



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE PROYECTO DE ALFABETIZACIÓN
DIGITAL CON PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO
RURAL DE CASTILLA Y LEÓN.**

Alumna: Sheila Cobos Antón

Tutora: Margarita Nieto Bedoya

Curso académico 2013/2014

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
Capítulo 1: Las personas mayores.	5
1.1 Definición.	5
1.2 Características generales de las personas mayores.	6
1.2.1 Cambios Biológicos.	6
1.2.1.1. Sistema Sensorial.	6
1.2.1.2 Sistema Orgánico.	7
1.2.1.3 Sistema Físico.	9
1.2.1.4 Sistema Cerebral.	9
1.2.2 Cambios Psicológicos.	10
1.2.2.1 Cambios Cognitivos.	10
1.2.2.2 Cambios de la Personalidad	12
1.2.3 Cambios Sociales.	14
1.2.3.1 La pérdida de los seres queridos.	14
1.2.3.2 La jubilación.	15
Capítulo 2: La educación permanente en la tercera edad.	17
2.1 La educación permanente.	17
2.2 El aprendizaje de las personas mayores.	19
Capítulo 3: La sociedad de la Información.	21
3.1 La alfabetización digital.	21
3.2 Las personas mayores ante la sociedad de la información.	23
Capítulo 4: La población de Castilla y León: las personas mayores.	24
4.1 Situación demográfica.	24
4.2 Características de la población rural.	26
4.2.1 Nivel educativo y ocupación del tiempo libre.	26
4.2.2. Estado de salud y acceso a los servicios sociales	27

Capítulo 5: Propuesta de proyecto de alfabetización digital con personas mayores en el medio rural de Castilla y León: Zarzuela del Monte.	29
5.1 Justificación.	29
5.2 Descripción de los destinatarios.	31
5.3 Objetivos.	32
5.4 Contenidos.	32
5.5 Diseño de actividades.	34
5.6 Metodología.	39
5.7 Temporalización.	40
5.8 Recursos.	41
5.9 Evaluación	42
 CONCLUSIONES	 46
BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS	53

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

Figura 1: Tipología de los municipios de Castilla y León según su número de habitantes, 1998.	24
Figura 2: Pirámide de población de los municipios rurales de Castilla y León, 2011.	26
Tabla 3: Indicadores de evaluación.	43

INTRODUCCIÓN.

Actualmente vivimos en una sociedad caracterizada por el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Este hecho ha traído consigo una serie de cambios a los que algunos colectivos aún no han tenido la oportunidad de adaptarse, situándose así en una posición de desigualdad. Es el caso de las personas mayores, especialmente, el de aquellas que viven en el medio rural, donde el desarrollo de actividades de ocio es escaso. Con el fin de evitar que esto suceda y ofrecer a las personas mayores la posibilidad de seguir aprendiendo a lo largo de la vida, en el siguiente trabajo se presenta una propuesta de proyecto de alfabetización digital, dirigido a las personas de la tercera edad del mundo rural, en concreto, a la población mayor del municipio de Zarzuela del Monte, perteneciente a la provincia de Segovia. Dicha propuesta se desarrolla con el fin de fomentar el envejecimiento activo de esta población y paliar el analfabetismo funcional respecto al uso de las nuevas tecnologías, tratando de evitar nuevas formas de desigualdad.

El trabajo presenta dos partes bien diferenciadas. Por un lado, un marco conceptual, que se considera imprescindible para comprender el porqué del proyecto y las conclusiones a las que se llegan. A lo largo de este apartado se espera que el lector adquiera una visión global de cuáles son las características del colectivo destinatario, los rasgos que caracterizan el aprendizaje de las personas mayores, el concepto de alfabetización digital y la situación demográfica que presenta el medio rural en Castilla y León. Y por otro lado, se presenta el proyecto, estructurado en nueve apartados, siendo uno de estos el de las actividades, las cuales han sido planificadas y diseñadas de forma concreta para acabar con el problema mencionado anteriormente: la posibilidad de que la población mayor no pueda acceder a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación por su falta de conocimiento hacia ellas.

CAPÍTULO 1: LAS PERSONAS MAYORES

1.1 DEFINICIÓN.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera que una persona “es mayor cuando alcanza los 60-65 años de edad, independientemente de su historia clínica y su situación particular”¹. Es decir, cuando hablamos de personas mayores no nos referimos exclusivamente a personas que ya están jubiladas o sufren un gran deterioro físico, sino también aquellas que se encuentran en pleno uso de sus facultades mentales, poseen una buena condición física y continúan activas en la sociedad, pero debido a su edad, se las incluye dentro del colectivo de personas mayores, porque la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para determinar si una persona es mayor o no. Sin embargo, el problema está en que los autores no siempre coinciden en delimitar la edad de referencia ni emplean la misma terminología para referirse a este colectivo. Algunos de ellos hacen distinción entre adultos mayores y ancianos, considerando como adultos mayores a las personas entre 60 y 75 años, y ancianos a las personas de 80 años en adelante. Además, tampoco lo interpretan siempre desde el mismo punto de vista. Algunos autores, asocian la vejez a la sabiduría, mientras que otros, la asocian a enfermedad o muerte. Tal y como afirman Ramos, Meza, Maldonado, Ortega y Hernández (2009) ya en algunas culturas como la de los Mayas, los Aztecas y los Incas, la vejez estaba ligada a la sabiduría y la experiencia, mientras que en otras culturas era vista como una etapa amarga a la que los individuos no querían llegar. No obstante, parece que todos los autores coinciden en afirmar que toda persona, con el paso del tiempo, experimenta una etapa de envejecimiento, entendiéndose éste como un proceso continuo, irreversible e inevitable que se da a lo largo de la vida de todas las personas, en el que se producen multitud de cambios, a nivel biológico, psicológico y social, y lleva consigo una fase de crecimiento pero también de deterioro, en la que interactúan no sólo variables biológicas, sino también sociales y psíquicas. Por tanto, se deduce que no todas las personas envejecen igual, sino que el proceso de envejecimiento se ve influenciado por las características individuales de cada persona, como el estado de salud, la situación socioeconómica, la educación recibida, la actividad ejercida tras la jubilación, etc.

¹ ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Género y el envejecimiento. <http://www1.paho.org/Spanish/DPM/GPP/GH/genderageingsp.PDF>

1.2 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ENVEJECIMIENTO.

Como se ha mencionado anteriormente, el proceso del envejecimiento conlleva cambios biológicos, psicológicos y sociales, que van a repercutir en la vida cotidiana de la persona mayor, aunque gracias a los avances médicos de hoy en día, muchos de esos cambios pueden atenuarse o controlarse. Veamos a continuación algunos de los cambios.

1.2.1 CAMBIOS BIOLÓGICOS.

1.2.1.1 Sistema Sensorial.

En primer lugar, comenzaremos haciendo referencia al sentido de la vista y a los cambios visuales que se producen durante el envejecimiento. A medida que pasan los años las personas tienden a perder capacidad visual, debido a que el cristalino se vuelve menos transparente y la pupila se encoge, lo cual hace que los objetos lejanos se vean con mayor dificultad y se necesite de más luz para poder ver mejor. Esto produce dificultades en las tareas de la vida cotidiana de las personas mayores, aunque gracias al uso de gafas o lentes de contacto se pueden corregir muchos de estos problemas.

Asimismo, durante esta etapa también aparecen algunas enfermedades del ojo, como por ejemplo la aparición de cataratas, que según el Instituto de Microcirugía Ocular (IMO), consiste en “la pérdida de transparencia del cristalino”, el cual se vuelve opaco e “impide el paso nítido de la luz a la retina” (www.imo.es/patologia/catarata/). Las personas que sufren cataratas tienen visión borrosa y tienden a mostrar malestar ante la luz brillante. Si el problema de las cataratas no se trata, el resultado puede ser la ceguera. Sin embargo, las cataratas pueden corregirse mediante una operación quirúrgica, que termina con la opacidad del cristalino.

Otro problema grave es el glaucoma, que se produce cuando “el paciente tiene dificultades para que el humor acuoso salga del espacio que lo contiene. Como consecuencia, se produce un aumento de la presión intraocular y un daño en el nervio óptico” (<http://www.imo.es/patologia/glaucoma/>), que de no ser tratado puede generar la pérdida completa de visión. Sin embargo, al igual que las cataratas, este problema también se puede corregir mediante fármacos o tratamientos con láser.

No obstante, según los datos extraídos del IMO, la principal causa que genera mayor ceguera entre los mayores de 65 años es la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), que consiste en “una enfermedad degenerativa de la zona central de la retina, o mácula, que provoca un deterioro progresivo de las células y del epitelio pigmentario de la retina, y como consecuencia se produce una pérdida de visión central” (<http://www.imo.es/patologia/dmae/>). Esta enfermedad no se puede prevenir porque va ligada al envejecimiento, sin embargo, según los expertos, llevar una dieta rica en vitaminas antioxidantes, no fumar y acudir al oftalmólogo con regularidad reduce el riesgo de sufrir la enfermedad.

Por otro lado, en relación al sentido del oído, Díaz, Reyes, Tello y Jiménez (2006) afirman que con el paso del tiempo también “disminuye la capacidad de las células sensoriales auditivas que se encuentran en el oído interno, provocando *prebiacusia* o pérdida gradual de audición” (p.30), afectando especialmente a la percepción de sonidos de alta frecuencia. La dificultad para escuchar estas frecuencias hace que las personas mayores no puedan escuchar conversaciones si hay mucho ruido de fondo o si varias personas se ponen hablar a la vez. Este hecho repercute enormemente en la vida social del mayor, pues al verse incapaz de escuchar perfectamente una conversación, la persona tiende a aislarse y a evitar responder, ya que no se siente realmente segura de lo que oye (Feldman, 2007). Una solución a este problema puede ser el uso de prótesis auditivas, que ayudan a compensar la pérdida de audición.

Por último, en cuanto al sentido del gusto y el olfato, Feldman (2007) sostiene que las personas mayores experimentan una disminución en la sensibilidad de estos sentidos, debido principalmente a cambios físicos. “La mayoría de los adultos mayores tienen menos papilas gustativas en la lengua” y, con el paso del tiempo, “el bulbo olfatorio en el cerebro empieza a secarse, lo cual reduce su capacidad de oler” y hace que las comidas resulten menos sabrosas que antes, lo que explica que muchas personas mayores pierdan el interés por la comida (p.600).

1.2.1.2 Sistema Orgánico.

Los cambios que se producen en el sistema orgánico afectan al aparato locomotor, al aparato digestivo, al sistema cardiovascular y al sistema respiratorio, entre otros.

Respecto al aparato locomotor, Delgado (2009) afirma que “la fuerza muscular disminuye a partir de los 40 años de forma progresiva y se acelera a partir de los 70, debido a la pérdida de masa muscular o a la atrofia de las fibras” (p.203). Esto lleva a una limitación de los movimientos y a la pérdida de movilidad, a lo que hay que añadir, que llegados a esta edad, aparecen algunas enfermedades que son comunes entre las personas mayores, como la osteoartritis o la osteoporosis.

La osteoartritis es una enfermedad asociada al proceso de envejecimiento, que hace referencia al desgaste y ruptura de las articulaciones, mientras que la osteoporosis, es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de densidad ósea, lo cual supone un aumento de la fragilidad de los huesos y una mayor probabilidad de sufrir fracturas. Este problema, afecta al 25% de las mujeres mayores de 60 años y surge a causa de la reducción de los niveles de estrógenos (Feldman, 2007). En consecuencia, todo esto también repercute en el desenvolvimiento de la persona mayor en su vida cotidiana, e incluso explica el hecho de que algunas personas eviten salir de sus casas.

Por otro lado, en relación al aparato digestivo cabe destacar que con el paso de los años, casi todos los órganos de este sistema, o relacionados con él, sufren alguna alteración, que en general, se traducen en problemas de digestión y de estreñimiento. El primer signo de deterioro es la pérdida o desgaste de los dientes, que complica la masticación de los alimentos y la disminución de la producción de saliva, que afecta al proceso de la digestión. De igual modo, este proceso se puede complicar si se produce una enorme ingesta de medicamentos o si la dieta de los mayores es baja en fibra (Díaz, Reyes, Tello y Jiménez, 2006).

En lo que respecta al sistema cardiovascular, las investigaciones demuestran que normalmente el corazón de las personas mayores presenta síntomas de debilitamiento, debido a que con el paso del tiempo, su capacidad de contracción es menor, es decir, ya no distribuye tanta sangre a los distintos órganos como lo hacía antes. Esto causa una menor “respuesta ante situaciones de estrés o ante grandes esfuerzos, y una mayor frecuencia de sufrir arritmias”. A su vez, “las paredes de las arterias se endurecen y pierden elasticidad”, dificultando el paso de la sangre. “Frecuentemente en ellas se depositan calcio y grasa, lo que conlleva un aumento de la presión arterial y un mayor riesgo de sufrir accidentes vasculares” (Díaz, Reyes, Tello y Jiménez, 2006, p.31).

