

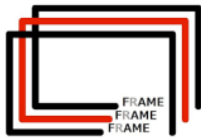
## **FAKENEWS & ELDERS - ANCIANOS EN TIEMPOS DE NOTICIAS FALSAS Y SOBRECARGA DE INFORMACIÓN**



**PR3 – GUÍA METODOLÓGICA PARA ORGANIZACIONES QUE TRABAJAN CON PERSONAS MAYORES**



**LA GUÍA METODOLÓGICA PARA LAS ORGANIZACIONES QUE TRABAJAN CON PERSONAS MAYORES HA SIDO ELABORADA POR LOS SIGUIENTES ASOCIADOS:**





## RESUMEN EJECUTIVO

Esta guía metodológica tiene como objetivo ofrecer conocimientos y habilidades para ayudar a los educadores de adultos a impartir la formación e implementar un entorno de aprendizaje constructivo para las personas mayores utilizando los recursos de FAKENEWS y ELDERS.

Permite a los educadores más experimentados de diferentes campos y con diferentes conocimientos ofrecer sus mejores prácticas y consejos sobre cómo utilizar mejor las herramientas de FAKE NEWS & ELDERS.

Esto permite a los educadores menos experimentados utilizar los recursos de forma independiente y eficiente. Inspira a adaptar su estilo de comunicación y sus competencias.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>1</b>	<b>Resumen de la oferta educativa de Fake News &amp; Elder</b> .....	<b>6</b>
1.1	Descripción del proyecto, fines y objetivos.....	6
1.2	Descripción del material suministrado .....	7
1.3	Instrucciones y consejos para utilizar el material.....	10
<b>2</b>	<b>Principios de Pedagogía y Gerontología</b> .....	<b>12</b>
2.1	Necesidades de aprendizaje de las personas mayores.....	12
2.2	Paradigmas de aprendizaje y enseñanza aplicados a las personas mayores, las TIC y la alfabetización mediática .....	16
2.3	Principios de evaluación: evaluación de necesidades, autoevaluación, etc. ..	20
<b>3</b>	<b>Competencias de los educadores aplicadas a las TIC y la alfabetización mediática de las personas mayores</b> .....	<b>31</b>
3.1	Comunicación con las personas mayores.....	32
3.2	Habilidades blandas: empatía, escucha activa, paciencia .....	35
3.3	Competencias en TIC.....	39
<b>4</b>	<b>Barreras específicas relacionadas con las TIC y la educación mediática para personas mayores</b> .....	<b>45</b>
4.1	Limitaciones físicas relacionadas con el envejecimiento.....	45
4.2	Limitaciones sociales relacionadas con el envejecimiento.....	46
4.3	Limitaciones psicológicas, rechazo tecnológico .....	48
4.4	Prevención de la discriminación por edad .....	49
4.5	Consejos para abordar los principales desafíos: rechazo de la tecnología, falta de confianza, etc.....	51
<b>5</b>	<b>Fomentar la confianza de las personas mayores en la información de los medios de comunicación</b> .....	<b>55</b>
5.1	Uso de las TIC y las redes sociales por parte de las personas mayores con fines informativos en Europa.....	55
5.2	Cómo explicar el nacimiento y la difusión de noticias falsas a las personas mayores .....	57
5.3	Cómo explicar a las personas mayores el papel que juegan en la difusión de noticias falsas .....	58
5.4	Utilizar las TIC y las redes sociales como fuentes de información de forma serena y creíble.....	59
<b>6</b>	<b>Cómo fomentar la participación y la motivación de las personas mayores</b>	<b>65</b>
6.1	La importancia de las actividades para "romper el hielo" .....	65
6.2	Enfoque peer-to-peer.....	67
6.3	Cómo permitir que cada participante se exprese.....	70
<b>7</b>	<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>77</b>



# 1. RESUMEN DE LAS NOTICIAS FALSAS Y LA OFERTA EDUCATIVA PARA PERSONAS MAYORES

## 1.1 Descripción del proyecto, fines y objetivos

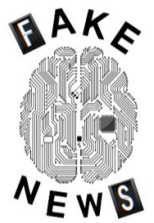
La era actual de Internet rápido impone grandes exigencias a todos los usuarios, su pensamiento crítico y su capacidad para responder a la sobrecarga de información que proviene de muchas fuentes diferentes. Los ancianos de hoy han vivido la mayor parte de sus vidas en una época en la que Internet estaba lejos de estar tan desarrollado como lo está hoy. Por lo tanto, podrían estar sujetos a presiones de desinformación, manipulaciones, noticias falsas y teorías conspirativas.

