



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

**LA BRECHA DIGITAL COMO FACTOR DE RIESGO PARA  
EL AISLAMIENTO SOCIAL EN PERSONAS MAYORES**

**TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN SOCIAL**

**AUTOR/A: Llerana Ochoa Moncalián**

**TUTOR/A: Jose Miguel Gutierrez Pequeño**

**Palencia, 15 de julio de 2025**

## **RESUMEN**

La brecha digital es un fenómeno multidimensional que en los últimos años, ha cobrado relevancia como factor de exclusión social, especialmente en el colectivo de las personas mayores. Este problema no se manifiesta únicamente en la falta de acceso a dispositivos o a internet, sino que también incluye en la falta de habilidades y competencias necesarias para utilizar de manera eficaz las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs). En una sociedad cada vez más digitalizada, la imposibilidad de acceder o adaptarse a este mundo tecnológico puede derivar en aislamiento, desconexión social y pérdida de autonomía, afectando negativamente la calidad de vida de las personas mayores.

Este fenómeno plantea importantes desafíos a nivel educativo, social y sanitario, su impacto no afecta únicamente a lo técnico ya que afecta directamente en el bienestar emocional y físico. La brecha digital puede impedir el acceso a servicios esenciales como la atención médica online, la gestión bancaria o incluso la comunicación con familiares y amigos, creando sentimientos de soledad y dependencia. Además, factores como el nivel educativo, las condiciones socioeconómicas, la ubicación geográfica o las limitaciones físicas y cognitivas agravan esta situación.

En este contexto, resulta fundamental diseñar estrategias de intervención inclusivas y accesibles que promuevan la alfabetización digital desde una perspectiva empática, socioeducativa y emocionalmente acompañada. La Educación Social es una herramienta clave para abordar esta problemática, no solo enseñando habilidades técnicas, sino también fomentando la autoestima, la autonomía y la participación activa de las personas mayores en el mundo digital.

**Palabras clave :** brecha digital; aislamiento social; soledad; personas mayores; inclusión digital.

## **ABSTRACT**

The digital divide is a multidimensional phenomenon that, in recent years, has gained relevance as a factor of social exclusion, especially among older adults. This problem is not limited solely to access to devices or the internet, but also includes the lack of skills and competencies necessary to effectively use Information and Communication Technologies (ICTs). In an increasingly digitalized society, the inability to access or adapt to this technological world can lead to isolation, social disconnection, and loss of autonomy, negatively affecting the quality of life of older adults.

This phenomenon poses significant challenges at the educational, social, and healthcare levels, as its impact is not only technical but also directly affects emotional and physical well-being. The digital divide can impede access to essential services such as online medical care, banking, or even communication with family and friends, creating feelings of loneliness and dependence. Furthermore, factors such as educational level, socioeconomic status, geographic location, and physical and cognitive limitations exacerbate this situation.

Given this context, it is essential to design inclusive and accessible intervention strategies that promote digital literacy from an empathetic, socio-educational, and emotionally supportive perspective. Social Education is a key tool for addressing this issue, not only by teaching technical skills but also by fostering self-esteem, autonomy, and active participation among older adults in the digital world.

**Keywords:** digital divide; social isolation; loneliness; older adults; digital inclusion.

## ÍNDICE

<b>1. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>5</b>
1.1 Vinculación con la Educación Social.....	8
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Objetivo General.....	10
2.2 Objetivos Específicos.....	10
<b>3. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>11</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>13</b>
4. 1. Envejecimiento en la sociedad contemporánea.....	13
4.2.1 Personas mayores y tecnología.....	18
4.3. Salud mental y bienestar emocional en la vejez.....	21
4.3.2 Aislamiento social y soledad.....	23
4.4. Rol de la Educación Social.....	25
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>27</b>
5.1 Introducción.....	27
5.2 Metodología.....	31
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>39</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>42</b>

## 1. JUSTIFICACIÓN

Elegir el tema para mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) de la brecha digital como factor de riesgo para el aislamiento social de las personas mayores ha sido, para mí, una decisión sencilla que ha ido respondiéndose durante mi trayectoria académica y mis vivencias personales. Desde que empecé la carrera de Educación Social, tuve un interés particular por el trabajo con las personas mayores. Quizás debido a que en mi familia siempre he estado rodeada de personas mayores con las que he creado mucho vínculo, o quizás porque he presenciado directamente cómo, a pesar de los progresos, la sociedad continúa marginando a este colectivo. Independientemente de la razón, es un hecho que cada vez que reflexiono sobre los desafíos sociales contemporáneos, el bienestar de las personas mayores ocupa un lugar destacado en mi mente.

Vivimos en una época de transformación continua, donde los avances tecnológicos han modificado radicalmente nuestra forma de comunicarnos, acceder a información y participar en la vida social. Para la generación que hemos crecido en un entorno familiarizado con los dispositivos móviles y su uso, puede parecer fácil el hecho de adaptarnos a estos cambios. Sin embargo, para muchas personas mayores las cuales hasta llegar a una edad avanzada no han tenido contacto con ningún dispositivo electrónico, puede convertirse en un obstáculo complicado de superar. Tanto en mi vida cotidiana, como en mi experiencia trabajando con personas mayores he podido observar cómo gran parte del colectivo se siente abrumado por la velocidad de los avances y la cantidad de trámites que actualmente se realizan exclusivamente en línea, o como quedan excluidos/as de conversaciones o noticias que solo existen en redes sociales o aplicaciones de mensajería.

Para mí, lo más grave es ver cómo poco a poco, muchas personas mayores empiezan a sentirse fuera de lugar en una sociedad que parece avanzar sin contar con ellas. El problema no es solo no saber usar una aplicación o un dispositivo, sino que esa dificultad se traduce en una sensación de desconexión con la actualidad, incluso dentro de su propia familia, evitando muchas veces pedir ayuda por miedo, vergüenza o no querer estorbar.

La pandemia de 2020 demostró cómo la tecnología se ha convertido en un recurso esencial para comunicarse con nuestros seres queridos, acceder a información relevante y realizar trámites cotidianos. Pero también puso en evidencia las dificultades de quienes no dominan

estas herramientas. Muchas personas mayores tuvieron que depender de otros/as para gestionar tareas básicas o se sintieron aún más excluidas al no poder participar en videollamadas o grupos de mensajería. La parte buena es que durante esta situación, también puede observar como algunas personas mayores lograron dar pasos pequeños hacia la adaptación, consiguiendo pasar la barrera del miedo o de la frustración con la ayuda y el acompañamiento de sus familias o profesionales. Esto significa que con un acompañamiento individualizado y con una motivación por aprender las personas mayores son totalmente capaces de superar las barreras de la brecha digital.

La brecha digital no hace referencia solo a la falta de acceso y manejo de la tecnología, se trata de una problemática social relacionada con la conexión y con la autoestima. El hecho de no poder acceder a ciertos servicios, o la confusión y frustración al no entender cómo funciona el mecanismo de una aplicación, no solo es una limitación práctica sino que también en la mayoría de los casos se puede experimentar un sentimiento de inutilidad o de dependencia. Esto afecta a su estado de ánimo, a su confianza y a su forma de relacionarse con los demás, además de generar un rechazo a las tecnologías y por lo tanto rehusarse a aprender sobre ellas. Por esto es fundamental trabajar con este tema de una manera que vaya más allá de una formación teórica y que tenga en cuenta las emociones, los miedos y los ritmos de las personas mayores.

También, existe una percepción llena de prejuicios y estereotipos hacia este colectivo, a menudo asociado con la pasividad, la dependencia o el rechazo al cambio, ignorando el hecho de que es un colectivo totalmente diverso, rico en experiencias y con un gran potencial. Cuando se les da la oportunidad y el espacio adecuado, muchas veces sorprenden con su curiosidad, su perseverancia y su deseo de seguir aprendiendo.

La Educación Social no solo consiste en la transmisión de conocimientos, el objetivo principal es acompañar, escuchar, empoderar y brindar herramientas a las personas para que puedan mejorar su calidad de vida. Esta metodología es esencial al trabajar con personas mayores en el mundo digital, ya que representa un desafío lleno de posibilidades. Se trata de reconocer su capacidad para aprender, adaptarse y continuar siendo partícipes activos de la sociedad contemporánea.

La Educación Social tiene como uno de sus principios fundamentales la prevención de la marginación y la exclusión social, actuando principalmente sobre colectivos en riesgo de exclusión, como lo son las personas mayores por la brecha digital. Este problema representa una nueva realidad que necesita de una intervención individualizada y bien estructurada, enfocada en alcanzar el bienestar de todo el colectivo. Al trabajar con personas mayores en el ámbito de la tecnología he podido entender la necesidad de conocer los ritmos y carencias de cada persona, solo en una clase de unas 10 personas pude observar como cada una tenía unos conocimientos y habilidades completamente distintas, por lo que fue necesario personalizar cada lección.

Actuar de manera activa ante una situación, atender las necesidades y deseos del/a usuario/a y fomentar su desarrollo para que pueda enfrentar sus propios desafíos son aspectos esenciales de la Educación Social. Esto también incluye detectar y desafiar los mecanismos de exclusión, informando sobre ellos y buscando alternativas que permitan a las personas mayores participar activamente en la vida social. Considero que la competencia más importante que ha de tener un/a educador/a social es la de las relaciones interpersonales, acompañar a las personas mayores en su proceso de adaptación en el mundo digital no es solamente un desafío técnico, sino principalmente humano. Es importante construir relaciones de confianza y apoyo constante, basadas en la escucha activa y el respeto mutuo, permitiendo a cada persona progresar a su propio ritmo y superar inseguridades y frustraciones. En este contexto la Educación Social se basa en principios como la dignidad, la autonomía y el reconocimiento de la diversidad, entendiendo que cada persona tiene experiencias y habilidades distintas.

Además es importante tener la habilidad de reflexionar y adaptar la intervención teniendo en cuenta las transformaciones sociales. Sabiendo que la tecnología avanza a un ritmo cada vez más acelerado y las necesidades de las personas mayores avanzan en consecuencia, el/la educador/a social debe mantenerse receptivo/a, cuestionando sus propios enfoques, aprendiendo de la situación y explorando nuevas estrategias para enfrentar desafíos contemporáneos como la brecha digital.

Se trata de un desafío urgente y significativo, por lo que mi objetivo es aportar desde mi mirada y esfuerzo herramientas para que parte de este colectivo no quede marginado y que además pueda disfrutar de las oportunidades que brinda la era digital. Todas las personas tienen derecho a sentirse parte de la sociedad, independientemente de su edad por lo que con

mi TFG las personas mayores podrán sentirse acompañadas, valoradas y capaces de enfrentar los retos de la revolución digital.

## **1.1 Vinculación con la Educación Social**

Tal y como se mencionan en la Memoria Verifica del Grado de Educación Social de la Universidad de Valladolid, las competencias generales pretenden proporcionar a los estudiantes conocimientos, habilidades y actitudes útiles para desenvolverse en el ámbito profesional de la educación. Se habla, por ello, de un conjunto de competencias que los estudiantes van desarrollando a lo largo de sus estudios universitarios, los cuales van a servir para amoldarse con el ámbito profesional.