Por último, en relación al aparato respiratorio mencionar que también sufre síntomas de debilitamiento. Se produce una atrofia de los músculos que intervienen en la respiración, “cambios en la caja torácica y la columna vertebral, y un ligero deterioro en el tejido pulmonar. (...) Los pulmones de las personas mayores pierden peso y volumen, produciendo que se reduzca el contenido de oxígeno en sangre” y exista un mayor riesgo de sufrir problemas pulmonares, como neumonía o bronquitis (Díaz, Reyes, Tello y Jiménez, 2006, p.31).

1.2.1.3 Sistema Físico.

Uno de los signos más evidentes que se producen durante el envejecimiento son los cambios que se producen en la piel y en el cabello. Según Feldman (2007) la piel se vuelve más flácida y arrugada debido “a que pierde elasticidad y *colágeno*, la proteína que forma las fibras básicas del tejido corporal” (p.596), mientras que, en la mayoría de los casos, el cabello se vuelve canoso y tiende a caerse Tanto en el caso de los hombres como de las mujeres, a medida que se envejece se produce la caída del vello púbico y del vello de las axilas (Díaz, Reyes, Tello y Jiménez, 2006).

Otro signo de envejecimiento es la disminución de la estatura. Según Feldman (2007), “el individuo puede volverse perceptiblemente más pequeño, llegando a encoger hasta 101 milímetros” (p.596). Esta disminución se debe principalmente al desgaste de las articulaciones y a los cambios que se producen en la postura.

1.2.1.4 Sistema Cerebral.

Feldman (2007) afirma que:

“El cerebro se hace más pequeño y más ligero con la edad, aunque, en ausencia de enfermedades, conserva su estructura y función. A medida que el cerebro se encoge, se separa del cráneo, y la cantidad de espacio entre el cerebro y el cráneo se duplica de los 20 a los 70 años”. (pp. 597-598).

Asimismo, continúa diciendo que el número de neuronas disminuye en algunas partes del cerebro, aunque de manera mínima, y que se reduce el flujo sanguíneo en el cerebro, debido principalmente a que el corazón ya no bombea tanta sangre por el sistema

circulatorio como antes. Díaz, Reyes, Tello y Jiménez, (2006) afirman que debido a esta pérdida de neuronas “disminuyen las conexiones interneuronales y la cantidad de neurotransmisores” (p.32), lo cual va a influir sobre la función cognitiva, sensorial y motora.

1.2.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS.

1.2.2.1 Cambios Cognitivos.

A nivel cognitivo, son varias las investigaciones que reconocen que las capacidades intelectuales se ven alteradas con la edad debido a los efectos del envejecimiento. Con el paso del tiempo la inteligencia, la memoria, la atención y el lenguaje experimentan un leve declive, hecho que, sin duda, va a influir en el aprendizaje de las personas mayores.

En concreto, en el caso de la inteligencia, son muchos los expertos que afirman que declina con la edad, pero también es cierto que la mayoría de estos estudios demuestran que los cambios que se producen en la inteligencia no se aprecian hasta los 70 años. Según Baltes y Schaie (1974) (citados en Feldman, 2007), la inteligencia fluida, que es aquella encargada de procesar la nueva información, puede verse disminuida con la edad, pero este declive suele ser recompensado por la inteligencia cristalizada, que “permanece estable y en algunos casos de hecho mejora”(p.615). La inteligencia cristalizada hace referencia a la habilidad de utilizar los conocimientos que se han adquirido previamente a través de la escuela o la experiencia.

En cuanto a la memoria, también son muchos los autores que reconocen que, a medida que avanza la edad, se producen alteraciones en ella. En el estudio que realizan Román y Sánchez (1998), se afirma que dichas alteraciones pueden deberse a causas como, problemas para recuperar la información que ha sido acumulada, problemas con el material utilizado por falta de familiaridad o problemas para procesar la información, ya que la velocidad de procesamiento se enlentece. Huppert (1991), citado por Román y Sánchez (1998), expone que “factores adversos como condiciones deficientes de salud, bajo nivel educativo o bajo CI podrían estar produciendo un efecto negativo en el rendimiento en las pruebas de memoria” (p.35).

En esta línea, Medina (2000) también coincide en afirmar que con la edad se pierde un poco de memoria, pero añade que esta pérdida sólo afecta a “la memoria secundaria, que es

principalmente la que interviene en los procesos de aprendizaje” (p.101). No obstante, numerosos estudios defienden que, con el paso del tiempo la memoria se hace más selectiva, es decir, se olvidan algunas fechas, nombres, números de teléfono, etc., pero no ideas, conceptos, etc.

Feldman (2007) sostiene que los cambios de memoria que se dan en la vejez se deben fundamentalmente a tres factores: factores ambientales, factores biológicos y deficiencias en el proceso de la información. Según el autor, los factores ambientales estarían relacionados con el consumo de medicamentos o los cambios que se producen durante esta etapa. Por otro lado, los procesos biológicos harían referencia al “deterioro del cerebro y el cuerpo” que se produce durante la vejez, como la pérdida de conexiones cerebrales. Y por último, respecto las deficiencias en el proceso de la información, el autor afirma que "el deterioro de la memoria también puede deberse a los cambios en la habilidad para prestar atención y organizar las tareas que implican habilidades de memoria” (p.617).

En cuanto a la atención, James (1890), citado por Fernández (2006), la define como “el proceso de seleccionar aquellos estímulos que son de interés para el sujeto” (p.254). Esto significa, que la persona presta atención aquellos aspectos que realmente le interesan y considera útiles y necesarios en su vida, y deja de lado aquellos que le son irrelevantes, lo que quiere decir que la atención está íntimamente relacionada con la motivación. Sin embargo, para Londoño (2009), la atención es “un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad y para la realización de cualquier actividad” (p.92). Desde este punto de vista, cabe destacar los dos aspectos básicos que constituyen la atención: la selección y la intensidad, que dan lugar a dos tipos de atención: la atención selectiva y la atención sostenida, que son las implicadas en el procesamiento de la información. La atención selectiva se refiere a la habilidad del sujeto para seleccionar la información que desea procesar, mientras que la atención sostenida hace referencia a la capacidad del sujeto de mantener la atención durante un tiempo continuado.

En el caso de las personas mayores, la atención también se va a ver ligeramente afectada. Según Román y Sánchez (1998) esto se debe a los cambios que sufre el cerebro a raíz del envejecimiento, a las alteraciones en la atención selectiva y a las dificultades que presentan ante situaciones que requieren una gran capacidad de atención. No obstante, no hay que olvidar que la atención está vinculada a la motivación, y como tal, las alteraciones que se

dan en la atención de las personas mayores también pueden estar relacionadas con la motivación que despierte la actividad que se esté realizando. Si la actividad despierta interés, la atención que se preste será mayor, y viceversa.

Por último, los estudios demuestran que de todas las funciones cognitivas, la que menos parece verse afectada por el proceso de envejecimiento es el lenguaje. Es más, algunos autores defienden que el componente léxico no sólo permanece estable sino que puede llegar a aumentar con la edad.

En general, Román y Sánchez (1998) defienden que uno de los problemas más frecuentes que se producen en relación con el lenguaje son los errores semánticos. Es común entre los mayores cometer errores a la hora de recordar nombres o querer decir el nombre de una cosa y no dar con la palabra que buscan. Otro problema es la disminución de fluidez verbal o la dificultad para comprender estructuras gramaticales complejas, cuando estas requieren de un elevado nivel de esfuerzo para su procedimiento. Estos autores afirman que:

“El relativo mantenimiento de las capacidades lingüísticas, en comparación con las funciones visoespaciales durante el envejecimiento, ha llevado a algunos autores a sugerir que el hemisferio derecho, el cual está más implicado en el procesamiento de la información no verbal, se deteriora más que el izquierdo, el cual procesaría la información verbal” (p. 39).

1.2.2.2 Cambios de la Personalidad.

Según Craig (2001), varias investigaciones demuestran que los rasgos básicos de personalidad (neuroticismo, extroversión, apertura, simpatía y escrupulosidad) se mantienen estables durante la senectud. Sin embargo, Feldman (2007), sostiene que a pesar de esta estabilidad, todavía cabe la posibilidad de que ocurran hechos a lo largo del tiempo que provoquen cambios en la personalidad. Para explicar dichos cambios nos vamos a basar fundamentalmente en dos teorías, la teoría psicosocial de Erikson y la teoría de Peck, que han analizado los cambios de la personalidad que surgen en la vejez.

Para Erik Erikson (citado en Feldman, 2007) el ciclo vital del desarrollo humano pasa por ocho etapas, siendo la última, «Integridad frente a desesperación», la que hace referencia a la adultez tardía, en la que el individuo debe resolver la tarea de integridad versus

desesperanza, para lograr un desarrollo saludable del yo, ya que según el autor, cada etapa implica una crisis, que el individuo debe superar para alcanzar dicho desarrollo.

Algunas personas mayores al llegar a la vejez creen que sus vidas han tenido sentido y se sienten satisfechas con la vida que vivieron en el pasado y con lo que han conseguido, a lo que Erikson denomina “integridad”, mientras que otras desarrollan un sentimiento de insatisfacción, al creer que han perdido oportunidades importantes y no lograron las expectativas que tenían, y por consiguiente, se sienten desanimados por lo que hicieron o no pudieron hacer en el pasado y caen en la desesperación, mostrándose incapaces de aceptar el pasado y temiendo el futuro (Feldman, 2007).

Por tanto, como en cada una de las ocho etapas, la tarea del individuo es resolver la tensión entre los dos aspectos opuestos de la crisis. En el caso de la última etapa, el individuo debe resolver la crisis entre la –integridad vs. desesperación– e intentar lograr la integridad, porque sólo quienes consiguen alcanzar la integridad llegan a ser personas seguras de sí mismas, capaces de reflexionar sobre su propia vida y seguir hacia delante (Stassen y Thompson, 2001).

Por otro lado, Robert Peck (citado en Feldman, 2007) defiende que el desarrollo de la personalidad en los mayores pasa por tres crisis o tareas a las que la persona tiene que hacer frente. La primera tarea consiste en la redefinición del yo frente a preocupación por el rol laboral. Al llegar la jubilación la persona mayor debe valorarse a sí misma y redefinirse sin basarse en su rol laboral. El autor sugiere que los individuos deben dejar de verse como trabajadores, y centrarse más en sí mismos y en aquello que no esté relacionado con el trabajo. La segunda tarea es la trascendencia del cuerpo frente a preocupación por el cuerpo. El individuo tiene que aprender a adaptarse y afrontar a los cambios que se producen en su cuerpo, propios del proceso de envejecimiento, ya que si no lo hace, y muestra una gran preocupación por el deterioro físico el desarrollo de su personalidad se verá dañado. Por último, la tercera tarea es la de trascendencia del yo frente a preocupación por el yo, en la que el individuo debe resignarse a su futura muerte y entender que, aunque la muerte es algo inevitable, ha hecho grandes aportaciones a lo largo de su vida que han contribuido a la sociedad. Según el autor, si la persona “considera que esas contribuciones (...) duran más que su propia vida, entonces experimentarán la trascendencia del yo”, por el contrario, “pueden llegar a preocuparse con la pregunta de si su vida tuvo algún valor para la sociedad” (Feldman, 2007, p.627).

1.2.3 CAMBIOS SOCIALES.

Del mismo modo, la vejez implica una serie de cambios sociales, que hacen referencia al cambio de rol que ejercen las personas mayores en la sociedad, tanto a nivel individual como grupal. La jubilación, la pérdida de los seres queridos, la marcha de los hijos, la llegada y el cuidado de los nietos, la aparición de posibles enfermedades, los cambios del aspecto físico, etc., son cambios que poco a poco la persona tiene que ir asimilando y adaptándose a ellos para lograr envejecer de manera feliz.

1.2.3.1 La pérdida de los seres queridos.

Con la llegada de la vejez, las relaciones sociales de las personas mayores se ven disminuidas. Uno de los acontecimientos más dolorosos y frecuentes a los que hay que enfrentarse en esta etapa es la muerte del cónyuge o de familiares cercanos, como los hermanos o los amigos.

Para algunas personas la muerte del cónyuge supone una gran pérdida y a menudo genera grandes cambios en las circunstancias sociales y económicas. La persona que sobrevive tiene que asumir un nuevo rol: la viudez. Ésta implica nuevas preocupaciones e inquietudes, porque ya no hay un compañero con el que poder compartir los problemas o las alegrías, sino que ahora la persona se ve sola y debe aprender a adaptarse a su nueva vida. Feldman (2007) sostiene que el proceso de adaptarse a la viudez comprende tres etapas. La primera etapa es la de *preparación*, en la que la persona se prepara para la muerte del compañero, por ejemplo mediante el cuidado del cónyuge enfermo. Esta es una de las tareas más difíciles de la vejez porque, además de que normalmente la persona que ofrece el cuidado no se encuentra bien de salud, ésta debe concienciarse de que la muerte de su pareja está cerca y llegado el momento debe ser fuerte y afrontarlo lo mejor posible. La segunda etapa es la de *pena y duelo*. La pérdida del cónyuge ocasiona un gran dolor para la otra persona. “El tiempo que un individuo pasa por este periodo depende del apoyo recibido de otros, así como de factores de personalidad” (p.646). En algunos casos, este periodo dura años, mientras que en otros apenas dura unos meses. Ello dependerá de la relación matrimonial que hayan tenido hasta el momento de la muerte. Para algunas personas la muerte del cónyuge puede significar libertad, en el sentido de que pueden liberarse del cuidado del cónyuge que sufre una grave enfermedad y del desgaste psicológico que esto supone, mientras que para otros la muerte de la pareja provoca un

dolor intenso y duradero. Y por último, la tercera etapa es la de *adaptación*, en la que el individuo comienza una nueva vida, aceptando nuevos roles, formando nuevas amistades y dedicando su tiempo a realizar nuevas actividades (Feldman, 2007).