El [Proyecto Fake News & Elders](#), cofinanciado por la Unión Europea, tiene como objetivo educar a las personas mayores sobre noticias falsas y alfabetización mediática para que puedan evaluar críticamente los contenidos de los medios de comunicación. Promueve la inclusión social de las personas mayores como personas con menos oportunidades, a menudo excluidas digital y educativamente. La naturaleza específica de este grupo destinatario los expone a la discriminación por motivos de edad y puede provocar una profundización de la exclusión.

El proyecto tiene como objetivo ayudar a superar las barreras a las que se enfrentan las personas mayores en la vida cotidiana. Barreras que se derivan de la falta de conciencia de cómo funciona el mundo digital moderno, incluidas las redes sociales, la incapacidad de distinguir la información falsa, sucumbir a la manipulación y creer en la posverdad.

Seis organizaciones de Polonia, Italia, España, Francia, República Checa y Grecia, con experiencia y conocimientos en temas de noticias falsas y alfabetización mediática, cooperan y trabajan **en cuatro resultados principales** del proyecto, que se pueden encontrar en el [sitio web del proyecto](#):

1. un **manual** para ancianos sobre comunicación de masas y noticias falsas;
2. un **curso práctico** para personas mayores sobre el uso crítico de los nuevos medios de comunicación en relación con las noticias falsas;
3. una **guía metodológica** para trabajadores sociales y organizaciones que trabajan con personas mayores sobre cómo ayudarles a mejorar sus habilidades digitales y de alfabetización mediática;



4. Una serie de **tableros educativos** con información clave sobre las noticias falsas y cómo lidiar con ellas.

## 1.2 Descripción del material suministrado

Antes de saltar a la guía metodológica en sí, aquí hay algunas instrucciones básicas sobre cómo y cuándo usar todos los materiales del proyecto y consejos para organizar su curso para personas mayores.

### Descripción del material que puedes utilizar en tus cursos

**(1) The Handbook:** el primer resultado del proyecto ofrece una anatomía de la falta de comunicación y las noticias falsas. En esta guía que está disponible en línea encontrará un glosario de los conceptos, gráficos y estadísticas más importantes del uso senior de Internet, pero también consejos e infografías sobre los tipos de información errónea y desinformación y cómo reconocerlos.

→ Puedes utilizar este material como **base teórica y contextual** para los ancianos o participantes de tu curso que quieran saber más sobre el tema de las noticias falsas y sus diferentes tipos.

**(2) El curso práctico:** el segundo resultado del proyecto es un curso práctico dividido en 4 lecciones que cubren los conocimientos más importantes necesarios para luchar contra las noticias falsas y desarrollar la alfabetización mediática. Cómo son las noticias falsas, cómo descubrir noticias falsas, conceptos básicos de alfabetización mediática y problemática de las redes sociales. Cada capítulo contiene la teoría necesaria para trabajar los ejercicios. Las personas mayores no están obligadas a leer primero el Manual (aunque podría ser beneficioso para ellos). Cada lección necesita aproximadamente 90 minutos para trabajar, por lo que el tiempo total necesario para todos los módulos es de 6 horas. No es necesario que se complete todo a la vez, los ancianos pueden volver a su progreso en cualquier momento. El curso se puede encontrar en la plataforma en línea.



→ Puede utilizar este curso en su aula y realizar ejercicios junto con las personas mayores o dejar que practiquen los conocimientos de cualquiera de sus cursos por su cuenta en casa y a su propio ritmo.

**(3) La guía metodológica** te ayudará a adquirir nuevos conocimientos sobre el aprendizaje constructivo de los mayores. Véase la descripción detallada de esta guía en el siguiente capítulo (1.3 Introducción a la Guía Metodológica).

**(4) La serie de tableros educativos** contendrá información clave sobre las noticias falsas y cómo lidiar con ellas, todo en un solo lugar, listo para usar y con un diseño gráfico amigable para las personas mayores.

→ Puedes utilizar los tableros de tus aulas, biblioteca, espacio de coworking o centros para abordar este problema y tus alumnos pueden conocer el tema a su propio ritmo y de forma accesible.

## Consejos para organizar tus cursos y clases:



### Mantenga un ambiente cálido y acogedor;

Tenga en cuenta que el ambiente marca la diferencia en el enfoque de aprendizaje de todos los alumnos, no solo de las personas mayores. Hacer que se sientan bienvenidos, evitar comentarios evaluativos hacia sus conocimientos o falta de conocimiento, preparar suficientes refrigerios y respetar su propio ritmo y necesidades.



### Si el contenido se muestra en la pantalla, hágalo legible;

Asegúrese de tener todos los materiales claramente visibles en la pantalla, use fuentes grandes y legibles, concéntrese en usar contraste y colores pastel y cálidos.