Dentro de este tipo de competencias generales, existen 3 subtipos los cuales son: instrumentales, interpersonales y sistémicas, utilizadas durante el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado y que explicaremos a continuación.

Las competencias **instrumentales** utilizadas en mi TFG son:

- Capacidad de análisis y síntesis:

Capacidad de comprender un fenómeno a partir de diferencias y desagregar sistemáticamente sus partes, estableciendo su jerarquía, relaciones entre las partes y sus secuencias. El pensamiento analítico es el pensamiento del detalle, de la precisión, de la enumeración y de la diferencia. La síntesis es la capacidad inversa. Consiste en ser capaz de unir elementos distintos en un todo significativo.

- Planificación y Organización:

Es la capacidad de determinar eficazmente los fines, metas, objetivos y prioridades de la tarea a desempeñar organizando las actividades, los plazos y los recursos necesarios y controlando los procesos establecidos.

- Utilización TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional:

Es la capacidad para utilizar las TIC como una herramienta para la expresión y la comunicación, para el acceso a fuentes de información, como medio de archivo de datos y

documentos, para tareas de presentación, para el aprendizaje, la investigación y el trabajo cooperativo.

- Gestión de la información:

Es la capacidad para buscar, seleccionar, ordenar, relacionar, evaluar/valorar información proveniente de distintas fuentes.

En cuanto a las competencias **interpersonales** utilizadas en mi TFG son:

- Capacidad crítica y autocrítica:

Es la capacidad de examinar y enjuiciar algo con criterios internos o externos. La autocrítica es la capacidad de analizar la propia actuación utilizando los mismos criterios.

- Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad:

Capacidad de comprender y aceptar la diversidad social y cultural como un componente enriquecedor personal y colectivo con el fin de desarrollar la convivencia entre las personas sin incurrir en distinciones de sexo, edad, religión, etnia, condición social y política. Reconocer la existencia de grupos minoritarios, valorar sus contribuciones y respetar sus derechos.

- Compromiso ético:

Comportamiento consecuente con valores personales y el código deontológico. Actúa con integridad y rectitud ante cualquier situación, Incluso en situaciones que desfavorecen sus propios intereses. Honestidad tanto en actividades académicas como otros aspectos de la vida y pasivos ante la deshonestidad de otros. Asunción del código deontológico.

Por último, las competencias **sistemáticas** utilizadas en mi TFG son:

- Autonomía aprendizaje

Capacidad de orientar su estudio y aprendizaje de modo cada independiente, desarrollando iniciativa y responsabilidad de su propio aprendizaje. Desarrollo de su capacidad de autonomía personal, académica y profesional, capacidad de gestionar su tiempo, seleccionar sus prioridades, cumplir los plazos establecidos, responsabilidad.

- Creatividad:

Capacidad para modificar el pensar desde diferentes perspectivas, ofreciendo soluciones nuevas y diferentes ante problemas y situaciones convencionales. Capacidad para producir trabajos originales, capacidad para identificar problemas. Pensamiento divergente es un proceso por el que se desarrolla un escenario expansivo, generativo, explorador, descubridor de opciones, que busca comprender el problema en su totalidad y no de forma superficial.

- Apertura hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida:

Capacidad para buscar y compartir información a lo largo de toda la vida con el fin de favorecer su desarrollo personal y profesional, modificando de forma flexible y continua los esquemas mentales propios para comprender y transformar la realidad. Valora toda actividad que le ayude a desarrollarse personal y profesionalmente, actitud de aprendizaje y mejora continua.

- Orientación a la calidad:

Realiza y mantiene un trabajo de calidad de acuerdo a las normas y gestiona por procesos utilizando indicadores de calidad para su mejora continua. Planificar y realizar las actividades correctamente. Buscar la mejora de forma permanente en todo lo que se realiza. Participar en los procesos de autoevaluación asumiendo responsabilidades como evaluador o como evaluado. Entiende la calidad como un proceso de mejora continua y no como un requisito burocrático.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

Diseñar un manual de consejos teóricos y prácticos dirigido a personas mayores, orientado a reducir la brecha digital, facilitando su inclusión y bienestar del colectivo en la sociedad.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Analizar las características y necesidades de las personas mayores en el contexto de la sociedad digital.
- Identificar los principales factores que generan y agravan la brecha digital en personas mayores.

- Facilitar el acceso y uso básico de la tecnología a personas mayores, promoviendo su autonomía y participación social.
- Recopilar consejos y buenas prácticas mediante las cuales contribuyan a combatir el aislamiento social en las personas mayores.

### **3. INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento de la población conlleva desafíos sociales, sanitarios y económicos, la baja tasa de nacimientos y el aumento de la esperanza de vida es uno de los fenómenos sociodemográficos más significativos tanto en España como a nivel global. Este cambio responde a múltiples factores, los cuales pueden agruparse en tres grandes razones: sociodemográficas, de especificidad y de carencias históricas en la investigación. Cada una de estas razones explica el por qué el envejecimiento debe ser hoy una prioridad en los planes científicos y sociales.

Factores como la pérdida de autonomía, de funciones motoras, de vínculos afectivos y sociales, de capacidad física, mental y sexual, e incluso de habilidades comunicativas, hacen que exista una percepción negativa del envejecimiento. Esta visión puede acentuarse por las condiciones materiales, la jubilación o la reducción del entorno social, lo que contribuye a una visión estigmatizada y limitante de la vejez. Aunque la vejez ha sido habitualmente vinculada a la pérdida de la independencia, también se puede considerar como un periodo para potenciar una participación social activa si se ofrecen las herramientas adecuadas. Sin embargo, esta participación se puede poner en riesgo por factores como la brecha digital.

La brecha digital no es solo la falta de acceso a internet o a dispositivos electrónicos, sino que también refleja una desigualdad en el conocimiento, utilización y aprovechamiento de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs). En este contexto, la transformación digital redefine estructuras económicas y sociales, pero excluye a grupos como las personas mayores, quienes enfrentan dificultades para adaptarse. Por esto, la inclusión digital debe entenderse como un imperativo de empoderamiento, ya que permite acceder a servicios de salud, gestiones financieras y redes de apoyo, ya que la exclusión agrava el aislamiento social y compromete el bienestar de este colectivo.

El concepto de envejecimiento activo (relacionado con una vida autónoma, saludable y participativa) adquiere pleno sentido si se entiende desde la diversidad interna del colectivo: existen diferencias significativas en niveles educativos, trayectorias laborales, condiciones socioeconómicas, situación familiar y estado de salud.

Por tanto, hablar de envejecimiento activo implica promover la equidad y garantizar condiciones que permitan una adecuada calidad de vida, lo cual requiere un compromiso colectivo, desde el diseño de políticas públicas hasta su implementación en todos los sectores sociales. Existen diversos factores como la edad, el nivel de educación, los recursos económicos, la ubicación geográfica y las limitaciones físicas que intensifican esta problemática. Las personas mayores son el colectivo más afectado por esta razón, lo que repercute en su capacidad para participar en una sociedad que avanza hacia una mayor digitalización.

El aislamiento social se define como la falta de relaciones sociales significativas, por otro lado la soledad se refiere a la percepción subjetiva de insatisfacción con estas relaciones sociales. No solo se manifiesta en la falta de cuidados, de atención o de solidaridad por parte de la sociedad y de los profesionales, sino también en formas más sutiles como vivir aislado emocionalmente, sin reconocimiento ni aceptación por parte de otras personas. Estos dos fenómenos sociales están conectados y pueden verse intensificados por barreras tecnológicas, cambios en las estructuras familiares, la pérdida de seres queridos, jubilación o discapacidades físicas. Estos factores pueden llevar a la aparición de problemas de salud, tanto mental como física, como depresión, demencia, enfermedades cardiovasculares y, en algunos casos, un mayor riesgo de mortalidad.

La pandemia del COVID-19 puso en evidencia la importancia de usar la tecnología como un recurso vital para la comunicación, el acceso a la información y gestionar trámites cotidianos. Muchas personas mayores se vieron obligadas a depender de la ayuda de otros para llevar a cabo tareas básicas o se sintieron aún más aislados al no poder unirse a videollamadas o chats grupales con sus seres queridos. Sin embargo, también se pudieron ver numerosos casos de personas mayores que motivadas por su deseo de mantenerse conectadas socialmente desarrollaron habilidades de aprendizaje digital superando sus inseguridades.

Por todos estos factores se enfatiza el papel de la Educación Social a la hora de crear intervenciones especializadas para este colectivo. Las brechas digitales plantean una nueva cuestión social en la relación con las tecnologías dentro de los espacios de la democracia. Tales formas de disparidades y desigualdades, que pueden generar exclusiones y discriminaciones de diversa índole, no pueden abordarse sólo con referencia al acceso a los dispositivos, sino también a las habilidades y capacidades de los sujetos para utilizarlos. Su emergencia y los múltiples escenarios de acción que la reclaman, entre ellos el de las personas mayores, requieren una visión amplia y alejada de sus orígenes, apostando por una concepción humanista de la educación entendida a lo largo de toda la vida, orientada al descubrimiento del capital humano, social y cultural de las personas mayores.

Como propuesta de intervención se proporciona un manual práctico enfocado para las personas mayores, cuyo propósito es facilitar el acceso a la tecnología básica, fomentar la autonomía digital y disminuir el aislamiento social. Este manual está dividido en secciones que combinan teoría y actividades prácticas diseñadas para ser accesibles, motivadoras y ajustadas a los diferentes ritmos y capacidades de aprendizaje de las personas mayores. Además, presenta estrategias recomendadas para combatir el aislamiento social desde el aprovechamiento de las TICs, promoviendo el uso seguro y autónomo de herramientas digitales, como aplicaciones de mensajería, redes sociales, servicios de salud en línea y operaciones bancarias sencillas.

Este manual está destinado principalmente a personas mayores con dificultades en el uso de las TICs, aunque también está orientado para que profesionales y personas interesadas en ayudar a este colectivo lo puedan usar para contribuir en este proceso de inclusión digital. Su objetivo principal está orientado a reducir la brecha digital, facilitando su inclusión y bienestar del colectivo en la sociedad.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4. 1. Envejecimiento en la sociedad contemporánea**

El envejecimiento poblacional constituye uno de los fenómenos sociológicos más relevantes tanto a nivel mundial como en el contexto español en los últimos cien años. Según Ribera (2001), la necesidad de investigar sobre el envejecimiento responde a múltiples factores, los

cuales pueden agruparse en tres grandes razones: sociodemográficas, de especificidad y de carencias históricas en la investigación. Cada una de estas razones explica el por qué el envejecimiento debe ser hoy una prioridad en los planes científicos y sociales.

En primer lugar, las razones sociodemográficas. El envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos sociológicos más importantes del último siglo, tanto a nivel mundial como nacional. En el caso de España, el incremento en la esperanza de vida ha sido espectacular: de apenas 35 años en 1900 se ha pasado a una media de 75 años para los hombres y 83 para las mujeres. Además, a los 65 años, las mujeres españolas tienen una expectativa de vida media de 20 años más, y los hombres de 16. Este notable alargamiento de la vida, combinado con una tasa de natalidad en descenso constante (actualmente de 1,1 hijos por mujer, la más baja del mundo), ha llevado a que el 17% de la población española supere ya los 65 años (alrededor de 6.700.000 personas), de las cuales más de 1.300.000 tienen más de 80 años. Las proyecciones demográficas apuntan a un aumento aún mayor en las próximas décadas, lo que plantea nuevos retos sociales, sanitarios y económicos (Ribera, 2001).