Según el autor, estas etapas no se pueden aplicar a todas las personas sino que el tiempo que transcurre de una etapa a otra es diferente de unas personas a otras. Sin embargo, sí es cierto que aunque para la mayoría de las personas la pérdida de la pareja es un suceso doloroso, éstas con el paso del tiempo terminan adaptándose a la viudez y continúan sus vidas con normalidad.

1.2.3.2 La jubilación.

Otra de las tareas importantes a las que tienen que hacer frente la mayoría de las personas mayores es la decisión de jubilarse, ya que la jubilación implica “un cambio significativo de estatus en la vejez” (Craig, 2001, 586).

Para algunas personas el hecho de adaptarse a la jubilación supone una gran dificultad, pues la jubilación no siempre resulta algo positivo para todas las personas. Desvincularse de la vida laboral es tarea complicada para quienes nunca han encontrado satisfacción en algo que no fuera su trabajo, para quienes tienen problemas económicos o para los que apenas participan en otras actividades. Por otro lado, también resulta difícil para quienes tuvieron que retirarse por motivos de salud o para quienes su identidad siempre ha estado ligada al trabajo. Desde este punto de vista, la jubilación puede verse como el final de una parte importante de la identidad personal. “El trabajo ofrece una estructura de vida, un programa diario. Ofrece compañeros y otras personas con quienes interactuar con regularidad. También ofrece roles y funciones, lo que favorece la identidad personal” (Craig, 2001, p. 586). Sin embargo, con la llegada de la jubilación esto termina y en ocasiones hay personas que no saben en qué emplear su tiempo libre, cayendo en la monotonía y la desesperación e incluso algunas personas en la falta de interés por seguir viviendo. Por el contrario, no todas las personas consideran la jubilación del mismo modo. La llegada de la jubilación significa recuperar el tiempo perdido y tener la oportunidad de poder realizar todo aquello que por falta de tiempo no pudieron hacer, como por ejemplo retomar los estudios, realizar voluntariado, dedicar más tiempo al cuidado de la familia o llevar una vida de ocio.

No obstante, Feldman (2007) afirma que “cualquiera que sea la razón para jubilarse, el individuo suele pasar por una serie de etapas” (p.641). La primera etapa, conocida como

«luna de miel» es aquella en la que el individuo realiza gran cantidad de actividades que antes no podía por falta de tiempo, como por ejemplo retomar los estudios. La segunda etapa es la del «desencanto» en la que la persona siente que la jubilación no es como esperaba. Comienza a echar de menos el trabajo porque le cuesta mantenerse ocupado. La tercera etapa es la «reorientación», en la que la persona replantea las opciones que tiene y decide participar en actividades nuevas que le satisfagan. La cuarta etapa, conocida como «rutina de la jubilación» es aquella en la que el individuo se amolda a la jubilación y logra sentirse realizado. Y por último, está la etapa de la «terminación» la cual se caracteriza, para la mayoría de las personas, por la aparición de problemas de salud que les impide desenvolverse con autonomía (Feldman, 2007).

De acuerdo con este autor, es obvio que no todos pasan por estas etapas y que las consecuencias de la jubilación varían mucho de una persona a otra. Para muchos es una etapa de continuidad de una vida plena y satisfactoria, en la que se sienten libres del trabajo y de las preocupaciones, y como tal deciden concentrarse en lo que realmente les hace feliz y vivirla lo mejor posible.

CAPITULO 2: LA EDUCACIÓN PERMANENTE EN LA TERCERA EDAD

2.1 LA EDUCACIÓN PERMANENTE.

Desde hace décadas se viene hablando de la importancia de prologar la educación de las personas hasta el final de sus días, pues la educación es un factor esencial tanto para el desarrollo personal y social del individuo como para la sociedad en su conjunto. Así se recogía en el informe presentado en 1792 a la Asamblea Nacional francesa por Condorcet, donde se afirmaba que la instrucción “debía abarcar todas las edades, que no hay ninguna en la que no sea útil y posible aprender”. Además exponía que la educación debía ser universal y asegurar a todos los hombres la oportunidad “de poder conservar sus conocimientos o de adquirir otros nuevos” (Lorenzo, 1993, p. 93).

A partir de esta época fueron muchos los informes que hicieron referencia a esta dimensión educativa, siendo principalmente la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) la que impulsó el concepto de educación permanente.

Ahora bien, debemos tener presente que cuando hablamos de educación permanente no hacemos referencia exclusiva a la educación de adultos. Ambos conceptos no son sinónimos. En 1997, la UNESCO en la Quinta Conferencia Internacional de Educación de Adultos celebrada en Hamburgo, definía la educación de adultos como “el conjunto de procesos de aprendizaje, formal o no, gracias al cual las personas cuyo entorno social considera adultos desarrollan sus capacidades, enriquecen sus conocimientos y mejoran sus competencias técnicas o profesionales o las reorientan a fin de atender sus propias necesidades y las de la sociedad” (p.11).

A partir de esta definición, se deduce que la educación de adultos se centra en una determinada etapa de la vida – la edad adulta–, mientras que la educación permanente va más allá. Se entiende como un proceso continuo que se extiende a lo largo de toda la vida. Delors (1995) en el informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI afirmaba lo siguiente:

“(…) Para adaptarse realmente a las necesidades de las sociedades modernas, la educación permanente no puede ya definirse por referencia a un periodo particular de la vida – por ejemplo, la educación de adultos, por contraposición a la

educación de los jóvenes- o una finalidad demasiado circunscrita, cuando se distingue, por ejemplo la formación profesional de la formación general. En lo sucesivo, el período de aprendizaje cubre toda la vida, y cada tipo de conocimiento invade el ámbito de los demás y los enriquece. En vísperas del siglo XXI, la educación debido a la misión que se le ha asignado y a las múltiples formas que puede adoptar; abarca desde la infancia hasta el final de la vida, todos los medios que permiten a una persona adquirir un conocimiento dinámico del mundo, de los demás y de sí mismo, combinando con flexibilidad los cuatro aprendizajes fundamentales (...)” (p. 11).

Asimismo, en la Conferencia General de Nairobi de 1976, la UNESCO exponía que “la expresión “educación permanente” designa un proyecto global encaminado tanto a reestructurar el sistema educativo existente, como a desarrollar todas las posibilidades de formación fuera del sistema educativo”, y continuaba diciendo que “la educación permanente lejos de limitarse al período de escolaridad, debe abarcar todas las dimensiones de la vida, todas las ramas del saber y todos los conocimientos prácticos que pueden adquirirse por todos los medios y contribuir a todas las formas de desarrollo de la personalidad.” (p.3). En otras palabras, lo que la educación permanente pretende es que la persona sea capaz de ampliar, renovar y obtener nuevos conocimientos de forma continua a lo largo de toda la vida con el fin de que pueda adaptarse a los cambios, enfrentarse a sus problemas y adoptar una postura frente al mundo. Es decir, el objetivo último que se plantea la educación permanente es lograr el máximo desarrollo del individuo, tanto a nivel personal como social, así como una mejora de su calidad de vida.

De acuerdo con Gloria Pérez (1999), la educación permanente a diferencia de otro tipo de educación posee un carácter más global y se caracteriza por ser una educación abierta, flexible y tener un estilo educativo propio. Ibáñez (1988) citado por Pérez (1999) afirma que este estilo “Se caracteriza, entre otros rasgos, por la libertad y flexibilidad para que cada individuo seleccione los aprendizajes más adecuados a sus circunstancias e invierta el tiempo y los recursos que estime oportunos (...)” (p.11).

No hay que olvidar que el aprendizaje es para las personas y como tal deben ser ellas las que decidan sobre su propio proceso de aprendizaje, por ello es necesario que la educación con personas mayores preste atención a lo que el alumno quiere aprender y no tanto a lo que el profesor desea enseñar. Las personas deben actuar como sujetos de la educación y

no como objetos sobre los que operan otros sujetos. Como sujeto de la educación nos referimos a una persona “capaz de conocer y decidir sobre su propio destino (...) que posee un valor en sí misma, una persona dotada de racionalidad y autonomía, una persona concebida como un sujeto independiente que conoce y actúa con racionalidad” (Medina, 2000, p. 121). Según Freire (1992), citado por Medina (2000,) “el alumno es considerado sujeto, es decir, es autónomo, habla, posee una cultura, aprende. Por el contrario (...) el alumno objeto no tiene autonomía, se limita a escuchar, es considerado inculto, es enseñado” (p.121).

Las personas mayores son consideradas personas autónomas, capaces de tomar sus propias decisiones, decidir sobre su destino y asumir sus acciones de forma responsable, de modo que aquellas que deciden educarse se sienten responsables de su formación y desean dirigir su proceso de aprendizaje. Ahora bien, de acuerdo con Knowles (1982), citado por Medina (2000), “el hecho de que los alumnos se sientan responsables de su formación (...) no significa que los alumnos no sean enseñados; lo que cambia es la actitud del estudiante que admite ser enseñado, (...) de forma activa” (p.123).

Lo que el alumno desea es que se le tenga en cuenta y no recaiga todo el protagonismo sobre el profesor, sino que éste se convierta en alguien que le oriente, le aporte nuevos conocimientos y le facilite recursos. Por ello, la educación permanente o educación a lo largo de la vida debe tener muy presente las necesidades, demandas y expectativas de la persona y dotar al alumno de “las herramientas y las técnicas con las que pueda aprender de acuerdo con su propio estilo y sus necesidades de aprendizaje. No se trata de enseñar, ni de formar, ni siquiera de educar (...). Aprender significa otorgar la propiedad del aprendizaje al propio aprendiz y no al profesor (...). Alejar la enseñanza de la idea de «el maestro sobre el escenario» para pasar a la idea de «el guía que acompaña».” (Longworth, 2005, p. 33).

2.2 EL APRENDIZAJE DE LAS PERSONAS MAYORES.

Está demostrado que todas las personas son capaces y puede aprender. Fernández-Ballesteros (2009) afirma que “la capacidad de aprendizaje está en el individuo y se mantiene como posibilidad a lo largo de toda su vida” (p.162).

Sin embargo, este aprendizaje posee unas características diferentes al aprendizaje que se adquiere en la infancia y la adolescencia. Mientras la educación de los niños y adolescentes se desarrolla dentro del sistema formal y es de carácter obligatorio, la educación destinada a

las personas de edad más avanzada se desarrolla dentro del sistema no formal e informal y es un tipo de educación voluntaria, ya que es la propia persona la que decide educarse, mostrando gran curiosidad y deseo por aprender. Asimismo los sujetos a los que se dirigen ambos tipos de educación también son distintos, porque las personas mayores poseen unas características propias que van a influir en su proceso de aprendizaje, así como los cambios que se producen en su desarrollo a lo largo de la vida. Ahora bien, olvidándonos de dichos cambios, a continuación nos centraremos en otro factor igual de importantes: la motivación, que, sin duda, también va a influir en el proceso de aprendizaje.

Quirós y Cabestrero (2008) definen la motivación como:

“aquel proceso psicológico que nos permite describir las fuerzas que actúan sobre un organismo o que surgen dentro de él, que ocasionan que una conducta se instaure, se mantenga, se produzca en una a otra dirección, con una determinada intensidad o frecuencia y finalmente se detenga o se termine” (p.3).

En otras palabras, la motivación es aquello que nos impulsa hacer algo. La causa que justifica nuestro comportamiento. Desde esta perspectiva, Cuenca (2011) afirma que la motivación de las personas mayores por aprender “va más allá del rendimiento académico y los resultados”. Defiende que “los motivos para aprender en los mayores se acercan más a todos aquellos aspectos que mejoran su calidad de vida, suponen un desarrollo personal y aumenta su autonomía (p.175). Asimismo, García García (1998) (citado en Medina, 2000) sostiene que para las personas adultas el proceso de aprendizaje es una aportación valiosa para su desarrollo, tienen las ideas claras sobre lo que quieren aprender, son más críticos respecto a la información que reciben y perciben el tiempo de forma diferente a los niños, pues para algunas personas mayores el aprendizaje ocupa un segundo lugar debido a que tienen otras responsabilidades, como el cuidado de la familia, y por tanto no pueden dedicar tanto tiempo al aprendizaje como les gustaría.

No obstante, sea cual sea el motivo que les impulse a continuar aprendiendo, es necesario conseguir que las personas mayores no pierdan la motivación y sientan y disfruten con el aprendizaje, porque solo así conseguirán el éxito y logran sus objetivos.

