La mayoría de quienes usan Internet, lo hacen para utilizar el correo electrónico.

- Navegación libre

En este proyecto vamos a “navegar” por diferentes espacios sociales como los mencionados a continuación:

- Consulta de información de actualidad en diarios electrónicos
- Visita a la web municipal de Aguilar de Campoo: [Http://www.aguilardecampoo.com](http://www.aguilardecampoo.com)
- Consultar temas de interés
- Redes sociales:

En estos espacios, pueden encontrar información muy variada y que resulte de interés para este colectivo. La información que reciban de estos espacios, puede ser interesante en su día a día. A través de ellos puede ocupar esos tiempos libres en los que no sepan que hacer.

Bloque III: Facebook

Es una red que conecta personas con personas, cuando abres una cuenta en Facebook, entras en una red social que conecta a amigos, familiares, personas desconocidas desde cualquier parte del mundo, etc.

Muchos de ellos tienen hijos y nietos en el extranjero y a través de las redes sociales podrían tener más contacto con ellos. Por otra parte también les permite ver imágenes y ver lo que se redacta sobre ellas. Con estas funciones lo que pretende Facebook es una especie de ventana hacia la vida de las personas día a día, con la posibilidad de controlar el nivel de privacidad y decir a qué público expones cada cosa.

Las personas de la tercera edad utilizan Facebook más y los jóvenes menos, las redes sociales están más desarrolladas cuando incluyen generaciones múltiples. A pesar de que los jóvenes siguen siendo, los principales usuarios de las redes sociales, los números no engañan: su potencial de crecimiento es mucho mayor en la tercera edad.

Thomas Kamber (Comunicar, 2015), director y fundador del Centro de Servicios Tecnológicos para Mayores expresa que es una lástima que en las empresas del sector solo piensen en la gente joven y no tomen en cuenta que los mayores son los que prueban la calidad de los productos.

Kamber explicó que en su organización, que imparte clases de informática a jubilados en Nueva York, son cada vez más los usuarios que piden aprender a utilizar Facebook y teléfonos inteligentes.

Bloque IV: Utilización correcta del móvil

Las posibilidades que ofrecen las tecnologías son muy variadas, las personas de la tercera edad son a menudo incapaces de disfrutar de ellas plenamente, sintiéndose desanimadas o asustadas por estos nuevos dispositivos. Esto les lleva a un progresivo aislamiento en una sociedad donde es esencial conocer las distintas formas de comunicación a través de Internet y las TIC. Se les dará una solución tecnológica para proporcionar autonomía y una mejor calidad de vida para las personas de la tercera edad durante sus actividades diarias mediante la mejor utilización de sus móviles y de esta forma puedan utilizar todas sus funciones.

Ya se puede ver como la mayoría de fabricantes de ‘smartphones’ se esfuerzan para anunciar productos cada vez más completos, pero algunas marcas prefieren centrarse en todo lo contrario y ofrecer dispositivos lo más simples y funcionales posible, que presenten un uso adaptado tanto a las capacidades como a los intereses de las personas de la tercera edad. Tienen unas características generales que ofrecen los dispositivos diseñados para romper la brecha digital con el consumidor de este producto, de esta manera se intenta que desaparezca esa desigualdad.

Con esto se pretende que las personas de la tercera edad no tengan reparos a la hora de llevar a cabo actividades y búsquedas en Internet desde sus móviles. Buscar imágenes de cosas que les sean necesarias, o cualquier tipo de documentos, descargas, etc.

Conclusiones del curso

Con este curso pretendemos conseguir que los participantes en el curso sean capaces autónomamente de poder encender un ordenador, abrir un navegador, conectarse a su periódico favorito, leer, etc. Ya que la participación de las personas de la tercera edad en este ámbito es parte del envejecimiento activo, que es el proceso para garantizar a las personas de la tercera edad el derecho a tener buenas oportunidades de formación y ocupación de su tiempo libre a través de diferentes actividades. Que sepan buscar todo tipo de información sobre temas que para ellos pueda serles de interés. Saber buscar información sobre algo en concreto, poder contactar a través de correos electrónicos, para poder mantener el contacto con familiares, recibir noticias que les pueda

ser de utilidad, etc.

También que aprendan a manejar un ordenador de manera autónoma, para que ellos puedan acceder a Internet, que es un mundo de información inacabable y en continua evolución, para que ellos se vean como participes de la sociedad activa y conocer nuevos métodos de comunicación con los cuales poder comunicarse con familiares que no estén cerca y hace tiempo que no ven.

A través de la red social de Facebook, pueden contactar con gente que hace tiempo que no ven, es otra forma de contactar con sus amigos y familiares. En Facebook se puede ver una cuenta de Animación para la tercera edad - actividades recreativas, en las que se puede ver las actividades que realizan algunas personas de otras residencias y en cualquier parte del mundo, esta concretamente es de Sudamérica. Se los puede ver haciendo gimnasia, manualidades y también informan de charlas.