En segundo lugar, las razones de especificidad. La vejez presenta características únicas que hacen imprescindible un enfoque de investigación propio. Tal como señalan todas las encuestas realizadas a este grupo poblacional, la salud es su principal preocupación, ya sea planteada directamente o a través del prisma de la calidad de vida. Este interés no es casual: con el envejecimiento, el número de enfermedades crónicas aumenta, y muchas de ellas alteran sus características habituales cuando se presentan en personas mayores. Cambian sus causas, su forma de manifestarse, su evolución, su pronóstico y también sus posibilidades de tratamiento. Por todo ello, investigar estos aspectos no es solo un reto, sino una obligación (Ribera, 2001).

Por último, Ribera (2001) expone una tercera razón: las carencias históricas en la investigación. A diferencia de otras especialidades médicas, la biogerontología, la gerontología clínica y la geriatría comenzaron a desarrollarse de forma mucho más tardía, lo que ha provocado un importante desfase en el conocimiento. Este retraso inicial no ha sido corregido del todo, y todavía hoy los avances científicos en torno al envejecimiento son más escasos si se los compara con otras ramas de la medicina. Una prueba clara de esta carencia se encuentra en las fechas de creación de las principales revistas especializadas en el área, todas ellas mucho más recientes que las publicaciones clínicas tradicionales.

Según Pérez y Abellán (2018), el envejecimiento de la población no es un fenómeno reciente ni exclusivo de España, sino la consecuencia de un proceso demográfico de largo alcance, vinculado a un cambio en la eficiencia de la reproducción humana. Este cambio, que afecta a todos los componentes de la dinámica poblacional, tiene su origen en la generalización de la supervivencia hasta edades avanzadas, configurando así una transformación profunda y sostenida en la pirámide de edades. De hecho, la vejez ha venido creciendo desde finales del siglo XIX y el fenómeno del baby boom no logró detener esta tendencia. Lo que estamos experimentando hoy no son más que los efectos diferidos de esa revolución reproductiva sin precedentes.

La población española, como todas las sociedades desarrolladas, no ha dejado de envejecer en los últimos cien años. Aunque España ha seguido las mismas tendencias que otros países de la Unión Europea, lo ha hecho de forma más tardía. Actualmente, ocupa el quinto lugar en la Unión Europea en cuanto al número de personas mayores, solo por detrás de Italia, Grecia, Suecia y Bélgica. Este crecimiento ha sido especialmente intenso en las últimas dos décadas: mientras en los años 80 había algo más de cuatro millones de personas mayores de 65 años (11% del total), hoy en día esa cifra supera los siete millones trescientos mil, lo que equivale al 18,7% de la población total. (Giró, 2005).

Además, según Pérez y Abellán (2018), desde el final del baby boom en los años setenta, la natalidad ha sufrido un descenso debido a una fecundidad disminuyente y cada vez más tardía. Aunque este cambio afectó inicialmente al ritmo de crecimiento, no alteró la dirección del proceso: la estructura demográfica continuó transformándose. Junto a la natalidad, el factor migratorio ha jugado un papel decisivo en la composición poblacional reciente. Tras una etapa de descensos, en 2016 las entradas de inmigrantes volvieron a superar las salidas, generando nuevamente un saldo migratorio positivo. A pesar de la imprevisibilidad de los flujos migratorios, se espera que con la mejora económica y laboral este fenómeno vuelva a ser un motor de crecimiento para el país.

Sin embargo, como también advierten estos autores, no debe subestimarse el papel de la mortalidad. Aunque a simple vista pueda parecer un factor de fondo sin efectos visibles, el envejecimiento demográfico está directamente impulsado por la reducción sostenida de la mortalidad en edades avanzadas, lo cual refuerza su papel central en los cambios estructurales de la población.

Por otra parte, Giró (2005) ofrece una perspectiva sociocultural del envejecimiento, señalando que, aunque este proceso forma parte de un mensaje de carácter positivo, la ancianidad es en gran medida una construcción social asociada a la pérdida. Pérdidas de autonomía, de funciones sensoriales y motoras, de vínculos afectivos y sociales, de capacidad física, mental y sexual, e incluso de posibilidades comunicativas, configuran una percepción negativa del envejecimiento. Esta visión puede acentuarse por las condiciones materiales, la jubilación o la reducción del entorno social, lo que contribuye a una visión estigmatizada y limitante de la vejez.

Según López y Díaz (2013), se difunde, tanto desde los medios de comunicación como desde ciertos discursos científicos, una imagen del envejecimiento como carga social. En muchas ocasiones, se presenta a las personas mayores como seres pasivos, aferrados a la tradición y carentes de atractivo o utilidad social. No obstante, esta visión fatalista ignora una realidad evidente: lejos de carecer de iniciativa o de quedar anquilosados en sus actitudes, los mayores se adaptan a los nuevos tiempos igual que cualquier otro grupo etario. De hecho, hoy en día contribuyen activamente al desarrollo de la modernidad social, algo que se refleja claramente en los análisis sociológicos sobre sus formas de convivencia.

En este contexto, se están transformando mentalidades y estilos de vida que antes se mantenían por simple costumbre. Un ejemplo de ello es la tendencia a evitar la convivencia inmediata y definitiva con familiares tras enviudar. Muchas personas mayores protagonizan así la primera experiencia de envejecimiento solitario en su linaje familiar. Sin embargo, esto no implica que se sientan abandonadas, desamparadas o marginadas por la sociedad. Al contrario, la percepción que manifiestan es que ninguno de sus antepasados disfrutó de un envejecimiento tan positivo como el que ellas viven actualmente. Esta percepción contrasta notablemente con la imagen social predominante de las personas mayores que viven solas, una imagen que suele teñirse de negatividad al vincularse con la tristeza, la soledad o la pobreza, prejuicios y estereotipos que convendría erradicar (López y Díaz, 2013).

Además, es importante tener en cuenta que vivimos en una sociedad que otorga un valor supremo a la independencia y a la libertad. Por ello, aunque algunas personas mayores opten por la convivencia intergeneracional, esta tendencia es cada vez menos frecuente. En efecto, residir en el propio hogar les proporciona autonomía: nadie interfiere en sus decisiones, ni en sus creencias, aficiones o rutinas. No tienen que justificar a dónde van, ni adaptar sus hábitos a las normas de otro.

## 4.2. La brecha digital

Según Regidor y Zoni en el Ministerio de Sanidad Española (2022), España presenta una esperanza de vida de 83,1 años, con un aumento de 2,8 años entre 2006 y 2019. No obstante, la pandemia de COVID-19 provocó un descenso en la esperanza de vida a los 65 años, que en 2021 se situó en 21,2 años (19,1 para hombres y 23,1 para mujeres). Cabe destacar que la evolución de la esperanza de vida a los 65 años desde 2006 hasta 2020 ha sido favorable, aunque el índice de envejecimiento en 2020 alcanzó el 120%.

Como señala Bunbury et al. (2022), el envejecimiento de la población exige a gobiernos y sociedades prepararse para nuevos retos, como la soledad y el aislamiento, que se suman a problemas tradicionales como la dependencia o la asistencia sanitaria. A este inconveniente se le añade el hecho de que la audiencia online se encuentra fragmentada: únicamente quienes poseen competencias tecnológicas pueden consumir información digital, un grupo representado mayoritariamente por nativos digitales (Mori, 2023). Para la autora, la brecha se agrava por factores como recursos financieros, escasas oportunidades educativas, limitaciones cognitivas o falta de accesibilidad. No obstante, la integración de tecnologías digitales y la alfabetización son fundamentales para reducir estas desigualdades, aunque existen barreras como la falta de acceso a Internet o redes sociales por razones económicas o cognitivas.

Lo que se conoce como brecha digital surge como una paradoja que presenta la digitalización de la sociedad y de la economía: “esta se produce de manera desigual y no afecta de manera equilibrada ni siquiera similar a todas las personas; es más, sirve para acentuar inequidades precedentes” (Alegre, 2024). Cualquier aproximación al concepto de brecha digital incorpora, como elemento esencial e ineludible, la desigualdad que existe entre las personas en cuanto a la formación, el acceso o la calidad en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Precisamente serán estos múltiples factores que generan desigualdad los que más adelante nos permitirán trazar una posible clasificación de las brechas digitales. El fenómeno se describe, entonces, como el desigual acceso a esas tecnologías, y la consiguiente grieta que separa a los que las dominan de quienes las desconocen. Unos las disfrutan y otros tratan (inútilmente) de evitarlas; lo que para algunos es ventaja y progreso, para muchos es permanente obstáculo en su vida cotidiana (Alegre, 2024).

En consecuencia, las “nuevas” tecnologías generan potencialmente desigualdades, que se designan en términos genéricos como “brecha digital”. Si democracia y libertad (libre participación política) son, junto con la igualdad, las tres columnas sobre las que se asienta el Estado constitucional, social y democrático de Derecho, en los tiempos actuales, la igualdad, que es principio, valor y derecho, abarca también, necesariamente, la igualdad digital. Sin embargo, paradójicamente, el progreso tecnológico genera desigualdades, con el consiguiente retroceso del Estado social (Alegre, 2024).

En este contexto, la transformación digital redefine estructuras económicas y sociales, pero excluye a grupos como las personas mayores, quienes enfrentan dificultades para adaptarse. Según Vizconde et al. (2025), la inclusión digital debe entenderse como un imperativo de empoderamiento, ya que permite acceder a servicios de salud, gestiones financieras y redes de apoyo, mientras que la exclusión agrava el aislamiento social y compromete el bienestar de este colectivo. Esta dualidad se refleja en el concepto de brecha digital, que inicialmente se centró en problemas de conectividad, pero según Camacho (2006) ha evolucionado hacia tres enfoques: la infraestructura (posibilidad de disponer de dispositivos y redes), la capacitación (habilidades para usar tecnología) y el uso de recursos (aprovechar oportunidades como teletrabajo o salud en línea).

Según Mejía et al. (2024), la alfabetización digital es un pilar fundamental para la integración social de las personas mayores, quienes enfrentan barreras como la falta de acceso a dispositivos y la escasa familiaridad con herramientas tecnológicas. Estas limitaciones no solo restringen su participación en actividades cotidianas, sino que también afectan su acceso a servicios esenciales, como la atención sanitaria o la gestión financiera, exacerbando desigualdades preexistentes. Además, el envejecimiento conlleva desafíos multidimensionales: además de mayores riesgos de enfermedades crónicas (cardiopatías, diabetes), las personas mayores experimentan cambios en sus redes sociales como la jubilación, el “nido vacío” o la pérdida de seres queridos, que pueden derivar en aislamiento y problemas de salud mental (Colombo-Ruano y González-González, 2024).