CAPITULO 3: LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN

Según los expertos, el siglo XX es el siglo que más cambios ha sufrido a lo largo de la historia. Algunos autores se atreven a hablar incluso de la llegada de una nueva revolución, la revolución tecnológica, la cual según Castells (1997) citado por Gutiérrez (2003) se caracteriza por “una forma específica de organización social en la que la generación, el procesamiento y la transmisión de la información se convierten en las fuentes fundamentales de la productividad y el poder, debido a las nuevas condiciones tecnológicas” (p.15). En este sentido, lo que el autor quiere decir es que esta revolución ha provocado enormes cambios en nuestra sociedad. Ha generado cambios en nuestra forma de pensar, de trabajar, de comunicarnos y de convivir. Por ello, de acuerdo con Gutiérrez (2003), es necesario replantear los conocimientos para que el ciudadano pueda participar en la sociedad. Esto hace que, ahora más que nunca, la revolución tecnológica exija un nuevo tipo de alfabetización: una alfabetización digital, para que nadie pueda quedarse al margen de la sociedad.

3.1 LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL.

Son muchas las definiciones que existen sobre la alfabetización. En siglos anteriores, cuando no existían los ordenadores ni los documentos multimedia, y todo el conocimiento se acumulaba en los libros y se transmitía de forma escrita, se consideraba que una persona estaba alfabetizada cuando era capaz de “leer y escribir, comprendiendo de forma breve y sencilla una exposición de hechos relativos a su vida cotidiana” (p.97). Así lo afirmaba la UNESCO en la VI Conferencia General celebrada en 1958. Sin embargo, a partir de la segunda mitad del siglo XX, cuando surge la revolución tecnológica, la información se comienza a codificar de una manera diferente. Ya no se utilizan tanto los libros para acceder a la información, sino que se empiezan a utilizar otros materiales, como por ejemplo el ordenador. Este cambio da lugar a la introducción de un nuevo concepto de alfabetización, la alfabetización digital.

Con la llegada de la sociedad de la información, el uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) se encuentra cada vez más presente en la vida diaria de las personas y como tal, se hace necesario que éstas, independientemente de su edad, adquieran unos conocimientos informáticos mínimos. De no ser así, los que no adquieran estas competencias serán considerados analfabetos y no dispondrán de las mismas

oportunidades que el resto de la sociedad (Agudo y Pascual, 2008). Para evitar que esto ocurra, y acabar con lo que se conoce como “brecha digital” (barrera invisible que divide a las personas que tienen acceso a las TIC de las que no lo tienen), las personas deberían participar en programas de alfabetización digital, entendiéndose ésta no como el simple proceso de aprender a leer y escribir un lenguaje nuevo –el propio de la era digital–, sino como el aprendizaje del uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Gutiérrez (2003) sostiene que lo que pretende la alfabetización digital es que la persona aprenda a manejar el ordenador, para que pueda transformar la información en conocimiento y hacer de éste un elemento de transformación social, ya que “la información en sí no tiene ningún valor hasta que no se procesa y convierte en (...) conocimiento” (p.16). Continúa diciendo que sólo la persona podrá hacer suya la información cuando esté capacitada para transformarla en conocimiento, hasta entonces ésta sólo será un conjunto de datos sin codificar. Según este autor, lo que pretende este nuevo modelo de alfabetización, es que la persona adquiera la capacidad de leer y escribir con sentido crítico, es decir, que ésta sea capaz de interpretar y valorar la información, así como de crear sus propios mensajes y participar en la sociedad desde un punto de vista crítico. Así lo confirma Paul Gilster (1997), uno de los autores que más ha contribuido a la definición del término de “alfabetización digital”, quien citado por Gutiérrez (2003), defiende que la alfabetización digital “no se trata simplemente de leer, sino de comprender y de «pensar críticamente»” (p.59).

En definitiva, lo que realmente se pretende con la alfabetización digital “no es aprender a leer y escribir multimedia, sino desarrollar las aptitudes necesarias para (...) interpretar de manera crítica y productiva el sentido de lo que se lee, y para ejercer plenamente el derecho a recibir, producir y transmitir multimedia” (Gutiérrez, 2003, p.79), y lo más importante, se trata de adquirir las destrezas necesarias para poder vivir plenamente en la sociedad de la información y contribuir a crear un mundo mejor, en el que todos y todas tengan las mismas oportunidades.

3.2 LAS PERSONAS MAYORES ANTE LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN.

Según los estudios, las personas mayores utilizan menos el ordenador que el resto de la población. La Fundación Auna (2014), afirma que “uno de cada diez mayores tiene en su vivienda un ordenador personal, frente al 30% del total de la población española” (p.10).

Las principales razones por las que las personas mayores no utilizan el ordenador son: la creencia de que son demasiado mayores para hacerlo, ya que piensan que su manejo es difícil de aprender; consideran que no es necesaria su utilización en su vida diaria, o en general, porque no les interesa, causa que explica el hecho de que un alto porcentaje de personas mayores no disponga de ordenador en casa, y aumente aún más su falta de acceso a este material. Esta falta de interés hacia el uso de las TIC se debe principalmente a que las personas mayores no saben cómo utilizarlas ni conocen las múltiples ventajas que aportan. Según la Comisión Europea (2007) “las TIC pueden ayudar a las personas de edad avanzada a disfrutar de una mejor calidad de vida y de mejor salud y a vivir de forma autónoma durante más tiempo” (p.3), así como ayudar a reducir el aislamiento social, uno de los problemas más patentes entre las personas mayores, especialmente entre las que viven en el medio rural alejadas de sus familiares.

En concreto, a través del uso de Internet, las personas mayores pueden comunicarse con sus familiares y amigos a muy bajo coste, acceder a cualquier tipo de información que les interese, participar en actividades de ocio, e incluso participar en actividades formativas. Muchas personas mayores, tras la jubilación, desean acceder a la Universidad de la Experiencia o aprender cosas nuevas como por ejemplo idiomas, pero por motivos económicos o de desplazamiento nunca pudieron hacerlo. Ahora, con la llegada de Internet es posible, debido al amplio abanico de programas formativos que hay en la red, desde poder adquirir un título universitario, a poder aprender una receta nueva, construir una maqueta o pintar en óleo. Todas estas posibilidades que nos ofrecen hoy en días las nuevas tecnologías debemos aprovecharlas, incluidas las personas mayores, porque como ciudadanos de nuestra sociedad deben integrarse y participar en ella y no quedarse al margen de los cambios que ésta está experimentando. Por ello se hace tan necesaria la alfabetización digital que se mencionaba anteriormente, para garantizar la integración de toda la población y evitar nuevas formas de desigualdad, así como para promover el envejecimiento activo y la mejora de la calidad de vida de estas personas.

CAPÍTULO 4: LA POBLACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN: LAS PERSONAS MAYORES.

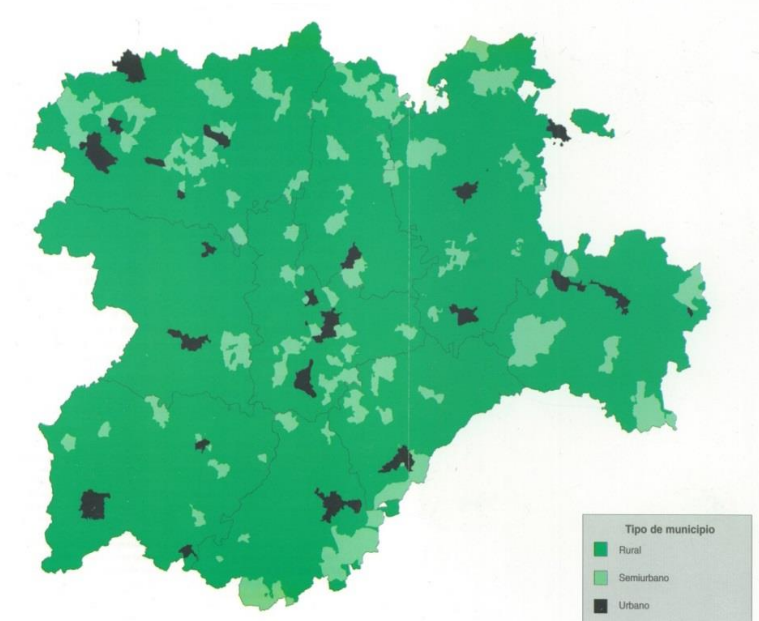
4.1 SITUACIÓN DEMOGRÁFICA

Actualmente, Castilla y León es la comunidad autónoma más envejecida de España, concentrándose dicho envejecimiento en los municipios más pequeños del entorno rural. Hernández (2002) afirma que en la comunidad hay multitud de municipios donde el 50 % de la población tiene más de 65 años y que la mayor parte de la población envejecida se localiza en los municipios de menos de 2.000 habitantes.

El INE (Instituto Nacional de Estadística) establece distintas categorías de municipios según su tamaño. Califica como municipios rurales aquellos que tienen hasta 2.000 habitantes, municipios semiurbanos a los que tienen entre 2.001 y 10.000, y municipios urbanos a los que superan esta última cifra.

La figura 1 muestra claramente la enorme superficie que ocupan los municipios rurales en Castilla y León, donde se presentan los niveles más altos de envejecimiento.

Figura 1: Tipología de los municipios de Castilla y León según su número de habitantes.



Fuente: Blanco, A., Caballero, P., Franco, F., Hernández, A., Manero, F., y Vega, C. (2002). *Envejecimiento y mundo rural en Castilla y León*. Madrid: Fundación Encuentro.

Este alto porcentaje de población envejecida se debe principalmente al descenso de la natalidad y al aumento de la esperanza de vida, así como a la pérdida de población que sufrieron los municipios pequeños en la década de los setenta, que generó una mayor concentración de personas mayores en estos territorios.

A raíz de la crisis económica de los años setenta, las ciudades comenzaron a experimentar un notable crecimiento, provocado por el movimiento migratorio que se produjo del campo a la ciudad, proceso conocido como éxodo rural. La falta de trabajo en el campo junto con la demanda de mano de obra en el mercado industrial hizo que mucha población joven, en edad de procrear, decidiera emigrar a la ciudad y comenzar una nueva vida. Como consecuencia, la población del medio rural disminuyó de forma drástica y se caracterizó por ser una población mayoritariamente envejecida, en la que apenas había niños.

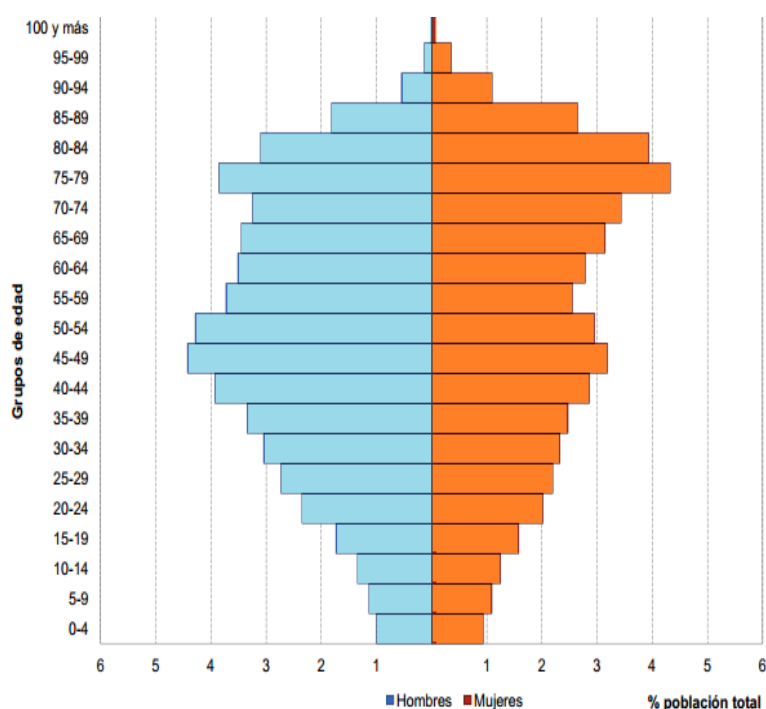
La emigración de la mujer y su incorporación al mercado laboral, el aumento del uso de métodos anticonceptivos, y por supuesto, la escasez de recursos económicos, son algunas de las razones que explican la existencia de una tasa de natalidad tan baja en Castilla y León. La precariedad del empleo, el aumento del coste de la vivienda, el retraso de la emancipación de los jóvenes, y en ocasiones, la discriminación laboral que sufre la mujer por motivos de maternidad, explican el hecho de que muchas mujeres opten por tener un único hijo. Esta situación se agrava en el entorno rural, donde debido a la emigración de la población, apenas hay mujeres en edad de tener hijos.

Por otro lado, el aumento de la esperanza de vida al nacer –entendida como el número medio de años que se espera que viva una persona desde su nacimiento hasta su muerte– también ha dado lugar al fenómeno del envejecimiento de la población. Este aumento se debe principalmente a los avances de la medicina y la tecnología, al descenso de la mortalidad infantil y a los cambios de estilo de vida y de la alimentación.

En concreto, la esperanza de vida de la población castellano leonesa en el año 2012, según los datos de la Junta de Castilla y León, se situaba en 82,95 años, siendo mayor para las mujeres que para los hombres, debido principalmente al modo de estilo de vida.

Toda esta situación demográfica aparece recogida en la figura 2, donde se puede apreciar claramente el alto índice de población envejecida y la baja tasa de natalidad que caracteriza a la comunidad de Castilla y León.

Figura 2: Pirámide de población de los municipios rurales de Castilla y León (2011).



Fuente: Adaptado de Molina, I. (s.f.). Medio rural y ordenación del territorio en Castilla y León.