Se pueden ver cuentas de diferentes residencias del país, por ejemplo la Residencia Remolinos Tercera Edad, Residencia de la Tercera Edad Tramas, Residencia Virgen de la Velilla, etc. Cuentas de Actividades Recreativas para las Personas de la Tercera Edad, donde se pueden ver cosas que les puedan interesar, también hay instructoras en actividades físicas, que al tener ellos una cuenta de Facebook, pueden acceder a estas y más cosas que ellos quieran ver, ya que a través de Facebook, se les abre un amplio abanico de posibilidades para indagar en multitud de cuentas diferentes.

6. CONCLUSIONES

Con este proyecto se pretende que las personas de la tercera edad aprendan a disfrutar y trabajar con las nuevas tecnologías que van surgiendo en la actualidad, para que puedan acercarse más a la sociedad y no sufran una desigualdad respecto a los demás colectivos. El empleo de las TIC por parte de las personas de la tercera edad es un tema complejo.

El fomento de la autonomía personal y la adquisición por parte de las personas mayores de una mayor confianza en ellos mismos respecto a las nuevas tecnologías, comunicándose libremente con compañeros, familiares, etc a través de las redes sociales.

Todos tienen que respetarse y ayudarse para que resulte más sencillo, ya que deben perder el miedo y ganar interés en las nuevas tecnologías.

También queremos fomentar la educación en las nuevas tecnologías, que adquieran respeto por otro punto de vista de realizar las cosas, como puede ser leer el periódico, comparar noticias, etc. Que aprendan a comunicarse a través de redes sociales, correo electrónico, etc.

La finalidad de este proyecto es la adquisición de las habilidades en las nuevas tecnologías para hacerles la vida un poco más fácil. Para ello las personas de la tercera edad tendrán que estar motivadas e interesadas en conocer lo que les puede ofrecer esas nuevas tecnologías. Ya que con ellas pueden interactuar y comunicarse de otra manera a la que están acostumbrados y acostumbradas en sus vidas.

Se prevé que observaremos en los próximos años un incremento natural del uso de las TIC por las personas de la tercera edad. Al estar aumentando su uso entre la población general, será un reto mantener su interés por las TIC, ya que en un mundo hiperconectado el envejecimiento activo puede verse favorecido por la utilización de las redes sociales.

Las personas de la tercera edad tienen cada vez más interés por Internet y los dispositivos

tecnológicos y empiezan a integrarlos en sus vidas al descubrir las oportunidades que ofrecen.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7.1 Bibliografía

- Annan, K. (2000). Día Internacional de las personas de Edad. Centro de Información de las Naciones Unidas para España.
- Bouma, H. (1998). The new concep of gerontechnology: A manifest for responsible action. Proceeding 3º TIDE cogress
- Casado, R. y otros (2015): Envejecimiento activo y acceso a las tecnologías: Un estudio empírico evolutivo en Revista Comunicar, nº 45
- Castells, M. (1999). Voces del milenio. Diario El Mundo, 10 de Octubre de 1999.
- Llorente, C. y otros (2015): Mayores e internet: la red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo en Revista Comunicar nº 45.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad Centro de Publicaciones. (2016). Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social del Reino de España. Paseo del Prado, Madrid: Estilo Estugraf Impresores, S.L.
- Pavón, F. (1998). Educación en y con las Nuevas Tecnologías a lo largo de la vida; en Beas, M., G. Mínguez, J. y otros (Coords.). Atención a los espacios y tiempos extraescolares. Granada: Grupo Editorial Universitario, 261-266
- Peral, B. y otros (2015): De la brecha digital a la brecha psico-digital: Mayores y redes sociales en Revista Comunicar, nº 45
- Revista Comunicar (2015): La comunicación en un mundo que envejece: retos y oportunidades. Vol. XXIII, nº 45, 2º semestre
- Sanchez, M. y otros (2015): Usando la tecnología para conectar las generaciones: consideraciones

sobre forma y función en Revista Comunicar, nº 45

- Saracchini, R. y otros (2015): Tecnología asistencial móvil, con realidad aumentada, para las personas mayores en Revista Comunicar, nº 45

- Vázquez, A. (1998). Educación en la tolerancia para la convivencia; en Universidad de la Experiencia. Conferencias inaugurales: 1993-1997. Salamanca: Universidad Pontificia, 73-80.

7.2 Webgrafía

- Franco Martín, M. y otros, (2000): Nuevas tecnologías aplicadas a la intervención psicosocial en personas mayores, Fundación INTRAS, Intervención Psicosocial, <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/74722.pdf>
- Muñoz Márquez, L. (2002): Las personas mayores ante las tecnologías de la información y la comunicación. Estudio valorativo en Profesorado, Revista de Currículum y formación del profesorado <https://www.ugr.es/~recfpro/rev61COL10.pdf>
- EOI Escuela de Negocios (2006): Las nuevas tecnologías asociadas al servicio de los mayores, http://api.eoi.es/api_v1_dev.php/fedora/asset/eoi:20018/componente20017.pdf
- Regato Pajares, P. (2001): Envejecimiento Activo, Encuentro de la red de envejecimiento saludable Imsero, Madrid <http://www.copib.es/pdf/Vocalies/Envelliment/regatoenvejecimiento-01.pdf>