#### **4.2.1 Personas mayores y tecnología**

En la actualidad convergen dos fenómenos clave: el envejecimiento masivo de la población y la digitalización de la sociedad, que históricamente se han tratado por separado. No obstante,

en el marco de las sociedades de la información y el conocimiento, las personas adultas mayores deben integrarse plenamente, por derecho propio, al acceso y uso de las TIC (Arroyave et al., 2020).

El mundo digital se ha expandido a todos los sectores, aunque su foco principal continúa siendo la población joven. Paralelamente, el envejecimiento demográfico plantea retos en ámbitos como el sanitario y el económico. En este escenario, las TIC pueden convertirse en herramientas clave para promover la participación activa de las personas mayores, facilitándoles comunicación, entretenimiento, acceso a servicios y autonomía. Sin embargo, esto exige procesos de inclusión digital diseñados específicamente para sus necesidades y capacidades (Arroyave et al., 2020).

El concepto de envejecimiento activo (relacionado con una vida autónoma, saludable y participativa) adquiere pleno sentido si se entiende desde la diversidad interna del colectivo: existen diferencias significativas en niveles educativos, trayectorias laborales, condiciones socioeconómicas, situación familiar y estado de salud. Por tanto, hablar de envejecimiento activo implica promover la equidad y garantizar condiciones que permitan una adecuada calidad de vida, lo cual requiere un compromiso colectivo, desde el diseño de políticas públicas hasta su implementación en todos los sectores sociales (Arroyave et al., 2020).

Las personas mayores suelen encontrarse entre los grupos con menores tasas de conocimiento y acceso a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), situación que no solo les impide beneficiarse de sus potencialidades, sino que también puede generar riesgos como su desvinculación de los sectores más dinámicos de la sociedad, profundizando así la brecha generacional y limitando su capacidad para comprender y participar en los cambios acelerados que experimentan las sociedades desarrolladas; esta exclusión podría incluso convertir a las personas mayores en unos "nuevos analfabetos digitales", alejados de los canales de conocimiento que permiten influir en dichos cambios (Lorente, 2011).

Aunque el mercado de productos y servicios TIC dirigidos al envejecimiento está avanzando hacia escenarios educativos más consolidados, su desarrollo enfrenta barreras como la falta de sensibilización, la ausencia de normas e interoperabilidad, la incertidumbre sobre modelos sostenibles de negocio, la fragmentación de soluciones costosas, problemas éticos y una deficiente coordinación entre industria y usuarios, lo cual limita su adopción generalizada.

Superar estos obstáculos requiere colocar a las personas mayores en el centro del diseño e implementación de estas tecnologías para aprovechar plenamente las oportunidades que ofrecen (Pocinho et al., 2013).

Los datos del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022) revelan avances significativos pero desiguales: el 41,7% de los mayores de 75 años ha utilizado Internet alguna vez, con un incremento frente al año pasado de casi ocho puntos. Sin embargo, existen brechas socioeconómicas: mientras que el 86,6% de quienes poseen doctorado usan Internet semanalmente, solo lo hacen el 11,3% de las personas analfabetas o con educación primaria incompleta. Factores como ingresos, hábitat y limitaciones físicas aumentan estas diferencias: en municipios pequeños, el uso semanal es del 22,4% frente al 40,6% en grandes ciudades, y quienes tienen movilidad reducida muestran tasas significativamente menores (12,6% en casos de limitaciones severas). Se destaca además que las actividades predominantes son la mensajería instantánea (31,2%) y las videollamadas (21,8%), lo que subraya el papel de la tecnología como herramienta de conexión social.

Estos elementos explicativos se reflejan en la tabla a continuación (Tabla 1):

**Tabla 1**

Indicador	Valor (%)
Personas de 75 años o más que han utilizado Internet al menos una vez	41,7
Personas de 65 años o más con doctorado que usan Internet semanalmente	86,6
Personas de 65 años o más analfabetas o con primaria incompleta que usan Internet semanalmente	11,3

Personas de 65 años o más residentes en municipios de menos de 10.000 habitantes que usan Internet semanalmente	22,4
Personas de 65 años o más residentes en ciudades de más de 100.000 habitantes que usan Internet semanalmente	40,6
Personas de 65 años o más con movilidad reducida severa que usan Internet semanalmente	12,6
Personas de 65 años o más usuarias de Internet que utilizan mensajería instantánea	31,2
Personas de 65 años o más usuarias de Internet que realizan videollamadas	21,8

*Datos sobre las desigualdades en el uso de Internet en personas mayores de 65 años.*

Fuente: elaboración propia a partir de Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022)

Viviendo en este contexto, la falta de competencias digitales no solo limita el acceso a servicios importantes (banca electrónica, telemedicina...), sino que también aumenta el aislamiento, especialmente en un entorno donde la digitalización es un complemento para la vida cívica. (Colombo y González, 2024). Por ello, es esencial diseñar estrategias formativas adaptadas a las capacidades y expectativas de este colectivo, priorizando la accesibilidad y la confianza en el uso tecnológico. (Mejía et al., 2024).

### **4.3. Salud mental y bienestar emocional en la vejez**

García (2020) señala que el envejecimiento es un proceso complejo marcado por cambios profundos y frecuentes pérdidas, lo que incrementa la vulnerabilidad adaptativa y la

sensibilidad al estrés, el cual, a su vez, está vinculado tanto como causa que acelera el envejecimiento como efecto derivado de una menor capacidad para controlar el cuerpo y la mente en etapas avanzadas de la vida. Esta respuesta al estrés involucra mecanismos fisiológicos, asociados a la actividad neurofisiológica, cognitivos, relacionados con la evaluación contextual de las situaciones, y conductuales, representados por las estrategias individuales para enfrentarlo, dando lugar a síntomas, emociones y efectos inmediatos o a corto plazo que impactan directamente en la salud y el bienestar de las personas mayores.

Según Rueda (2018), en las sociedades modernas dominadas por valores como la rapidez, el movimiento, la energía y la vitalidad, los problemas de las personas mayores tienden a ser ignorados o a recibir poca atención. Aunque la soledad de las personas mayores se reconoce como uno de los riesgos asociados al envejecimiento, su tratamiento rara vez trasciende el nivel teórico. Habitualmente se habla de pobreza, exclusión, vulnerabilidad o precariedad, pero los análisis se enfocan casi exclusivamente en los aspectos materiales y económicos, dejando de lado la importancia de las relaciones, los afectos, las emociones y la necesidad de protección emocional para las personas mayores.

Hay un amplio consenso en reconocer que los cambios socioculturales y económicos recientes han provocado un incremento notable de la soledad en las personas mayores. Dado que muchos factores influyen en su aparición, atender este fenómeno y conocerlo en profundidad resulta fundamental para enfrentar las consecuencias que afectan tanto al desarrollo de los individuos como al de la sociedad en su conjunto. De hecho, la soledad sentida es mencionada por las propias personas mayores como uno de los problemas más relevantes, lo cual convierte su abordaje en una cuestión de interés público prioritario. (Rueda, 2018).

Se considera que las personas mayores deben ser cuidadas sin tomar en cuenta sus opiniones en la formulación de políticas de salud, situación que se agrava en el caso de las mujeres, donde la intersección entre género y edad puede afectar negativamente su calidad de vida; si bien se las define como “mayores” al alcanzar los 60-65 años, independientemente de su historia clínica o contexto personal, es fundamental reconocer la diversidad en la experiencia del envejecimiento, evitando clasificaciones universales basadas únicamente en la edad que puedan derivar en discriminación o trato injusto (Cuecuecha y Díaz-Tendero, 2017).

Por otra parte, Rueda (2018) también advierte que el rostro de la soledad en las personas mayores tiene múltiples dimensiones. No solo se manifiesta en la falta de cuidados, de atención o de solidaridad por parte de la sociedad y de los profesionales, sino también en formas más sutiles como vivir aislado emocionalmente, sin reconocimiento ni aceptación por parte de otras personas. Así, conductas familiares o profesionales que generan vacío o negligencia en centros residenciales e instituciones son otras expresiones de la soledad que deben ser tenidas en cuenta a la hora de diseñar intervenciones eficaces.

A su vez, Aznar y Rodríguez (2024) añaden que, entre los factores que agravan la situación de vulnerabilidad de las personas mayores, se encuentran las dificultades que enfrentan los cuidadores familiares. Estos pueden experimentar serios obstáculos al atender las necesidades asociadas tanto al envejecimiento como a las enfermedades mentales. Asimismo, se destaca la especial vulnerabilidad de las personas mayores con trastornos mentales ante la pérdida de seres queridos, ya que a menudo disponen de redes de apoyo social muy limitadas.

Además, Aznar y Rodríguez (2024) subrayan que la pérdida progresiva de redes naturales de apoyo puede llevar a que estas personas tengan una mayor probabilidad de residir en recursos residenciales de larga estancia. La falta de un entorno afectivo cercano, junto con el aislamiento social inherente al envejecimiento y a las enfermedades mentales, refuerza la necesidad de prestar especial atención a estos factores para diseñar políticas y programas de apoyo adecuados.

#### **4.3.2 Aislamiento social y soledad**

Según Vélez et al. (2024), la soledad es un fenómeno complejo que en los últimos años ha ido adquiriendo mayor relevancia a nivel social y académico. Esta nueva y creciente realidad social plantea retos a diferentes niveles (sanitario, laboral, legal, administrativo, etc.) y constituye un importante desafío para la administración. En este sentido, las relaciones sociales de calidad destacan como una estrategia clave para reducir la soledad y el aislamiento social, siendo además parte fundamental de las propuestas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la promoción del envejecimiento activo y saludable.

La exclusión y el aislamiento social son fenómenos complejos y multidimensionales que afectan profundamente la vida de las personas, marginándolas de la sociedad, privándolas de sus derechos, fomentando la desigualdad y erosionando su dignidad e identidad personal y

social; este problema cobra especial relevancia en la población mayor de 65 años, un grupo especialmente vulnerable debido a factores como la fragilidad y la dependencia funcional asociadas a esta etapa. El aislamiento social en las personas mayores se ha convertido en un creciente problema de salud pública, impulsado por el aumento de su proporción dentro de la población general y por los efectos negativos que tiene sobre su salud física, mental y bienestar integral. No obstante, según Santos-Olmos (2016), la investigación disponible sobre las intervenciones realizadas hasta la fecha no ofrece resultados concluyentes sobre su efectividad ni sobre las características específicas que deberían reunir para ser rentables y alcanzar los objetivos terapéuticos deseados.

Para afrontar este desafío, es necesario conocer qué es la soledad, qué impacto tiene en la salud, qué características suelen tener las personas que la experimentan y cuáles son las posibilidades de intervención. Como apunta Vélez et al. (2024), el propósito de este trabajo es revisar y resumir la literatura científica reciente sobre estas cuestiones, con especial referencia al contexto español. Por tanto, resulta fundamental y urgente comprender en qué medida está presente la soledad en nuestra sociedad, a quién afecta en mayor medida, cuáles son sus consecuencias en la salud, y qué podemos hacer para prevenir y minimizar su impacto negativo, especialmente en el ámbito de la intervención psicosocial.