Disponible en: <http://www.fperspectivas.es/sites/default/files/documentos/files/ORDENACION%20T%20Y%20MEDIO%20RURAL%20EN%20CYL.pdf>.

4.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN RURAL.

Los datos utilizados para conocer algunas de las características de la población rural han sido extraídos de una amplia encuesta realizada en 2001 por la Fundación Encuentro a la población rural, recogidos en un libro que esta fundación editó en 2002, que tiene por nombre “Envejecimiento y mundo rural en Castilla y León”. La encuesta se realizó entre la población de 65 años en adelante, procedente de los municipios de las nueve provincias con menos de 2.000 habitantes, incluido el municipio de Zarzuela del Monte, localizado en Segovia, del que se hablará posteriormente.

4.2.1 Nivel educativo y ocupación del tiempo libre.

Según los datos recogidos en la encuesta anteriormente mencionada, la población mayor del medio rural posee un bajo nivel educativo. Hernández (2002) afirma que un alto porcentaje de las personas no poseen estudios, y que la mayoría han adquirido la habilidad

de aprender y escribir fuera de la escuela o han recibido una educación incompleta. De acuerdo con el autor, esto significa que su capacidad funcional para desenvolverse en la sociedad de la información es escasa, y que la mayoría tienen dificultades para el manejo de las nuevas tecnologías.

Esta falta de instrucción se debe a la rápida incorporación de esta población al mundo laboral durante su época productiva. La mayor parte de los hombres del medio rural se dedicaban a la agricultura y la ganadería, mientras que la mayor parte de las mujeres se dedicaban al cuidado del hogar y la familia, o a ayudar a sus maridos en el cuidado del ganado y la agricultura.

En lo que respecta a la ocupación del tiempo libre, los datos recogidos ponen de manifiesto que las actividades a las que más tiempo dedican las personas mayores son el ejercicio físico, las tareas del hogar, ir a misa y ver la televisión, seguido del cuidado del huerto y los animales. Según las encuestas, el 67,9% de las mujeres entrevistadas dedican más de dos horas a las tareas del hogar. Un 74,7% afirma hacer ejercicio físico todos o casi todos los días, y sólo un 14% afirma hacerlo una vez a la semana. En el medio rural, es frecuente que la población mayor dedique su tiempo a caminar por senderos, y hacerlo en compañía de algún familiar o amigo. Por otro lado, un 65 % de los encuestados reconoce asistir a misa todos los domingos y un 12% hacerlo con regularidad. Y por último, un 44% de la población declara ver la televisión más de tres horas al día. De acuerdo con Hernández (2002) este alto protagonismo de la televisión puede ser “un indicador del aburrimiento y de la ausencia de iniciativas sociales que pone de manifiesto una escasa cultura del ocio en el entorno rural” (p.133), pues según los datos un 66,4% de la población nunca hace excursiones y un 85% reconoce que nunca asiste a ningún espectáculo.

4.2.2 Estado de salud y acceso a los servicios sociales.

Hernández (2002) afirma que en general el estado de salud de las personas mayores del entorno rural de Castilla y León es bueno. Según las encuestas, casi la mitad de los entrevistados reconoce no tener problemas de salud, un 35,9 la considera regular y sólo un 17% afirma tenerla mala. El autor señala, que esta visión es más negativa entre las mujeres que entre los hombres.

Por otro lado, sólo un 12,2 % de la población entrevistada afirma tener algún tipo de incapacidad que le impide desenvolverse con normalidad en su vida diaria, necesitando la ayuda de algún familiar para poder hacerlo. Este es un dato sorprendente, pues según el

autor, “el porcentaje de mayores dependientes en el medio rural de Castilla y León es muy inferior al de personas mayores con discapacidad en nuestra comunidad” (Hernández, 2002, p.123).

En relación con los equipamientos sociales básicos (los servicios asistenciales, las agencias bancarias, los comercios, los centros culturales, etc.) cabe señalar que en el medio rural son escasos. Sin embargo, en lo que a servicios asistenciales se refiere este dato cambia. El autor afirma que en la mayoría de los pueblos, las personas mayores disponen del servicio de farmacia y que cerca de un 90% disponen de un médico de cabecera, porcentaje que disminuye a un 73,2 % en los pueblos de menos de 100 habitantes. Este dato pone de manifiesto que el número de habitantes marca grandes diferencias entre unos municipios y otros. Allí donde el número de habitantes asciende a los 2.000, el sistema de equipamientos sociales será mayor que donde sólo habiten 200 personas. Sin embargo, tal y como afirma Hernández (2002), “la presencia de centros de salud es escasa incluso en los municipios de 1.000 a 2.000 habitantes” (p.124).

Por otro lado, dejando atrás los servicios sanitarios y volviendo de nuevo a los equipamientos sociales, se hace necesario resaltar el gran protagonismo que ejercen los bares en los pueblos. “Éstos existen en casi todos los municipios rurales de Castilla y León, independientemente del número de sus habitantes” (Hernández, 2002, p.127). En la mayoría de los pueblos, donde los servicios de ocio y cultura son prácticamente inexistentes, los bares cumplen una gran función en las relaciones sociales de las personas mayores. Sin embargo, existen claras diferencias entre hombre y mujeres. Mientras un 77% de mujeres reconoce que acudir poco a los bares, un 40,8% de los hombres reconoce ir todos o casi todos los días, y sólo un 26% hacerlo al menos una vez a la semana.

Otro servicio del que disponen la mayoría de los municipios es el comercio. Casi todos los pueblos con más de 100 habitantes cuentan con este servicio, el problema aparece en los municipios que no alcanzan esta cifra, viéndose obligados sus habitantes a trasladarse a otros lugares para poder hacer la compra, ya sea al pueblo más cercano o a la ciudad. De acuerdo con Hernández (2002), esto supone un gran problema, en especial, para las personas mayores que no disponen de medios de transporte privado, o que apenas tienen acceso al transporte público. Esta falta de autonomía, empeora claramente la calidad de vida de estas personas.

CAPÍTULO 5: PROPUESTA DE PROYECTO DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON PERSONAS MAYORES EN EL MEDIO RURAL DE CASTILLA Y LEÓN: ZARZUELA DEL MONTE.

5.1 JUSTIFICACIÓN.

Actualmente, Castilla y León es la comunidad autónoma de España en la que se concentra el mayor porcentaje de población envejecida, situándose especialmente en los pueblos más pequeños del entorno rural, como es el caso de Zarzuela del Monte, un municipio perteneciente a la provincia de Segovia, de 554 habitantes, de los cuales un alto porcentaje tiene más de 60 años de edad.

En este municipio son pocas las actividades formativas y de ocio que se desarrollan para este colectivo, las cuales se consideran necesarias para cubrir su tiempo libre, reducir el problema del aislamiento social y, en general, para mejorar su calidad de vida. Por ello, para dar respuesta a este problema y acercar al colectivo de la tercera edad nuevas posibilidades formativas, se plantea una propuesta de proyecto de alfabetización digital, debido a que se observa que, lo que hoy se conoce como Sociedad de la Información, ha traído consigo multitud de cambios a nuestra sociedad, cambios que presentan aspectos positivos pero también algunos negativos, como la aparición de nuevas desigualdades.

La llegada de esta Sociedad de la Información se caracteriza por el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, habilidad que la mayoría de las personas mayores de este municipio no posee y que las sitúa en una posición de desigualdad, por el hecho de que cada vez las TIC se encuentran más presentes en nuestra vida diaria. Ante esta situación, se considera imprescindible garantizar a esta población el derecho a una educación permanente, que sea de calidad y que les sirva para hacer frente a esta situación. Es por ello por lo que nace la idea de desarrollar un proyecto de alfabetización digital en este territorio, para acercar a su población mayor al mundo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, paliar el analfabetismo funcional y evitar nuevas situaciones

de desigualdad, así como para contribuir a mejorar su calidad de vida y acabar con los estereotipos existentes en la sociedad acerca de la vejez.

En definitiva, lo que se persigue con este proyecto es fomentar el envejecimiento activo de estas personas, a la vez que favorecer su integración y participación en la sociedad mediante el aprendizaje del uso de las nuevas tecnologías.

En el Libro Blanco de Envejecimiento Activo (2011) aparece definido el concepto de envejecimiento activo por la OMS como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. (p.16). De acuerdo a esta definición, se cree que con el desarrollo de este proyecto se ayudará a las personas a mantenerse activas, tanto física como mentalmente, así como a evitar los efectos negativos del envejecimiento.

Para elaborar este trabajo nos hemos basado en las siguientes normativas: en la ley 3/2002 de 9 de Abril de Educación de Personas Adultas de Castilla y León que establece el marco general y los instrumentos precisos para el desarrollo de esta educación en nuestra Comunidad. El Decreto 105/2004, de 7 de octubre que regula la ordenación general de las enseñanzas y centros de Educación de Personas Adultas y define las áreas y niveles en los que debe desarrollarse dicha educación. Y más concretamente, en la ORDEN EDU/661/2012 que nos detalla las áreas de actividad del proyecto. En esta orden se establecen tres áreas formativas, una de educación orientada al acceso a otros niveles del sistema educativo, (obtención del título de graduado en Educación Secundaria Obligatoria y Bachiller), otra de formación orientada al desarrollo profesional (obtención del título de Técnico y Técnico Superior de Formación Profesional) y una tercera orientada a la formación para el desarrollo personal y social. Dentro de esta última se situaría nuestro proyecto, por ajustarse a las características de los programas que se desarrollan dentro de esta área, es decir, por ser un proyecto dirigido a fomentar la participación de las personas mayores en la sociedad, tratar de promover su autonomía y favorecer la adquisición de nuevos conocimientos y competencias, en este caso en concreto la «competencia digital y el tratamiento de la información» definida así en esta normativa.

5.2 DESCRIPCIÓN DE LOS DESTINATARIOS.

El proyecto se dirige a un grupo de personas, con edades comprendidas entre 60 y 80 años de edad, residentes en el municipio de Zarzuela del Monte (Segovia), interesados por el mundo de las nuevas tecnologías y su funcionamiento.

En general, todos gozan de buena salud y poseen un alto grado de autonomía, lo que significa que son personas en pleno uso de sus facultades mentales, capaces de tomar sus propias decisiones y reconocer cuáles son sus limitaciones y posibilidades, entendiéndose por limitaciones aquellas características físicas que se ven deterioradas con la edad. El Libro Blanco del Envejecimiento Activo (2011) afirma que las limitaciones más comunes entre las personas mayores son la pérdida de agudeza visual y auditiva, el enlentecimiento de la capacidad de reacción y la pérdida de elasticidad y fuerza muscular, tal y como se ha reflejado en el capítulo uno.

Actualmente, la mayoría son personas jubiladas que viven de sus pensiones, bien de la de jubilación o bien de la de viudedad, lo que quiere decir que sus ingresos económicos son escasos. En el pasado, la mayoría se dedicaba a la agricultura y la ganadería, y en el caso de las mujeres al cuidado del hogar y la familia, aunque un alto porcentaje reconoce haber trabajado también en el campo cuando era joven.

Respecto al nivel educativo, cabe señalar que es bastante bajo. La mayoría afirma no tener estudios o haber permanecido pocos años en la escuela. Debido a las consecuencias de la Guerra Civil española, algunas de estas personas tuvieron que abandonar los estudios a edades muy tempranas y ponerse a trabajar para poder ayudar a sus familias a salir adelante. Quizás esta sea la razón por la que deseen aprender cosas nuevas y aprovechar esta oportunidad que se les ofrece sin la necesidad de tener que desplazarse mucho ni recurrir al transporte público, el cual es muy limitado en esta zona.

Todos estos datos han sido extraídos de una entrevista semiestructurada que hemos realizado entre las personas mayores del municipio de Zarzuela del Monte, con el fin de conocer a fondo las características de nuestros destinatarios y diseñar las actividades de acuerdo a sus intereses.

5.3 OBJETIVOS.

Objetivo general: Promover el envejecimiento activo de la población mayor en el medio rural a través del uso de las nuevas tecnologías.

Objetivos específicos:

- Fomentar la participación de las personas mayores en la sociedad.
- Reducir el aislamiento social, creando espacios de interacción social.
- Promover la autonomía de la persona mayor, rompiendo así los estereotipos existentes en la sociedad.
- Desarrollar las destrezas básicas para el manejo de programas informáticos de uso genérico.
- Aprender a navegar por la red de un modo responsable.
- Aplicar los conocimientos informáticos a la vida cotidiana.

5.4 CONTENIDOS

Los contenidos se dividirán en ocho bloques:

BLOQUE I: Elementos básicos del Hardware.

- CPU
- Periféricos de entrada
- Periféricos de salida.

BLOQUE II: Elementos del sistema operativo.

- El escritorio y sus elementos:
 - Iconos.
 - Botón inicio.
 - Papelera de reciclaje.

BLOQUE III: Uso de programas básicos de Microsoft Office 2010.

- Microsoft Word.
- Microsoft PowerPoint.

BLOQUE IV: Internet.

- El buscador Google.
- Búsqueda de páginas web.
- Youtube.

BLOQUE V: El correo electrónico.

- Carpeta de entrada.
- Crear un correo
- Carpeta de enviados.
- Carpeta de borradores.

BLOQUE VI: Uso del programa Windows Movie Maker 2.6.

- Capturar vídeo.
- Editar película.
- Finalizar película.

BLOQUE VII: Redes sociales.

- Concepto de red social.
- Facebook.
- Funcionamiento de Facebook.

BLOQUE VIII: Skype.

- Qué es Skype
- Ventajas que aporta.
- Funcionamiento de Skype.

5.5 DISEÑO DE ACTIVIDADES.

Para conseguir los objetivos planteados anteriormente, se proponen una serie de actividades, ajustadas a los ocho bloques en los que se dividen los contenidos.

BLOQUE I: “Elementos básicos del Hardware”.

El desarrollo de este primer bloque se llevará a cabo durante las primeras semanas del mes de septiembre. Estas sesiones se dedicarán a poner en contacto al usuario con el ordenador. Se comenzará por aprender el nombre y la localización de los elementos básicos que componen y rodean a un ordenador, es decir la CPU y los principales dispositivos de entrada y de salida. Para ello, a cada uno de los participantes se le entregará una ficha en la que aparecerá el nombre de cada elemento y una breve explicación de la palabra correspondiente, con el fin de hacer más fácil el seguimiento de las explicaciones, y en definitiva el aprendizaje (Ver Anexo 1).

Una vez aprendido esto, se dará paso al aprendizaje del manejo de dichos elementos. En primer lugar, se explicará donde se localiza y cómo se utiliza el botón de encender y apagar el ordenador. Posteriormente, se iniciará el aprendizaje del uso del ratón. Se explicará cuáles son las funciones del este elemento y para qué sirven cada uno de los botones. Una vez diferenciado el uso del botón primario (izquierdo) del botón secundario (derecho), se explicarán las operaciones básicas que se pueden realizar con el ratón: seleccionar (hacer clic), ejecutar (hacer doble clic) y arrastrar (mover iconos de un lugar a otro).

Tras adquirir este conocimiento, se dará paso al aprendizaje del uso del teclado, que junto con el ratón conforman los dispositivos de entrada más importantes. Como en el caso anterior, se volverá a explicar las diferentes secciones del teclado (teclado alfanumérico, teclas de función, teclas de desplazamiento, teclado numérico) y las teclas de uso más frecuente como Intro, barra espaciadora, tecla de retroceso, tecla de suprimir, etc.

BLOQUE II: “Elementos del sistema operativo”.

El desarrollo de este bloque se basará en el aprendizaje del uso del escritorio de Windows 7 y sus componentes: iconos, botón inicio y papelera de reciclaje. Siguiendo la metodología anterior, para la explicación de este bloque también se repartirá material adicional entre los participantes, en el que aparecerán detallados cada uno de los pasos a seguir explicados por el educador.

Situados en el escritorio, se comenzará a explicar qué son los iconos y cuál es su organización, así como los diferentes tipos de icono que existen: programas, documentos y carpetas. Posteriormente, se procederá a abrir algunos iconos y se enseñará el funcionamiento de las ventanas (minimizar, maximizar, restaurar, mover y cerrar) a través del uso del ratón. A continuación, una vez aprendido esto, se enseñará a crear nuevas carpetas en el escritorio, utilizando el botón derecho del ratón, mediante la opción “nuevo”, y a ponerlas nombre. Cada usuario deberá crear tres carpetas, que llevarán por nombre: “Personal”, “Documentos de Word” y “PowerPoint”, en las que en sesiones posteriores deberán incluir los ejercicios prácticos. Asimismo, se enseñarán las opciones de cortar, copiar y pegar, y el procedimiento de eliminar carpetas y volverlas a recuperar mediante el uso del botón derecho del ratón y la opción “restaurar”.

BLOQUE III: “Uso de programas básicos de Microsoft Office 2010”.

Para el inicio de Microsoft Word, se empezará con una breve explicación sobre cuál es su funcionamiento y cuales los pasos a seguir para acceder a dicho programa. Tras su localización, se procederá a explicar cómo se abre un documento, cómo se crea uno nuevo, cómo se guarda y cómo se sale del mismo. Posteriormente, cada participante deberá crear su propio documento y guardarlo en la carpeta “Documentos de Word” siguiendo los pasos indicados anteriormente por el educador. Para la realización de este ejercicio, cada participante recibirá una fotocopia con un breve fragmento extraído del Libro Blanco Sobre el Envejecimiento Activo (2011).

Posteriormente, se enseñará a introducir imágenes en el documento y los distintos tipos de fuente, su tamaño y los formatos de letra que existen (negrita, cursiva y subrayado), el uso

de las viñetas, la numeración, el interlineado y la alineación. Tras la explicación, los participantes deberán ponerlo en práctica y crear sus propios documentos, introduciendo estos pequeños pasos. Para hacérselo más fácil, cada participante recibirá una hoja de actividades, con ejemplos orientativos.

Tras aprender a manejar el programa de Microsoft Word, se dará paso al aprendizaje del uso de otro programa, el de Microsoft PowerPoint 2010. Debido a la falta de tiempo y a que el programa que más se suele utilizar es el anterior, sólo se enseñaran tres pasos básicos: aprender a crear una presentación, aprender a abrir y guardar una presentación, y aprender a salir de la misma. Posteriormente, cada participante deberá crear su propio PowerPoint y guardarlo en la carpeta de “PowerPoint”.

BLOQUE IV: “Internet”

El desarrollo de este bloque se llevará a cabo en los meses de noviembre, diciembre, enero y febrero. En estos meses nos dedicaremos a navegar por internet y conocer las páginas web que les resulten de interés a nuestros destinatarios como por ejemplo la página del IMSERSO, la del Ayuntamiento de Zarzuela del Monte, aquellas relacionadas con la caza y la pesca, el arte, la jardinería o la cocina, entre otras. En concreto, aquellos interesados en la caza o la pesca se les enseñará a acceder a la revista de Jara y Sedal, y la oportunidad de poder conocer todo lo relacionado con este tema a través de la página de la Junta de Castilla y León, como por ejemplo la obtención, renovación y precios de las licencias de caza y de pesca, así como la normativa correspondiente. Lo mismo se hará con los interesados en el mundo del arte o de las manualidades. Se les enseñará a buscar páginas web en las que aparezcan vídeos sobre cómo hacer lo que deseen, como por ejemplo decorar una teja o una caja de madera, o se les enseñará a buscar imágenes para que puedan ver diferentes modelos y a partir de ahí fijarse y poder hacer en casa sus propias manualidades.

Por otro lado, también se enseñará a acceder a la página de YouTube, donde podrán ver todo tipo de vídeos que les resulte de interés, desde vídeos sobre la construcción del acueducto hasta vídeos de cocina, en la que se les enseñe a preparar una receta nueva, como por ejemplo una tarta con fondant para sus nietos. También se les ayudará a buscar canciones que les gusten, y una vez las hayan buscado se les enseñará a descargárselas, a través de una página llamada YouTube mp3, cuyo funcionamiento es muy sencillo.

BLOQUE V: “Correo electrónico”.

Para el desarrollo de este bloque, la actividad que se propone es la creación de una cuenta de correo electrónico. Para ello, se enseñará a los participantes a darse de alta en un servidor, en concreto en el servidor de Hotmail, y se explicará su funcionamiento. El educador explicará paso por paso cómo se crea un cuenta, cómo se envía y se responde a un mensaje, cómo se adjunta un archivo, dónde se introduce la dirección del usuario al que se desea escribir, cómo funciona la libreta de direcciones y cómo se borra un mensaje. Posteriormente, cada usuario deberá entrar en su cuenta y crear un mensaje, que una vez escrito deberá enviar a uno de sus compañeros o algún familiar, introduciendo la dirección del destinatario al que desea enviar el mensaje. Esta actividad se realizará varias veces para que los usuarios aprendan mejor el procedimiento.

BLOQUE VI: “Uso del programa Windows Movie Maker 2.6”.

Para dar comienzo a este bloque se empezará explicando qué es Windows Movie Maker 2.6 (un programa que te permite crear tus propios vídeos) y cómo funciona. Para aprender a manejar este programa, comenzaremos haciéndolo con las imágenes y canciones que hayan descargado de Internet en sesiones anteriores, para que posteriormente puedan hacerlo en casa con fotos suyas o de sus familiares tras ser escaneadas y poder hacerles un regalo. Esta opción no se plantea desde un principio porque el centro educativo no dispone de escáner.

Para aprender a crear su propio vídeo se les enseñará los cuatros pasos básicos:

1. Importar las imágenes y la música (situadas en la carpeta “Personal” creada en una de las sesiones del bloque I, que a su vez se localizará en el escritorio)
2. 2) Arrastrarlas a la escala de tiempo e introducir las transiciones de vídeo y los títulos o créditos. Las imágenes deberán introducirlas en el apartado de “vídeo” y la música en el apartado de “audio”.
3. Adaptar las imágenes al tiempo de la música.
4. Pinchar sobre la opción “guardar en el equipo”.

Finalmente, una vez lo hayan guardado cada participante deberá compartir con el resto de los compañeros su vídeo para que todos puedan ver lo de todos.

BLOQUE VII: “Redes sociales”

La realización de este bloque se basará en acercar a los participantes al mundo de las redes sociales, en concreto, a la red social de Facebook. Para comenzar, se explicará que es una red social y las ventajas que aporta, y a continuación, se les enseñará a crear su propia cuenta. Para ello deberán registrarse, introduciendo su nombre, apellidos, el correo electrónico, una contraseña y la fecha de nacimiento. Posteriormente, tras crear la cuenta, entrarán en la página principal de Facebook, y una vez allí se les enseñará a crear su perfil, publicar comentarios, agregar archivos, agregar un contacto, mandar mensajes, ver el perfil de los contactos que tengan agregados y cerrar sesión.

Para practicar el uso de esta red social, cada participante deberá escribir un mensaje a uno de sus compañeros y agregar una foto, y a continuación enviárselo. El que recibe el mensaje deberá a su vez contestarle, ya sea a través de un mensaje o escribiendo un comentario acerca de la foto. Al principio deberán comunicarse entre los compañeros con el fin de fomentar la relación social entre ellos, y en sesiones posteriores podrán comunicarse con quien deseen, ya sean sus hijos, nietos, amigos, sobrinos, etc.

BLOQUE VIII: “Skype”

Por último, para finalizar el curso, la actividad que se propone es la de crear una cuenta de Skype. Como en los casos anteriores, se hará una breve explicación sobre qué es Skype y para qué sirve. A continuación, cada participante deberá acceder a la página de Skype (www.Skype.com) y registrarse. Para ello, podrá hacerlo mediante su cuenta de Facebook o de Hotmail. Posteriormente, deberán descargarse el programa. Tras instalarlo, deberán abrir el programa e introducir el nombre de usuario y contraseña, que previamente han elegido al registrarse. Una vez se abra la página principal de Skype, se les enseñará a crear su perfil y añadir contactos para que posteriormente pueda comunicarse con ellos. Para agregar un contacto solo necesitarán conocer su correo electrónico o su nombre de usuario, y pinchar sobre la opción “añadir”. Cuando tengan agregados a sus contactos y éstos les hayan aceptado, podrán hacer videollamadas y hablar con sus contactos, de un modo totalmente gratuito. Para ello, deberán comprobar primero si al lado de la persona que han agregado aparece un globo de color verde que les indique que está conectado.

5.6 METODOLOGÍA.

Para el desarrollo de las actividades, los participantes utilizarán los ordenadores de los que dispone el centro educativo, con el consentimiento del Ayuntamiento del municipio. En total hay diez ordenadores, probablemente uno para cada participante debido a que los grupos que se suelen formar en este tipo de actividades tienden a ser reducidos. De no ser así, y no haber suficientes ordenadores para todos, se solicitará al Ayuntamiento la posibilidad de utilizar los ordenadores de los que dispone el centro cultural, ya que se cree conveniente que haya un ordenador por persona para que cada uno pueda ir a su ritmo y aprender mejor.

Se empleará un método de trabajo teórico- práctico. Las sesiones comenzarán con una breve explicación teórica por parte del educador, y continuarán con ejercicios prácticos en el ordenador para afianzar los conocimientos explicados. Para las explicaciones, el educador se apoyará en la utilización de un proyector y una pantalla, que colocará en una de las paredes, para que todos los participantes puedan ver con claridad cómo se hacen cada uno de los pasos, y a continuación poder realizarlos en su ordenador. Es decir, el método que se va a emplear será el siguiente: el educador, a través de su ordenador, explicará paso por paso como se hace cada una de las actividades propuestas. Mientras, los participantes deberán prestar atención a las explicaciones, y posteriormente, deberán intentar hacerlo en sus ordenadores. En todo momento contarán con la ayuda del educador, que repetirá las instrucciones de cómo se hace tantas veces como sea necesario y resolverá las dudas o problemas que puedan surgir. Asimismo, para completar las explicaciones de los bloques, el educador entregará material adicional a cada uno de los participantes con el fin de facilitarles el aprendizaje y el seguimiento de las clases.