Además, como ya se ha señalado, la soledad es un fenómeno complejo y multidimensional, y para ofrecer evidencias sobre ella hay que atender a indicadores muy diversos. En coherencia con la clasificación descrita, se consideran datos tanto objetivos (como vivir en soledad o estar solo/a) como subjetivos (sentirse solo/a). Es importante destacar, además, que existen diferencias significativas en cuanto a la forma de acceder a estos indicadores y, por tanto, a la actualización de los datos disponibles.

Como señalan Salas y Ceminari (2021), resulta fundamental diferenciar entre aislamiento social, entendido como la falta objetiva de interacciones, y soledad, definida como la percepción subjetiva de desconexión afectiva. La soledad deseada, asociada a actividades como el descanso o la concentración, no supone un problema, incluso en la vejez. Sin embargo, la dificultad se encuentra en la soledad involuntaria, que surge cuando la persona no elige estar sola y carece de redes de apoyo efectivas. Este fenómeno se ve agravado por factores como estereotipos socioculturales que limitan actividades (“ya estoy mayor como para ir a un baile”), deterioro fisiológico (pérdida de audición, visión o movilidad) y

comorbilidades médicas que reducen la autonomía. Frente a esto, las políticas públicas de envejecimiento activo, basadas en actividades recreativas, culturales y cognitivas adaptadas a las preferencias individuales, emergen como un mecanismo de protección clave, siempre que eviten enfoques en los que se infantilice al colectivo y prioricen la agencia de las personas mayores (Salas y Ceminari, 2021).

Por otro lado, Rueda (2018) subraya que la soledad no deseada en personas mayores (derivada de pérdidas afectivas, limitaciones físicas o redes sociales frágiles) representa un desafío estructural para las sociedades contemporáneas. Aunque organizaciones sanitarias, servicios sociales y programas de voluntariado han intensificado su atención a este fenómeno, existe una brecha entre el reconocimiento teórico y la acción práctica. A pesar de que se menciona en contextos de exclusión o vulnerabilidad, rara vez se analiza desde dimensiones relacionales o emocionales, priorizándolos en cambio indicadores económicos. Este enfoque reducido se ve reforzado por valores sociales centrados en la productividad y la rapidez, que invisibilizan las necesidades afectivas de las personas mayores y normalizan su abandono (Rueda, 2018).

#### **4.4. Rol de la Educación Social**

Según Agudo (2008), la Educación Social se ha consolidado en la sociedad española como un área de intervención que favorece el bienestar social y asegura la integración económica, cultural y social de los ciudadanos. Entre los diversos ámbitos de intervención socioeducativa se encuentra el de las personas mayores, orientado a favorecer la participación, el desarrollo y la autorrealización en esta etapa de la vida, lo cual supone un desafío para los educadores sociales, dado el cambio actual en el concepto de vejez y la fuerza emergente de este colectivo. En este sentido, resulta evidente que el primer paso para una intervención socioeducativa acorde a los nuevos tiempos es revisar la conceptualización y la perspectiva desde la que se aborda el proceso de envejecimiento.

Según Casadei (2024), el papel de la educación ha cambiado profundamente en el contexto de las transformaciones tecnológicas actuales. Es evidente la dificultad de la democracia para generar autonomía e inclusión social en este ámbito fundamental y, en concreto, el impacto de las brechas digitales, que afectan negativamente al ejercicio real de los derechos al generar desigualdad social, cuando no francas formas de exclusión.

En este sentido, las brechas digitales plantean una (nueva) cuestión social en la relación con las tecnologías dentro de los espacios de la democracia. Tales formas de disparidades y desigualdades, que pueden generar exclusiones y discriminaciones de diversa índole, no pueden abordarse sólo con referencia al acceso a los dispositivos, sino también a las habilidades y capacidades de los sujetos para utilizarlos.

Además, Muñoz (2008) destaca que la Educación Social es una profesión que cada día cobra una especial relevancia, dadas las características socioculturales de un país en constante cambio y transformación. Su emergencia y los múltiples escenarios de acción que la reclaman, entre ellos el de las personas mayores, requieren una visión amplia y alejada de sus orígenes, apostando por una concepción humanista de la educación entendida a lo largo de toda la vida, orientada al descubrimiento del capital humano, social y cultural de las personas mayores. Desde esta perspectiva, se plantea la necesidad de reflexionar sobre qué significa actualmente la Educación Social, quiénes son los destinatarios de su acción, qué tipo de educación se considera más idónea y cómo se puede contribuir a visibilizar la conveniencia del trabajo educativo con este colectivo.

Muñoz (2008) subraya que en las creencias de los propios usuarios de la Educación Social crece un perfil competencial comprometido con el trabajo educativo en y con personas mayores. Este enfoque apunta hacia una educación expresiva, alejada de una concepción meramente transmisiva o de la visión decadente del envejecimiento. Aunque la mayoría de los sujetos no son plenamente conscientes del alcance de sus demandas, se identifica una orientación hacia nuevas características fenomenológicas en el perfil del educador social. Así, la principal aportación de esta investigación radica en establecer, por primera vez, un diseño de perfil profesional basado en competencias específicas para trabajar con personas mayores.

Por otro lado, la Revista de Educación Social (RES) (2023) señala que la Educación Social es una profesión de carácter pedagógico y un derecho de la ciudadanía. En este sentido, plantea que uno de los principales retos para garantizar su desarrollo es fortalecer los pilares en los que se sustenta la profesión: la formación académica inicial, la investigación, la práctica profesional, la acción política, el compromiso con los derechos ciudadanos y la innovación en las organizaciones colegiales. Un fortalecimiento de estos pilares ayudaría no solo en el crecimiento profesional, sino también en una mejora de la calidad de los servicios prestados a la ciudadanía.

En cuanto a los retos en el ámbito científico, la Revista de Educación Social (2023) insiste en la necesidad de incentivar a los profesionales para narrar sus experiencias, crear espacios de reflexión científica y avanzar en el desarrollo de la Educación Social como disciplina científica con identidad propia. Respecto al ámbito académico, se subraya la importancia de fortalecer el papel de los académicos y profesionales en el desarrollo del Grado de Educación Social, acceder a la docencia universitaria, construir planes de estudio adaptados a las necesidades de la ciudadanía y actualizar los contenidos curriculares para responder a los cambios sociales.

Del mismo modo, en el ámbito político y administrativo, la Revista de Educación Social (2023) sostiene que es fundamental establecer espacios de contacto permanente con las administraciones públicas, ocupar puestos de responsabilidad en la gestión pública y exigir buenas prácticas en la externalización de los servicios públicos. Asimismo, se subraya la importancia de regular la profesión para que las figuras de educador y educadora social estén claramente reconocidas en todas las administraciones, incluyendo su participación en tribunales de oposiciones.

Por último, en el ámbito de la ciudadanía y del colectivo profesional organizado, la Revista de Educación Social (2023) plantea retos como visibilizar la falta de equidad territorial en el acceso a servicios de Educación Social, garantizar la presencia de educadores sociales en sectores clave como los servicios sociales, el sistema educativo y sanitario, la atención a personas mayores y la animación sociocultural. También aboga por seguir feminizando las estructuras profesionales, fomentar la implicación del colectivo joven en el mundo colegial, consolidar la regulación profesional mediante la aprobación de la Ley de Educación Social, y fortalecer el diálogo con sindicatos y entidades empleadoras para mejorar las condiciones laborales en el sector.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1 Introducción**

Al haber llevado a cabo esta investigación bibliográfica sobre la brecha digital como factor de riesgo para el aislamiento social en personas mayores, queda en evidencia la importancia de crear propuestas innovadoras y adaptadas a las necesidades de este colectivo. El estudio realizado refleja cómo la brecha digital no solo limita el acceso a servicios y recursos básicos,

sino que además crea un sentimiento de soledad, dependencia y desconexión, influyendo en el bienestar social y emocional de las personas mayores. En la actualidad, donde la digitalización avanza a un ritmo rápido nos encontramos con cómo esta problemática se agrava, ya que muchos trámites y relaciones cotidianas dependen casi completamente de las tecnologías.

Esta realidad expone la necesidad de crear propuestas de intervención inclusivas para reducir los efectos de la brecha digital y fomentar una integración positiva de las personas mayores en el mundo digital. Es fundamental a parte de enseñarles cómo usar estos dispositivos, darles las herramientas necesarias para que puedan usarlos de una manera autónoma y segura. Muchas personas debido a problemas socioeconómicos o generacionales se han quedado excluidas del proceso de digitalización que está viviendo la sociedad, por lo que es esencial convertir la alfabetización digital en un derecho universal para combatir contra la exclusión social.

Para dar respuesta desde el ámbito de la Educación Social, surge la propuesta de crear y diseñar un manual escrito de unas 15 páginas, llamado “Mayores en Línea”, que contenga consejos y explicaciones tanto teóricas como prácticas para poder usar las tecnologías y navegar por Internet de una manera básica. El manual será un recurso cercano y fácil de usar, con el que se promoverá la inclusión digital de las personas mayores, tendrá muchos recursos visuales como fotos o links que lleven a videos explicativos para que sea orientativo y ameno de leer. Tendrá un diseño con una estructura clara para facilitar su comprensión para todo tipo de lector, independientemente de sus niveles de conocimiento. El manual será gratuito y su acceso estará abierto al público desde Internet, permitiendo su libre descarga. Garantizando que sea accesible para todas las personas interesadas en su lectura. Para su difusión, a parte de estar el PDF subido a internet, se ha creado un código QR el cual se pegara en residencias, centros de día, escuelas de educación permanente etc. para que cualquier persona que este interesado en él pueda abrirlo desde su teléfono de manera rápida y sencilla.



Los principales destinatarios son personas mayores de 65 años, independientemente de su género y niveles de estudio, con el interés de mejorar sus conocimientos tecnológicos y mejorar su autonomía en el mundo digital. Sin embargo, podría ser usado por personas de cualquier edad que también quieran aprender sobre este tema. Si la persona destinataria va a leer el manual de una manera individual sería recomendable que tenga un mínimo de conocimientos digitales, como entrar en links o descargar un PDF, para poder acceder y leer el manual de una manera satisfactoria.

Por otro lado, el manual puede ser usado por profesionales del ámbito socioeducativo como herramienta de apoyo para intervenciones con personas mayores, en este caso la lectura será de una manera indirecta y personalizada por lo que la persona mayor no tendrá por qué partir con ningún conocimiento digital para poder aprovechar el recurso. El/la profesional podrá seleccionar y adaptar los contenidos del manual según las capacidades y necesidades de cada usuario. De esta manera el manual se presenta como un recurso accesible y adaptable a distintos contextos y perfiles, promoviendo el aprendizaje a lo largo de la vida desde una perspectiva inclusiva y participativa.