El ritmo de la clase no lo marcará el educador sino los propios participantes, por ser ellos los verdaderos protagonistas en este proceso de aprendizaje. Es decir, no se tratará de llevar la programación del proyecto de una manera estricta, sino de adaptarse a las necesidades, demandas y expectativas de los destinatarios, porque no hay que olvidar que no todas las personas aprenden al mismo tiempo ni a la misma velocidad. Por ello, para el logro de dichas actividades se empleará una metodología activa, participativa e integradora, con el fin de que los participantes intervengan en su proceso de aprendizaje y sean ellos los que tomen sus propias decisiones.

5.7 TEMPORALIZACIÓN.

El proyecto se llevará a cabo en el colegio “El Mirador de la Sierra”, localizado en el municipio de Zarzuela del Monte, y tendrá lugar los martes y los jueves de 19:00 a 20:30 horas, desde el día 9 de septiembre hasta el día 23 de junio, coincidiendo con el calendario escolar.

En el siguiente calendario, se puede observar con claridad una pequeña planificación de cómo estarán organizados estos meses, utilizándose el color naranja para referirnos a la impartición del primer bloque, el color azul oscuro para el segundo, el rosa para el tercero, el amarillo para el cuarto, el morado para el quinto, el azul claro para el sexto, el verde para el séptimo y por último, el color granate para el octavo bloque. Las fechas señaladas en rojo indican los días festivos y las señaladas en color gris los días de vacaciones, correspondiéndose con las vacaciones de Navidad, Semana Santa y lunes y martes de Carnaval.

SEPTIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5.8 RECURSOS.

Recursos Materiales.

Para el desarrollo de las actividades se utilizará una sala del centro educativo del municipio y los diez ordenadores de los que dispone, así como el proyector y la pantalla que hay en el mismo, y el material adicional, que en este caso aportará el educador, que consistirá en fotocopias explicativas y ejercicios escritos, necesarios para ayudar a complementar las explicaciones y para facilitar el aprendizaje a los alumnos.

Recursos Humanos.

El presente proyecto será llevado a cabo por un educador/a social, que será el responsable de desarrollar las actividades propuestas y de garantizar un trato individualizado y personal a cada uno de los participantes, así como de actuar en base al Código Deontológico del

educador/a social. Para el desarrollo de este proyecto se cree necesaria la figura de un educador social, porque se considera que es un profesional que dispone de las competencias para hacerlo y posee los conocimientos necesarios para responder a las necesidades socioeducativas de las personas mayores, así como la capacidad para crear herramientas que mejoren el proceso educativo y motiven a las personas a no abandonar dicho proceso, con el fin de fomentar un envejecimiento activo. Además a lo largo del curso es tarea del educador social recoger información y analizar la situación de cada individuo para obtener una visión global de cómo ha sido todo el proceso y para al finalizar poder comprobar en qué medida el proyecto ha contribuido a mejorar la calidad de vida de estas personas.

Recursos Económicos.

El proyecto será financiado por el Ayuntamiento de Zarzuela del Monte, a través de una subvención que recibirá por parte de la Junta de Castilla y León para el desarrollo de este tipo de proyecto, una vez que haya sido aprobado y concedido.

Dicha subvención se destinará a abonar al profesional encargado de desarrollar el proyecto, en este caso un educador/a social, la cantidad total de 1620 €. Y por otro lado, una pequeña parte del presupuesto se empleará para costear el material fungible que se utilice a lo largo de todo el curso. En torno a unos 180 € será la cantidad aproximada que se recibirá, dado que la subvención total en caso de ser concedida será de unos 1800 €.

5.9 EVALUACIÓN.

Pérez Juste (1995) define el concepto de evaluación como:

«un proceso sistemático, diseñado intencional y técnicamente, de recogida de información rigurosa —valiosa, válida y fiable— orientado a valorar la calidad y los logros de un programa, como base para la posterior toma de decisiones de mejora, tanto del programa como del personal implicado y, de modo indirecto, del cuerpo social en que se encuentra inmerso» (p.272).

Teniendo en cuenta esta definición, y con el propósito de comprobar si se han logrado o no los objetivos, para evaluar este proyecto se llevará a cabo una evaluación continua a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, que consistirá en una recogida sistemática de datos,

a través de técnicas cualitativas, principalmente, mediante la observación y entrevistas informales con los participantes.

Por otro lado, al finalizar la exposición de cada uno de los bloques se realizará unos ejercicios resumen, para comprobar si los participantes han adquirido los conocimientos planteados. Para ello, se les entregará unas fotocopias con ejercicios, que de manera individual (ya sea de forma escrita en el caso del bloque I o práctica en el resto de bloques) cada participante deberá realizar y entregar o mostrar al profesor. Dichas pruebas no se evaluarán de manera cuantitativa sino que servirán como un ejercicio de autoevaluación para los propios alumnos (Ver anexo 2).

Para evaluar el alcance de los objetivos y el impacto del proyecto se plantean una serie de indicadores de evaluación.

Tabla 3: Indicadores de evaluación.

OBJETIVOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN
1. Fomentar la participación de las personas mayores en la sociedad.	Participa y se implica en el proceso de aprendizaje.
	Muestra deseo por aprender cosas nuevas.
2. Reducir el aislamiento social, creando espacios de interacción social.	Acude con regularidad a las clases.
	Establece relaciones positivas con los compañeros.
3. Promover la autonomía de la persona mayor.	Toma decisiones de forma autónoma y responsable.
	Trabaja de manera independiente tras recibir las explicaciones.

4. Desarrollar las destrezas básicas para el manejo de programas informáticos de uso genérico.	Muestra habilidad en el manejo de los programas trabajados en clase.
	Sigue las indicaciones del profesor para conseguir aprender a utilizar los programas.
5. Aprender a navegar por la red de un modo responsable	Muestra soltura ante la búsqueda en la red.
	Muestra curiosidad e interés por conocer nuevas páginas web.
6. Aplicar los conocimientos informáticos a la vida cotidiana.	Trasfiere los conocimientos aprendidos a su vida diaria.
	Número de veces que utiliza el ordenador en casa.

Fuente: Elaboración propia

Además de utilizar estos indicadores para evaluar la eficacia y eficiencia del proyecto, al finalizar el curso, el último día del mes de junio, se repartirá entre los participantes un cuestionario cerrado, para conocer su opinión y poder mejorar aquellos aspectos que tengan una puntuación negativa.

Con la puesta en práctica de este proyecto los resultados que se esperan conseguir son que los destinatarios adquieran las competencias básicas en cuanto al uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación se refiere. Es decir, lo que se espera es que la persona mayor sea capaz de reconocer los elementos que forman un ordenador y conocer el manejo de los mismos, que sea capaz de crear sus propios documentos, navegar por la red y acceder a la información que les resulte de interés con seguridad y autonomía, sin necesidad de tener que pedir ayuda o depender de otra persona que le vaya indicando

los pasos a seguir, para que pueda acceder a la red en cualquier momento desde su vivienda. Y por último, se espera que sea capaz de manejar el correo electrónico, las redes sociales y el programa de Skype para que pueda comunicarse con sus familiares y amigos de un modo gratuito e instantáneo, y así acabar con el problema del aburrimiento y el aislamiento social que sufren algunos de nuestros mayores, ya que con el aprendizaje de estos nuevos conocimientos, las personas mayores podrán estar informadas de todas las cosas que ocurren a su alrededor, aprender cosas nuevas y establecer nuevas amistades o mantener las que ya tenían.

CONCLUSIONES

Tras analizar en profundidad las características de la población mayor, y en concreto, las de aquellas que habitan en el medio rural de Castilla y León, se ha llegado a la conclusión de que son muchas las personas mayores que, tras su jubilación, poseen un alto grado de autonomía física y psíquica, que las motiva a tener la necesidad de seguir sintiéndose útiles y mantenerse ocupadas, y no caer en la monotonía ni el aburrimiento que es lo que a veces acarrea la jubilación. Sin embargo, en la mayoría de los municipios rurales apenas se desarrollan actividades formativas o de ocio, en las que estas personas puedan participar y así lograr su deseo de seguir aprendiendo y continuar activas en la sociedad.

Teniendo en cuenta esta situación y las dificultades que tienen para el manejo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, que se mencionaban en el apartado dos del marco conceptual, se ha considerado necesario el desarrollo de un proyecto de alfabetización digital dirigido a las personas de la tercera edad, con el fin de acercarles la oportunidad de poder participar en la sociedad y adquirir nuevos conocimientos, los cuales cada vez son más necesarios para poder hacer frente a los desafíos de nuestra sociedad. Asimismo, se considera imprescindible sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de las nuevas tecnologías para su vida diaria.

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación ofrecen muchas posibilidades a las personas mayores, y como tal, es necesario que estas personas tengan acceso a ellas y conozcan su funcionamiento, para que puedan aprovecharse de las ventajas que les ofrecen (como acceder a todo tipo de información o estar en contacto con sus familiares a través de las redes sociales), y para que puedan continuar sintiéndose personas independientes y útiles en la sociedad. Con la puesta en marcha de este proyecto las personas sentirán que aún tienen mucho que aportar a la sociedad y que no la edad no es ningún obstáculo para seguir aprendiendo, seguir participando y continuar decidiendo sobre su propio destino.

Esta propuesta va a mejorar la calidad de vida de las personas mayores ya que les va a ayudar a aumentar su autoestima, aumentar sus relaciones sociales y a mantener activas sus capacidades intelectuales, y en la medida de lo posible, a retrasar los efectos negativos que conlleva el envejecimiento. Además, las personas mayores podrán hacer frente al problema del aislamiento social y podrán vivir de manera independiente en sus viviendas durante más

tiempo, porque las nuevas tecnologías proporcionan una serie de servicios que ayudan a mejorar la autonomía de las personas mayores, como por ejemplo servicios de asesoramiento profesional en los que las personas mayores pueden contactar con expertos y recibir información sobre temas de salud. Gracias a este tipo de servicios las personas mayores estarán bien informadas y en consecuencia acudirán menos al médico. Por tanto, se concluye que la idea de acercar las nuevas tecnologías de la información y comunicación a las personas mayores no sólo contribuye a mejorar la calidad de vida de estas personas y a favorecer el envejecimiento activo sino que también ofrece ventajas a la sociedad en general, como la posibilidad de mejorar el sistema sanitario. Por ello, se cree necesario que las Administraciones públicas inviertan en este tipo de proyectos, para así poder mejorar la calidad de vida de estas personas y la gestión del sistema sanitario.

BIBLIOGRAFÍA

Aguado, S. y Pascual .A. (2008). Posibilidades formativas de las tecnologías de la información y comunicación en las personas mayores. *Revista de Medios y Educación*, (33), pp.111-118. Recuperado el 6 de mayo de 2014 de <http://www.sav.us.es/pixelbit/pixelbit/articulos/n33/8.pdf>

Blanco, A., Caballero, P., Franco, F., Hernández, A., Manero, F., y Vega, C. (2002). *Envejecimiento y mundo rural en Castilla y León*. Madrid: Fundación Encuentro.

Craig, G.J. (2001). *Desarrollo Psicológico* (8ª. ed.). México: Pearson.

Comisión Europea (2007). *Plan de acción sobre Tecnologías de la Información y la Comunicación y envejecimiento*. Recuperado el 12 de abril de 2014 de <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0332&from=ES>

Cuenca, E. (2011). Motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores más allá de los resultados y el rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia*, (6), pp. 171-186. Recuperado el 2 de abril de 2014 de http://www.uned.es/intervencion_socioeducativa/Elena_Cuenca/Elena_Motivacion.pdf

Decreto 105/2004, de 7 de octubre, por el que se regula la ordenación general de las enseñanzas y centros de Educación de Personas Adultas. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 14 de octubre de 2004, núm.199, pp. 14681-14683. Recuperado el 28 de mayo de 2014 de [file:///C:/Users/admin/Downloads/1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/1%20(1).pdf)

Delgado, B. (Coord.) (2009). *Psicología del desarrollo desde la infancia a la vejez*. Madrid: McGraw-Hill.

Delors, J. (Coord.) (1996). *La educación encierra un tesoro*. París: UNESCO. Recuperado el 3 de abril de 2014, desde http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Díaz, E., Reyes, R., Tello, M.J. y Jiménez, P. (2006). *Necesidades físicas y psicosociales de colectivos específicos*. Barcelona: Altamar.

Feldman, R. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. México: Pearson.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Psicología de la vejez*. Madrid: Pirámide.

Fernández, J.L. (2006). *Procesos psicológicos básicos: Psicología general I* (6ª. ed.). Madrid: Sanz y Torres.

Gutiérrez, A. (2003). *Alfabetización digital: algo más que ratones y teclas*. Barcelona: Gedisa.

Hernández, A. (2002). La realidad social del envejecimiento en el mundo rural de Castilla y León. En Blanco y otros. *Envejecimiento y mundo rural en Castilla y León*. (pp. 111-161). Madrid: Fundación Encuentro.

IMSERSO (2011). *Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaria General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado el 23 de marzo de 2014 de http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf.

Instituto Microcirugía Ocular. (s.f.). Recuperado el 25 de abril de 2014 desde <http://www.imo.es/>

Junta de Castilla y León (s.f.). *Conoce Castilla y León*. Recuperado el 8 de mayo de 2014 de http://www.jcyl.es/web/jcyl/ConoceCastillayLeon/es/Plantilla100/1137143575568/_/_/

Larra, R. M (2004) Los mayores en la Sociedad de la Información: situación actual y retos de futuro. Madrid: Fundación Auna. Recuperado el 17 de abril de 2014 de http://www.financialtech-mag.com/_docum/07_Documento.pdf

Ley 3/2002, de 9 de abril, de Educación de Personas Adultas de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, de 22 de abril de 2002, núm. 76. Recuperado el 28 de mayo de 2014 de <http://www.boe.es/buscar/pdf/2002/BOE-A-2002-9333-consolidado.pdf>

Londoño, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 5, (8), pp. 91-100. Recuperado el 8 de mayo de 2014 de <http://wb.ucc.edu.co/pensandopsicologia/files/2010/08/articulo-09-vol5-n8.pdf>.

Longworth, N. (2005). *El aprendizaje a lo largo de la vida en la práctica. Transformar la educación en el siglo XXI*. Madrid: Paidós

Lorenzo, J.A. (1993). Perspectiva histórica de la educación de adultos y la animación sociocultural en España. *Revista Complutense de Educación*, 4 (1), pp.89-117. Recuperado el 4 de junio de 2014 de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED9393120089A/17972>

Medina, Ó. (2000). Especificidad de la educación de adultos. Bases pedagógicas y señas de identidad, *Educación siglo XXI. Revista de la Facultad de Educación. Universidad Nacional de Educación a Distancia*, (3), pp. 91-140. Recuperado el 14 de abril de 2014 desde <http://espacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:EducacionXXI-D4643178-520C-5272-F0ED-5F6AA5DDF5B0&dsID=Documento.pdf>

Molina, I. (s.f.) *Medio rural y ordenación del territorio en Castilla y León*. [Versión PDF]. Recuperado el 16 de abril de 2014 de <http://www.fperspectivas.es/sites/default/files/documentos/files/ORDENACION%20T%20Y%20MEDIO%20RURAL%20EN%20CYL.pdf>

ORDEN EDU/661/2012, de 1 de agosto, por la que se regulan los programas de educación no formal impartidos en centros públicos de educación de personas adultas de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 10 de agosto de 2012, núm.154, pp.51664-51722. Recuperado el 28 de mayo de 2014 de <http://www.feteugtscy.es/sites/default/files/BOCYL-D-10082012-2.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (s. f). *Género y el envejecimiento*. [Versión PDF]. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Recuperado el 4 de junio de 2014 desde <http://www1.paho.org/Spanish/DPM/GPP/GH/genderageingsp.PDF>

Pérez, G. (1999). *Aprender a lo largo de la vida. Desafío de la sociedad actual*. [Versión PDF]. Recuperado el 5 de marzo de 2014 desde <http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/01/01articulos/monografico/perez-serrano.PDF>

Pérez, R. (2000) La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), pp. 261-288. Recuperado el 23 de mayo de 2014 de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109031/103701>.

Quirós, P., y Cabestrero, R. (2008). *Funciones activadoras: Principios básicos de la motivación y la emoción*. Madrid: Ramón Areces.

Ramos, J., Meza, A. M., Maldonado, I., Ortega, M.P., y Hernández, T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, (11), pp. 47-56. Recuperado el 14 de abril desde http://file:/C:/Users/admin/Downloads/Aportes_para_una_conceptualizacion_de_la_vejez.pdf.

Román, F., y Sánchez, J.P. (1998). Cambios neuropsicológicos asociados al envejecimiento normal. *Anales de psicología*, 14 (1), pp.27-43. Recuperado el 19 de marzo desde <http://revistas.um.es/analesps/article/view/31111/30251>

Stassen, K., y Thompson, R. (2001). *Psicología del desarrollo: Adultez y vejez*. (4ª. ed.) México: Panoamericana

UNESCO (1958). *Conferencia General*. Recuperado el 19 de marzo de 2014 de <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001145/114584s.pdf>

UNESCO (1976). *Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos*. Recuperado el 19 de marzo de 2014 desde http://www.unesco.org/education/uie/confintea/nairob_s.pdf

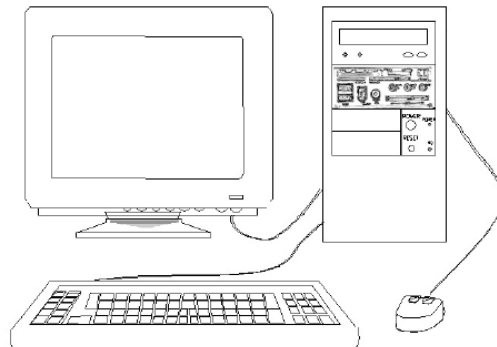
UNESCO (1997). *Declaración de Hamburgo sobre la Educación de Adultos.*. Recuperado el 19 de marzo de 2014 desde <http://www.unesco.org/education/ue/confintea/pdf/con5spa.pdf>

UNESCO (2013). *Alfabetización y educación. Lecciones desde la práctica innovadora en América Latina y el Caribe.* Recuperado el 19 de marzo de 2014 de <http://unesdoc.unesco.org/imagenes/0021/002191/219157s.pdf>

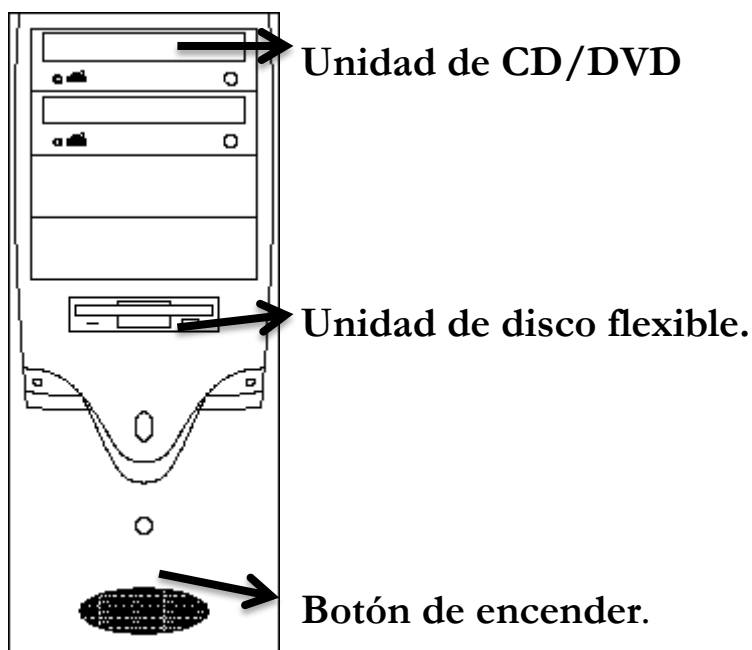
ANEXOS

(ANEXO 1) BLOQUE I: “Elementos básicos del Hardware”.

El Hardware: es la parte física del ordenador, es decir, el conjunto de elementos que lo componen: la CPU (Unidad Central de Procesos) y los dispositivos de entrada y de salida.



La CPU es la parte principal del ordenador. Se encarga de controlar el funcionamiento de todos los elementos conectados al equipo, así como de ejecutar las instrucciones que recibe de otros dispositivos. Es similar al cerebro del ser humano. A primera vista los elementos que se pueden observar son los siguientes:



- **La unidad de disco CD/DVD** es un dispositivo capaz de leer y grabar información en un CD o en un DVD.
- **La unidad de disco flexible** es un dispositivo capaz de leer y grabar información en formato de disquete. Actualmente ya no se utiliza.
- **Botón de encender** es el que hay que pulsar para encender el sistema.

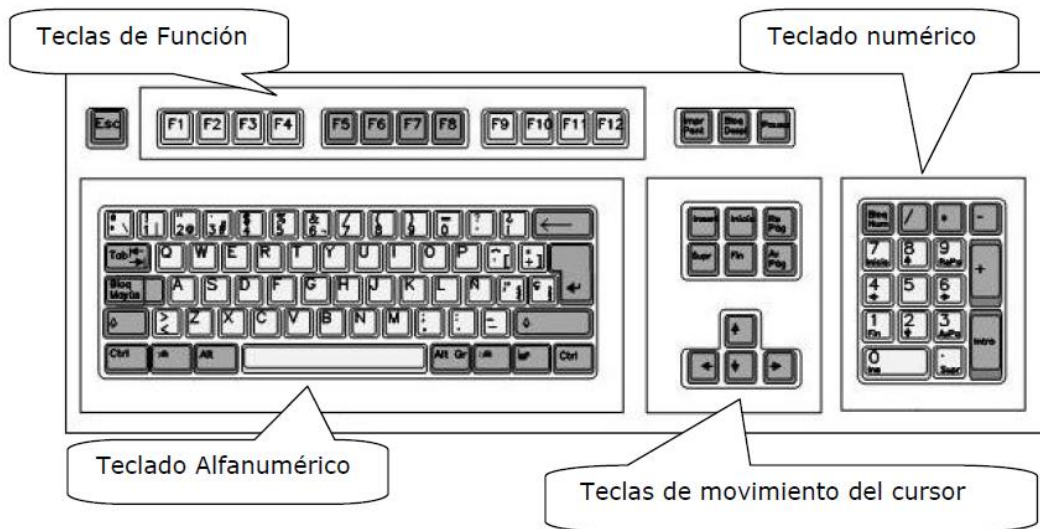
Por otro lado, en el interior de la CPU también podemos encontrar un conjunto de elementos, que son los que hacen funcionar el ordenador. Los elementos más importantes son: la placa base, la memoria RAM y el disco duro.

- **La placa base:** es una placa electrónica que se encarga de conectar todos los dispositivos que hay dentro de la CPU.
- **La memoria RAM:** es una memoria temporal que guarda lo que hacemos mientras está el ordenador encendido.
- **El disco duro:** es el lugar donde se guarda la información de manera permanente (programas, documentos, imágenes, etc.).

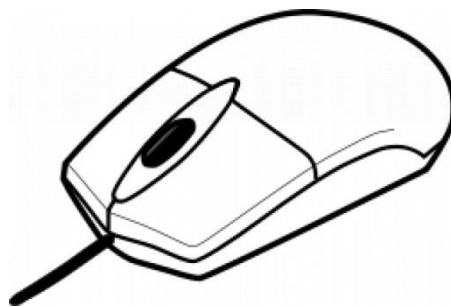


Los Dispositivos de Entrada son aquellos que permiten al usuario comunicarse con el ordenador. Los principales dispositivos de entrada son el teclado y el ratón.

- **El teclado:** Nos permite introducir todo tipo de letras, datos numéricos y caracteres para poder comunicarnos con el ordenador.



- **El ratón:** nos permite dar órdenes al ordenador. En la pantalla aparece en forma de flecha.



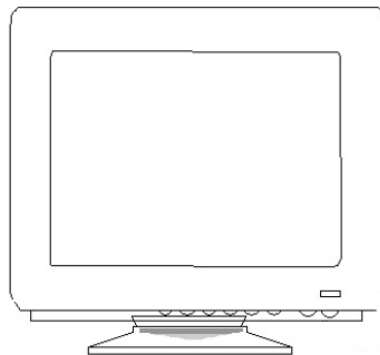
Como se puede observar en el dibujo, el ratón se compone de dos botones en la parte superior y una rueda en el centro para facilitar el movimiento vertical por la pantalla. El botón izquierdo es el principal y el derecho es el secundario.

Las operaciones básicas que se pueden realizar con un ratón son tres:

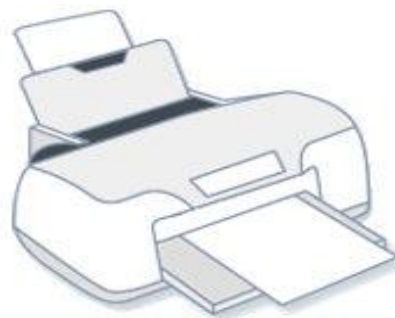
1. Seleccionar, que consiste en hacer un solo clic.
2. Ejecutar, que consiste en hacer un doble clic.
3. Arrastrar, que consiste en mover un icono de un lugar a otro.

Los Dispositivos de Salida son aquellos que permiten al ordenador comunicarse con el usuario. Los principales dispositivos de salida son:

- **El monitor o pantalla:** a través del cual podemos ver la información que nos comunica el ordenador.



- **La impresora:** es el dispositivo que utiliza el ordenador para transformar los documentos electrónicos a papel, utilizando normalmente cartuchos de tinta.



- **Los altavoces:** son los dispositivos que se utilizan para reproducir los sonidos emitidos por el ordenador.

(ANEXO 2) Ejemplo de ejercicios resumen por bloques.

BLOQUE I: “Elementos básicos del Hardware”.

Ejercicio 1: Escribe el nombre de los siguientes elementos que componen este ordenador.



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Ejercicio 2: Une con flechas cada explicación con su palabra correspondiente.

Se encarga de conectar todos los dispositivos que hay dentro de la CPU.

Se encarga de controlar el funcionamiento general del equipo.

Es el lugar donde se guarda la información de manera permanente.

Son aquellos que permiten al usuario comunicarse con el ordenador.

Es aquel dispositivo que permite dar órdenes al ordenador.

Es una memoria temporal que guarda lo que hacemos mientras está el ordenador encendido.

Son aquellos que permiten al ordenador comunicarse con el usuario.

DISCO DURO
RATÓN
MEMORIA RAM
CPU
PLACA BASE
DISP. DE ENTRADA
DISP. DE SALIDA