Tras la investigación de otros manuales y guías similares he podido observar como la mayoría utiliza un lenguaje más técnico, formal y menos accesible, por lo que su lectura y comprensión puede resultar más complicada para personas sin experiencia. Otros carecen de recursos visuales como fotos, videos explicativos o ejemplos prácticos, elementos clave para una buena comprensión. Por último, pocos tienen en cuenta el acompañamiento humano como parte esencial del proceso de aprendizaje. A diferencia de otros manuales, este está escrito desde la Educación Social, basado en un enfoque socioeducativo con los principios de empatía, acompañamiento, participación activa y respeto al ritmo de cada individuo. En “Mayores en Línea” se prioriza la aparición de un lenguaje claro y sencillo, adaptado a las capacidades cognitivas y emocionales de las personas mayores. Evitando un lenguaje técnico innecesario y con explicaciones paso a paso junto con imágenes representativas y ejemplos cotidianos para facilitar la comprensión.

No solo se trata de enseñar a usar una aplicación y a navegar por Internet, se trata de conseguir una buena relación con la tecnología, fomentando la confianza, la autonomía y el sentimiento de realización. Con este manual busco empoderar a las personas mayores,

ayudándoles a hacerse un hueco en esta sociedad digital cada vez más individualizada. El manual contará con explicaciones sobre el uso básico de dispositivos móviles, tabletas y ordenadores, sobre cómo navegar por Internet de una manera segura, sobre el uso de aplicaciones útiles para su día a día (mensajería, videollamadas, centro sanitario, banca On-Line...), sobre cómo proteger sus datos personales y cómo llevar a cabo una búsqueda de información responsable.

## **5.2 Metodología**

Se usarán dos metodologías esenciales para el diseño y desarrollo del manual: la metodología de aprendizaje-servicio (ApS) y la metodología cooperativa. Ambas son usadas de manera común en las intervenciones desde la Educación Social, especialmente cuando se trabaja con colectivos en riesgo de exclusión social.

Según Puig et al. (2011) , el aprendizaje-servicio es una metodología que une el aprendizaje curricular con el servicio comunitario, vinculando la adquisición de conocimientos teóricos y valores con la resolución de necesidades reales del entorno. Este enfoque permite desarrollar competencias ciudadanas, éticas y sociales a través de prácticas participativas, fomentando actitudes de responsabilidad y compromiso con el bien común. De esta forma, se convierte en una herramienta clave para la Educación para la Ciudadanía, ya que promueve que los participantes sean agentes activos de transformación social.

Además, los/as autores/as destacan que el ApS facilita un aprendizaje integral que sólo puede lograrse mediante experiencias contextuales y colaborativas. Por eso, resulta especialmente adecuado para diseñar procesos formativos donde tanto los diseñadores como las personas destinatarias del servicio se beneficien mutuamente. Con el manual se podrán involucrar futuros/as profesionales de la Educación Social a la hora de crear recursos útiles para el colectivo, a la vez que reciben una retroalimentación directa de las personas mayores con las que trabajen, con el objetivo de mejorar la calidad del material y reforzando habilidades socioeducativas.

Por otro lado, el trabajo cooperativo será un pilar fundamental tanto en la elaboración del manual como en su aplicación práctica. Según Espinoza et al. (2020) , este enfoque se basa

en la construcción compartida del conocimiento, promoviendo la interacción entre los miembros del grupo a partir del diálogo, la reflexión, el consenso y la participación activa. Se trata de un modelo que prioriza la responsabilidad individual y colectiva, donde cada persona asume un rol importante dentro del equipo, contribuyendo al logro de metas comunes.

Estos/as autores/as explican que uno de los pilares del trabajo cooperativo es la interdependencia positiva, es decir, que el éxito del grupo depende del esfuerzo de cada uno de sus integrantes. Esto fomenta la solidaridad y el apoyo mutuo, elementos esenciales para generar un ambiente de aprendizaje motivador y seguro, especialmente en personas mayores que pueden sentirse inseguras ante el uso de nuevas tecnologías. Si el manual se usa en una clase donde estén varias personas mayores, sería muy enriquecedor que mientras se imparten las explicaciones los/as alumnos/as se vayan ayudando y explicando los pasos de una manera cooperativa entre ellos/as.

También se hace hincapié en la importancia de una buena gestión interna del equipo, lo que implica planificar roles, tiempos, espacios y mecanismos de toma de decisiones, así como la resolución de conflictos. Además, es necesario incluir momentos de evaluación grupal, en los que se reflexione sobre qué aspectos han funcionado bien, cuáles no y cómo mejorarlos, asegurando así un proceso constante de mejora y adaptación.

### 5.3 Desarrollo del Manual: “Mayores en Línea”



El manual contará con 9 capítulos de los cuales cada uno estará orientado a la enseñanza de una utilidad específica de las TICs.

- **Capítulo 1:** ¿Qué son las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)?
- **Capítulo 2:** Conociendo tu dispositivo.
- **Capítulo 3:** Internet y navegación segura.
- **Capítulo 4:** Comunicación On-Line.
- **Capítulo 5:** Banca On-Line, compras y trámites digitales.

- **Capítulo 6:** Aplicaciones para la salud mental y el ejercicio cognitivo.
- **Capítulo 7:** Aplicaciones útiles en el día a día.
- **Capítulo 8:** Ciberseguridad.
- **Capítulo 9:** Recursos complementarios y seguir aprendiendo.

A continuación, explico el contenido más desarrollado de cada uno de los capítulos:

### **Capítulo 1:** “¿Qué son las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)?”

Las TIC son un conjunto de herramientas, recursos y dispositivos con los cuales podemos conseguir una gestión, transmisión y almacenamiento de la información de una manera digital. Gracias a ellas la sociedad ha avanzado de una manera muy rápida en las últimas décadas, modernizando la forma de comunicación, acceso a la información y la facilitación de tareas cotidianas. Actualmente, las TICs son imprescindibles a la hora de conseguir una mayor eficiencia y rapidez en ámbitos como la educación, sanidad, trabajo y ocio.

Mediante las TICs se ha conseguido reducir las barreras geográficas y temporales consiguiendo una globalización y permitiendo que personas de todas las partes del mundo puedan comunicarse y colaborar a tiempo real. Los teléfonos móviles y ordenadores han cambiado por completo la manera en la que nos relacionamos, compramos, aprendemos, accedemos a servicios y nos entretenemos, por todo esto resulta esencial familiarizarse con el término TICs además de conocer todas las ventajas que ofrecen y deshacerse del miedo a las nueva tecnologías.

El primer capítulo será una guía inicial donde se explicarán los conceptos más básicos para más adelante poder ir avanzando con explicaciones más complejas. Se dará la definición de las TICs y la importancia de estas hoy en día y como han transformado nuestra vida cotidiana. Introducirá los tipos de dispositivos que existen (teléfonos móviles, tabletas, ordenadores, Smart Tv...) y sus diferencias, además de conceptos básicos como lo que es el Internet, las aplicaciones, las redes sociales, archivos digitales etc. Con este capítulo se busca familiarizar a las personas mayores con el mundo digital y ayudarles a quitar el miedo y las dudas que muchas personas tienen en un inicio.

## **Capítulo 2:** “Conociendo tu dispositivo”

Cada dispositivo tecnológico tiene varias partes importantes para su funcionamiento que son esenciales de conocer, como los botones laterales que sirven para apagar/encender el dispositivo o para subir/bajar el sonido, o como el micrófono de la pantalla que sirve para mandar audios o hacer videollamadas. Conocer y saber usar estos elementos ayuda a desarrollar poco a poco la confianza e ir quitando el miedo al desconocimiento de los dispositivos.

Se explicarán las partes físicas de los dispositivos (botones, micrófono, pantalla táctil...) y su funcionamiento. Como encender, apagar y reiniciar el dispositivo, los elementos gráficos de la pantalla principal (iconos, barra de notificaciones...), la navegación básica por el dispositivo (tocar, desliza, mantener pulsado), la personalización básica como cambiar el brillo, subir y bajar el volumen, cambiar el idioma o el tamaño de texto y cómo funciona la carga y la batería del dispositivo. Este capítulo contendrá imágenes de cada uno de los pases e iconos a los que se haga referencia en el texto para facilitar su comprensión.

## **Capítulo 3:** “ Internet y navegación segura”

Internet es una red global que conecta a millones de personas y dispositivos en todo el mundo, mediante el cual se puede acceder a información, servicios y comunicaciones a tiempo real sin importar en que lugar estés. Sin embargo si se desconoce de las medidas de protección o se le da un mal uso la persona usuaria puede poner sus datos personales en peligro. Para navegar de forma segura es necesario crear contraseñas complicadas, mantener todas las actualizaciones al día y tener cuidado con las redes Wi-Fi públicas a las que se accede.

Este capítulo está centrado en enseñar como acceder a las páginas web de una manera segura y eficaz. Se explicará que es el internet y cómo se accede, el uso de los principales navegadores web (Google Chrome, Safari, Firefox...), cómo escribir direcciones web y cómo usar motores de búsqueda, abrir y cerrar pestañas, aplicar el zoom y los ajustes de visualización de una página, guardar links en favoritos o poner marcadores y cómo identificar si una página web es segura para evitar riesgos. Se ofrecerán varios consejos para poder

identificar señales de alerta ante una página web corrupta y como evitar compartir datos personales sin verificar la fiabilidad de la página.

También es importante aprender la función y cómo se gestionan las Cookies y la privacidad en los navegadores, además de conocer los certificados de seguridad como el candado en barra del link. Aprender a limpiar el historial de navegación y borrar caché es una buena práctica para mantener la privacidad y el buen funcionamiento del dispositivos. Conociendo estos consejos se garantiza una navegación mucho más segura y confiable, reduciendo los riesgos de fraudes y robos de datos por lo que las personas mayores podrán sentirse más seguras y cómodas a la hora de navegar por Internet.

#### **Capítulo 4: “Comunicación On-Line”**

En las últimas décadas la manera de relacionarse ha cambiado por completo, las aplicaciones de mensajería instantánea han revolucionado la forma en la que nos comunicamos, pudiendo mandar mensajes y fotos o vídeos en cuestión de segundos a cualquier parte del mundo. Para poder hacer un uso seguro de estas aplicaciones es importante aprender a gestionar los ajustes de privacidad, como bloquear contacto o silenciar mensajes.

Este capítulo estará dedicado a las formas más conocidas de comunicación On-Line buscando facilitar el contacto con familiares y amigos. Se enseñará el uso de la aplicación Whatsapp, como enviar mensajes de texto, audios, fotos y documentos, como crear grupos y nuevos contactos, como realizar una videollamada individual y grupal, la configuración básica de privacidad en Whatsapp, (mandar mensajes, adjuntar archivos...). Además de enseñar el uso de otras aplicaciones de mensajería y videollamadas no tan conocidas como Telegram, Zoom o Skype. El correo electrónico es una herramienta fundamental tanto para la comunicación personal como profesional, por lo que se enseñará a crear una cuenta de Gmail, a organizar la bandeja de entradas, identificar contactos y correos no deseados (spam), a adjuntar archivos y links en un mensaje y a clasificar carpetas para garantizar un orden y una seguridad entre otros.

En muchos casos las personas mayores sienten un rechazo por la forma de comunicarse mediante las dispositivos móviles, por lo que este capítulo es esencial para poder demostrar

que dando un buen uso de las aplicaciones son una gran herramienta para relacionarse con las personas de una manera instantánea y a distancia. Además con el uso de aplicaciones de mensajería o videollamadas las personas mayores que no se encuentren cerca de sus seres queridos podrán comunicarse con ellos de una manera satisfactoria combatiendo el aislamiento social.

## **Capítulo 5: “Banca On-Line, compras y trámites digitales”**

Tendrá como finalidad enseñar a gestionar trámites administrativos y económicos. Se enseñará a como crear una cuenta en una aplicación de banca On-Line, a como registrarse, inicio de sesión y opciones de disponibles. Cómo consultar los movimientos de la cuenta bancaria además de realizar transferencias y pagos. También se enseñarán los pasos de como realizar una compra On-Line, que plataformas son seguras, como solicitar una devolución, como descargar recibos y facturas etc. Por último también contará con un apartado de gestión de trámites oficiales, como pedir cita médica en las páginas oficiales, hacer la reclamación de la renta, jubilación, impuestos... Se incluirá un apartado con consejos para evitar fraudes, sobre cómo proteger los datos personales y sobre seguridad a la hora de realizar compras y transacciones.

El capítulo también contará con explicaciones sobre cómo configurar alertas y notificaciones de las aplicaciones bancarias para tener constantemente el control de tu cuenta y detectar movimientos extraños de una manera inmediata. Para conseguir aumentar la seguridad al usar estas aplicaciones desde dispositivos móviles se explicará cómo usar herramientas como el autoguardado de contraseñas o la identificación del usuario. Se explicará la eficacia de usar este tipo de aplicaciones para evitar largas colas de espera o desplazamientos hacia los centros, haciendo hincapié en la seguridad de su uso y el ahorro de tiempo y esfuerzo. Se presentará una lista de páginas oficiales por cada comunidad autónoma donde poder realizar gestiones relacionadas con la educación, salud o servicios sociales sin la necesidad de salir de casa.

Con este capítulo el lector habrá adquirido las bases necesarias para poder gestionar y manejar su economía y sus trámites oficiales de una manera rápida y cómoda, especialmente

importante en personas mayores con movilidad reducida o problemas de salud por los cuales les resulte un esfuerzo salir de casa o estar de pie durante largos periodos de tiempo.

## **Capítulo 6:** “Aplicaciones para la salud mental y el ejercicio cognitivo”

Estimular el cerebro es esencial porque, a pesar de que a veces se olvida, necesita al igual que el cuerpo ejercicio constante para mantenerse sano y funcional. Esta activación no solo ayuda al rendimiento intelectual cotidiano, también favorece la prevención del deterioro cognitivo que conlleva el envejecimiento y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas. Tener una mente entrenada y activa también ayuda al bienestar emocional, aumenta la autoestima y promueve una sensación de utilidad y conexión con el entorno, factores que hacen que mejore la calidad de vida, especialmente cuando se está en una etapa avanzada de la vida.

El capítulo tiene como objetivo demostrar cómo la tecnología puede usarse como herramienta para mantener la mente activa y mejorar habilidades cognitivas como la memoria, la comprensión y la atención. Mostrará una serie de aplicaciones (Lumosity, Elevate, Peak...) tanto gratuitas como de pago con las cuales puedan ejercitar su mente mediante ejercicios y juegos de una manera lúdica y amena. Tendrá explicaciones paso a paso de como entrar en la AppStore y descargar las aplicaciones, como iniciar sesión y como usar cada aplicación. Además tendrá un apartado orientado a consejos sobre cómo introducir estos ejercicios en su rutina, sus beneficios, la importancia de cuidar la salud mental y como el uso adecuado de estas herramientas puede contribuir al bienestar emocional y prevenir el aislamiento social.

Explicará cómo ciertas aplicaciones están diseñadas para trabajar con un área específica del cerebro, como la velocidad de pensamiento, la capacidad de concentración o el razonamiento. Tendrá un apartado con recomendaciones de que aplicaciones usar y cuanto tiempo al día, además de como combinarlo con otras actividades físicas y sociales para conseguir el mejor resultado. Muchas de estas aplicaciones contienen un seguimiento a lo largo del uso de ella por lo que se podrá consultar el progreso e incluso compartirlo con familiares y amigos, lo que podrá servir de motivación para no abandonar los ejercicios.

## **Capítulo 7:** “Aplicaciones útiles en el día a día”

Las aplicaciones disponibles en los dispositivos pueden ser unas herramientas muy útiles para mantener el contacto con otros usuarios, reducir el aislamiento social y combatir el aburrimiento, especialmente en personas mayores que pasan mucho tiempo de su día solas sin hacer ninguna actividad. En este capítulo se demostrará que los dispositivos tecnológicos no están creados únicamente para la población joven, sino que también pueden convertirse en un gran aliado para mejorar la calidad de vida a cualquier edad.

Se presentarán una serie de aplicaciones de orientación, idiomas, entretenimiento, gestión... útiles para mejorar la vida cotidiana. El objetivo de este capítulo es demostrar cómo las TICs están diseñadas para mejorar y facilitar la vida diaria de las personas. Se explicará el funcionamiento de aplicaciones de movilidad y ubicación como Google Maps o Moovit, tanto como si el camino es andando, en coche o en transporte público. Aplicaciones de entretenimiento como Spotify, YouTube para escuchar música y ver videos, plataformas de contenido audiovisual como Netflix o PrimeVideo o aplicaciones para aprender idiomas de una manera lúdica como Duolingo.

Además de aplicaciones enfocadas en la salud y el bienestar personal, como recordatorios de medicamentos, calendarios o herramientas para practicar la relajación y meditación. También se enseñará a usar el AppStore de manera que puedan descargar otras aplicaciones de una manera segura según sus intereses, además de leer comentarios, buscar palabras clave etc. Con este capítulo se conseguirá que las personas mayores que tenían una percepción negativa sobre el uso de los dispositivos tecnológicos puedan ver como tienen muchas funciones que nos pueden ayudar a facilitar un poco nuestro día a día.

## **Capítulo 8: “Ciberseguridad”**

Tratará uno de los temas que más le preocupa a las personas mayores a la hora de usar el Internet. En el capítulo se explicará de una manera sencilla y clara que es la ciberseguridad y el por qué es esencial proteger la información personal en el mundo digital. Se enseñarán buenas prácticas para navegar On-Line cómo crear contraseñas seguras, reconocer correos y páginas sospechosas, usar redes Wi-Fi de una manera segura y como evitar compartir datos personales. Además, incluye una guía básica cómo actuar ante un fraude digital, donde denunciarlo, a quien acudir y que hacer si se sospecha que ha sido víctima de un robo digital.

Con este capítulo se buscará transmitir seguridad y métodos de actuación para poder navegar de una manera segura y satisfactoria.

Tendrá un apartado especial para aprender los riesgos asociados al phishing (ciberataque que busca engañar a los usuarios para que revelen información confidencial) y al malware (software malicioso diseñado para infiltrarse y dañar sistemas informáticos o redes), enseñando ejemplos reales de cómo se suelen presentar y cómo identificarlos. Además de unos consejos para el buen uso de las redes sociales, evitando compartir información personal como direcciones o números de teléfono a desconocidos que podrían ser usados con fines negativos.

Este capítulo servirá como una guía esencial para que las personas mayores comprendan los riesgos que puede tener Internet pero sin tenerle miedo. Conociendo los peligros y cómo actuar en cada situación además de evitar muchos fraudes digitales conseguiremos que las personas mayores entiendan que si se le da un buen uso el Internet es una herramienta esencial en el día a día y que puede aportar más cosas buenas que malas, quitándose los miedos e inseguridades y ganando autonomía.

## **Capítulo 9: “Recursos complementarios y seguir aprendiendo”**

En este capítulo se busca consolidar lo aprendido y animar a seguir aprendiendo e investigando a las personas mayores por el mundo digital de una manera autónoma. Contendrá un repaso de lo explicado durante todo el manual a la vez de recursos adicionales como links a otras páginas o videos de YouTube explicativos. También tendrá un apartado de explicaciones sobre cómo pedir ayuda técnica en el caso de que entren a alguna página o aplicación y se queden atascados. Incluirá una guía de cómo encontrar cursos presenciales u On-Line llevados a cabo por centros públicos y privados con los que podrán seguir formándose si están interesados.

Por último, tendrá un apartado con una serie de “retos” o “pruebas prácticas” diseñadas para poner a prueba lo aprendido a lo largo del manual. Con estas actividades el lector podrá aplicar los contenidos vistos en situaciones reales, como realizar una transferencia bancaria segura, buscar y descargar una aplicación, identificar un correo sospechoso o configurar la

autenticación en dos pasos en su cuenta de Gmail. Cada reto estará diseñado de una forma que sea clara de realizar, fácil, progresiva y motivadora para el usuario, con la posibilidad de repetirse todas las veces que sea necesario para afianzar lo aprendido. Estos retos no están creados con el único fin de verificar si han entendido el manual, el principal objetivo es conseguir ganar confianza y soltura en el uso de las tecnologías. Con este capítulo se cierra el manual invitando a las personas mayores a seguir descubriendo y aprendiendo, fomentando la curiosidad y la autonomía y recordando que aprender a usar las tecnologías es un proceso progresivo que va mejorando con la práctica y el apoyo adecuado.

## **6. CONCLUSIONES**

Al haber terminado mi Trabajo de Fin de Grado sobre la brecha digital como factor de riesgo para el aislamiento social en personas mayores, siento una mezcla de emociones. Primero me siento exhausta, ha sido un trabajo muy tedioso que me ha estado acompañando durante meses, por encima de todas las horas que he invertido en él, destaco la sensación de responsabilidad y asfixia que me ha estado acompañando durante todo este tiempo, especialmente en los últimos meses. Sin embargo, no considero que haya sido una experiencia negativa, he leído una cantidad de artículos y de información de mi interés que a parte de usarlos para mi TFG me han servido para seguir nutriéndome en mi profesión. He conocido y estudiado sobre un tema que me toca muy de cerca y que es de mi interés por lo que ha ayudado a que el análisis haya sido mucho más ameno. Además, tengo una gran sensación de orgullo y satisfacción al ver como todo mi esfuerzo y trabajo de estos meses ha ido cobrando forma y se ha convertido en un proyecto de investigación.

Durante el proceso de elaboración de mi TFG, he sentido momentos de esperanza al ver como desde la Educación Social se puede conseguir un cambio para esta problemática tan actual, por otro lado también he sentido mucha frustración al enfrentarme a la complejidad de la brecha digital y sus propias dimensiones y no saber cómo gestionar y sintetizar tanta información. En cuanto al estudio de investigación los datos que más me han sorprendido y que no conocía son los factores que influyen a la desigualdad digital, como el nivel de educación, la situación socioeconómica o la ubicación geográfica. También comprender que la brecha digital no es solo un problema de accesibilidad sino un problema completamente humano y emocional, el desconocimiento o el miedo a la tecnología genera en muchas

personas mayores un sentimiento de inutilidad, dependencia y aislamiento, de manera que afecta a su autoestima y bienestar emocional.

Destaco la importancia de la Educación Social como herramienta para empoderar a las personas mayores, ayudándoles a recuperar su autonomía y a participar de manera activa en el mundo digital. Mediante la creación de mi TFG y del manual “Mayores en Línea” he podido desarrollar habilidades como la planificación, la creatividad, la comunicación con mi tutor y la capacidad de rectificar y adaptación, además del trabajo cooperativo y la reflexión crítica.

En cuanto a la hora de las dificultades al hacer el TFG, destacaría el proceso de realización del marco teórico, buscar, leer, analizar y seleccionar un sinnúmero de artículos ha sido una tarea que me tomó mucho esfuerzo y paciencia. Además, sintetizar toda esa información de manera que quedase coherente y cohesionado ha sido complicado ya que cada artículo leído contenía información complementaria pero muy distinta entre sí. Otra dificultad ha sido a la hora de crear la propuesta de intervención, aunque desde un principio tenía la idea medio clara, el hecho de concretar, elegir los contenidos que serán tratados, adaptarlo a distintos niveles de conocimientos y capacidades etc. han resultado ser más tediosos de lo que parecía. También he sentido cierta inseguridad a la hora de ponerme en el lugar de las personas mayores, a pesar de que durante mis prácticas con personas mayores he podido observar de manera general sus miedos e inquietudes, el hecho de elegir que contenidos podrían resultar interesantes para este colectivo ha sido complicado.

Como puntos fuertes del manual: “Mayores en Línea” destacó el lenguaje claro y sencillo evitando tecnicismo y adaptándolo a las capacidades cognitivas de cada persona, el enfoque práctico y visual para facilitar su comprensión, los recursos motivadores que contiene para que los lectores no pierdan el interés o las ganas de aprender, la accesibilidad pública y gratuita, por último, a diferencia de otros manuales está diseñado desde la Educación Social, priorizando la empatía, el acompañamiento y el respeto al ritmo de cada personas, no solo transmitiendo conocimientos técnicos. No obstante nos podemos encontrar con muchas dificultades al usar el manual, pueden surgir unas barreras emocionales derivadas del miedo al error, la frustración ante el desconocimiento o la baja autoestima, dificultando un aprendizaje autónomo. El acceso al manual, al tener que descargar un PDF o escanear un

código QR para poder acceder a él puede resultar un reto para personas que no tengan ningún tipo de conocimiento digital ni nadie que les pueda ayudar a acceder a él. Muchas personas mayores necesitarán la guía de un profesional, familiar o voluntario para poder tener un aprendizaje más efectivo. Por último, la tecnología avanza de manera muy rápida por lo que en unos años algunas partes del manual podrían quedar obsoletas, por lo que sería necesario revisar y actualizar los contenidos periódicamente.

Me siento orgullosa de haber podido aportar un grano de arena a la visibilización de la brecha digital y la búsqueda de soluciones inclusivas. Con este TFG he podido crecer y nutrirme como futura educadora social, reforzando mi compromiso con la dignidad, la autonomía y la participación activa de las personas mayores. La Educación Social tiene un papel fundamental para crear redes de apoyo, acompañar en procesos y transformar realidades desde la cercanía y el respeto. Espero que mi proyecto inspire a otros profesionales o estudiantes y contribuya, aunque sea en pequeña medida a que ninguna persona mayor se sienta excluida o sola en esta sociedad digitalizada.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Agudo S. (2008). La educación social y las personas mayores: reconstruyendo identidades. *Revista de Educación Social*, 8. <https://doi.org/eduso.net/res/revista/8/la-intervencion-en-la-educacion-social/la-educacion-social-y-las-personas-mayores-reconstruyendo-identidades>

Alegre, M. A. (2024). El impacto social de las brechas digitales. *Lex Social, Revista De Derechos Sociales*, 14 (2), 1–38 <https://doi.org/10.46661/lexsocial.11073>

Arroyave P. M., Vega O. A., Ocampo J. y Sánchez S. P. (2020). Inclusión digital como opción aportante al envejecimiento activo. *E-Ciencias de la Información*, vol. 10, núm. 2, pp. 123-136, 2020 Universidad de Costa Rica, Escuela de Bibliotecología y Ciencias de la Información <https://doi.org/10.15517/eci.v10i2.39522>

Aznar, H. y Rodríguez Borges, R. F. (2024). Vulnerabilidad y comunicación social: Fragilidad humana en la esfera pública. Tecnos. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 31(2), 565-566. <https://doi.org/10.5209/emp.101928>

Bunbury, E., Pérez, R., y Osuna-Acedo, S. (2022). Las Competencias Digitales en personas mayores: de amenaza a oportunidad. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 155, 173-195. <http://doi.org/10.15178/va.2022.155.e1383>

Camacho K. (2006). La Brecha digital. *Palabras en Juego: Enfoques Multiculturales sobre las Sociedades de la Información*. (pp 1-12) Creative Commons Atribución. <https://radioslibres.net/wp-content/uploads/media/uploads/analfatecnicos/96.LaBrechaDigital-PalabrasEnJuego-KenlyCamacho.pdf>

Casadei T. (2024). Brechas digitales: el reto de las nuevas tecnologías para los derechos humanos. *Revista de la Facultad de Derecho de México*, 290 <https://doi.org/10.22201/fder.24488933e.2024.290.90069>

Colombo-Ruano. L. y González-González, C. S. (2024). Inclusión tecnológica y competencias digitales en personas mayores: hacia un envejecimiento activo y conectado. *Campus Virtuales*, 13(2), 199-213. <https://doi.org/10.54988/cv.2024.2.1552>

Consejo General de Colegios Oficiales de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES), Los retos de la Educación Social en los próximos años, *Revista de Educación Social (RES)*. N° 36 (2023). [https://doi.org/eduso.net/res/wp-content/uploads/2023/06/res\\_36.pdf](https://doi.org/eduso.net/res/wp-content/uploads/2023/06/res_36.pdf)

Cuecuecha M. C. D. y Díaz-Tendero A. (2017). *Género y vejez*. Centro de investigaciones sobre América Latina y El Caribe. Universidad autónoma de Tlaxcala <https://librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/369/G%c3%a9nero%20y%20vejez.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

El uso de tecnologías en personas mayores. Edición 2023 - Datos 2022. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. *Red.es. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. [doi.org/10.30923/SDTCN](https://doi.org/10.30923/SDTCN)

Espinoza E. E., Samaniego R., Guamán V. J., y Vélez E. O. (2020). La metodología cooperativa para el aprendizaje. *Universidad técnica de Machala*. Publicaciones, 50(2), 41-58. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62153/13942-41749-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria, *Conrado Revista Pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*, vol.16 no.74 [http://doi.org/scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300231&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://doi.org/scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300231&script=sci_arttext&tlng=pt)

Giró J. (2005). El envejecimiento demográfico. Giró J. (eds) *Envejecimiento, salud y dependencia* (pp 1-26). Universidad de La Rioja <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1165456.pdf>

López J. y Díaz M. P. (2013). La modernización social de la vejez en España. *Revista Internacional de Sociología (RIS)* 71, 65-89  
<https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/483/5044>

Lorente X. (27-30 junio de 2011). Aprendizaje a lo largo de la vida, envejecimiento activo y cooperación internacional en los programas universitarios para mayores. *IV CONGRESO IBEROAMERICANO DE UNIVERSIDADES PARA MAYORES*, Alicante, España  
<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/20018/1/437.pdf>

Mejía D., Rivero E., Arzuaga R.G., Forero J. E., Barros R. H. y Piedrahita G. A. (2024). Inclusión digital en adultos mayores: acceso, barreras y estrategias de capacitación en la región Caribe colombiana. *International journal of professional business review*. n. 12  
<https://doi.org/10.26668/businessreview/2024.v9i12.5201>

Mori M. (2023). Boomers versus Millennials y Generación Z: Alfabetización digital y redes sociales. *Ámbitos Revista Internacional de Comunicación*, 61,  
[https://institucional.us.es/revistas/Ambitos/61/AMBITOS\\_61\\_2023\\_07\\_Mori-Cureses.pdf](https://institucional.us.es/revistas/Ambitos/61/AMBITOS_61_2023_07_Mori-Cureses.pdf)

Muñoz I. M. (2008). *Perfil profesional del educador social con personas mayores. Identificación de competencias*. Tesis doctoral, Universidad de Granada.  
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/1982/17598928.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez J. y Abellán A. (2018). Envejecimiento demográfico y vejez en España. *Panorama Social*, 28.  
[https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS\\_PS/028art02.pdf](https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PS/028art02.pdf)

Pocinho R., Dos Santos E. J., Navarro E., Moret C. y Moreno A. (19-21 junio de 2013). Reconocimiento emocional: el rol del estado de ánimo en jóvenes y adultos mayores Universitarios, *XIII Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores*, Valencia, España, (pp 321-326).  
[https://www.aepumayores.org/sites/default/files/LIBRO\\_CONGRESO\\_XII\\_VALENCIA.pdf](https://www.aepumayores.org/sites/default/files/LIBRO_CONGRESO_XII_VALENCIA.pdf)

Puig J. M., Casares M., Martín X. y Rubio L. (2011). Aprendizaje-servicio y Educación para la Ciudadanía. *Revista de educación*, 45-67. <https://doi.org/www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:240fb305-454b-4f53-93e3-9bf0932ef5e5/re201103-pdf.pdf>

Regidor E. y Zoni A. C. (2022). Esperanzas de vida en España. *Ministerio de sanidad*. [https://doi.org/www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/ESPERANZAS\\_DE\\_VIDA\\_2022.pdf](https://doi.org/www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/inforRecopilaciones/ESPERANZAS_DE_VIDA_2022.pdf)

Ribera J. M. (2001). Investigación en envejecimiento hoy: principales retos de salud. Perspectiva desde la Geriatría. *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2001;36(S3):7-12 <https://doi.org/www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-13019033>

Rueda J.D. (2018). La soledad en las personas mayores en España. Una realidad invisible. *Fundación Caser*. [https://doi.org/www.fundacioncaser.org/sites/default/files/adjuntos/2303\\_jd\\_rueda\\_estrada\\_def.pdf](https://doi.org/www.fundacioncaser.org/sites/default/files/adjuntos/2303_jd_rueda_estrada_def.pdf)

Salas M. S. y Ceminari Y. (2021). Aislamiento, soledad y cuidado de las personas adultas mayores: reflexiones sobre el aislamiento como política de cuidado. *Anales en Gerontología*, 13(13), 252-263. <https://doi.org/dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8371482>

Santos-Olmos A. B. (2016). Personas mayores en situación de aislamiento social: diseño y efectividad de un servicio de apoyo psicológico. *Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid*. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/0bd6d6ed-a590-4372-a87f-cc23fa84fea3/content>

Vélez M., Cáceres C. y Menéndez, S. (2024). Personas mayores y soledad: Conocer para intervenir. *Análisis y modificación de conducta*, 50(182), 55-68. <https://doi.org/10.33776/amc.v50i182.8100>

Vizconde E., Ferreira S. y Medina A. (2025). Competencias Digitales para la Inclusión de Personas Mayores: Políticas, Desafíos, Innovaciones Tecnológicas y Reducción de Desigualdades. *Revista Derechos Humanos y Educación*, n.º 11. <https://revistaderechoshumanosyeducacion.es/index.php/DHED/article/view/255/167>