---

**Imprima el material si es necesario;**

Algunas de las actividades y ejercicios pueden requerir materiales impresos y el uso de lápices. Asegúrate de tenerlo listo y respeta la necesidad de las personas mayores de tener materiales más impresos que proyectados.

---



---

**Ajuste el volumen del sonido, si es necesario, para ver videos;**

Respete la necesidad de un mayor volumen de ejercicios de video o audio,

Asegúrese de contar con el equipo adecuado para una buena mediación.

---

---

**Organizar actividades para romper el hielo;**

Si los participantes no se conocen entre sí (pero incluso si lo hacen), se recomienda utilizar actividades para romper el hielo y conocerse. Encontrará un ejemplo más adelante en esta guía metodológica. Estas actividades son importantes para el ambiente y el buen desarrollo del proceso.

---

---

**Centrarse en actividades que estimulen el aprendizaje entre pares ;**

Este tipo de aprendizaje puede tomar muchas formas que aprenderás

más adelante. Es una forma efectiva de aprender nuevas habilidades y

conocimiento, sino también construir un sentimiento más fuerte de

comunidad y  
colaboración.



-----  
-----  
**Esté disponible para preguntas y ayuda.**

Asegúrese de expresar su presencia y disponibilidad para cualquiera de sus necesidades de preguntas y asistencia.  
-----

### 1.3 Instrucciones y consejos para utilizar el material

En este momento, **estás leyendo el tercer resultado del proyecto: una guía metodológica** que te ayudará a ayudar a las personas mayores a mejorar sus habilidades de pensamiento crítico y alfabetización mediática. **¿Qué contiene esta guía metodológica? ¿Cuál es el aspecto práctico de la Guía metodológica? ¿Para quién puede ser útil exactamente?**

#### ¿A quién va dirigido?

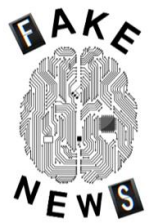
La guía es para todos los que estén interesados en aprender cosas nuevas o profundizar sus conocimientos sobre el entorno de aprendizaje constructivo para personas mayores. Si usted **es educador de adultos, capacitador, asesor, trabajador social o cualquier persona interesada en cómo transmitir conocimientos importantes a las personas mayores**, usted es la persona adecuada para leer este texto.

#### ¿Qué contiene?

En el **segundo capítulo** aprenderá sobre los principios de la Pedagogía y la Gerontología: cuáles son las necesidades de las personas mayores, los paradigmas aplicados a las personas mayores y los principios de evaluación.

El **Capítulo Tercero** se dedica a las habilidades de los educadores aplicadas a las TIC y la alfabetización mediática de las personas mayores, las habilidades blandas necesarias para la comunicación, como la empatía, la escucha activa y la paciencia, etc.

El **Capítulo Cuarto** se centra en las barreras específicas con las que puede encontrarse al enseñar a las personas mayores sobre las TIC y los medios de comunicación.



Un tema muy importante se planteará en el **quinto capítulo**, en el que aprenderá cómo mejorar la confianza de las personas mayores en la información de los medios de comunicación y explicará el papel y la difusión de las noticias falsas.

En el último capítulo, **el sexto**, se puede leer sobre la participación y la motivación de los estudiantes mayores: ¿por qué es tan importante "romper el hielo"?

### ¿Qué pasa con el aspecto práctico del aprendizaje?

Después de cada capítulo, puede encontrar una caja de herramientas con **3 ejercicios, consejos o actividades útiles** para aplicar con sus alumnos. Estos ejercicios prácticos pueden ayudarlo a **introducir el tema de las noticias falsas, crear un gran ambiente en el curso, dejar que los alumnos se conozcan**. Con estas prácticas se pueden conseguir mejores resultados en el curso.

### ¿Qué obtendrás como bonificación?

¡Más recursos! Al final de esta guía, encontrarás el **Banco de buenas prácticas relacionadas con la educación de las** personas mayores en relación con las competencias TIC, digitales o de alfabetización mediática. Puedes inspirarte, utilizar estos recursos en tu propia práctica, compartírlas con tus colegas.

¿Conoces alguna otra buena práctica o ejemplo que falte en nuestro banco? ¿O formas parte de algún proyecto, curso o has desarrollado alguna herramienta tú mismo? [¡Cuéntanos!](#)



## 2. PRINCIPIOS DE PEDAGOGÍA Y GERONTOLOGÍA

### 2.1 Necesidades de aprendizaje de las personas mayores



Con los cambios demográficos y el envejecimiento de la población, existe una necesidad real de apoyo en diversos aspectos de la vida de las personas mayores y, especialmente, en la educación permanente. En los grupos de edad 60+, 70+, 80+, la dinámica es mayor. Dado que una

parte importante de la población vive en ciudades y aglomeraciones y que las mujeres viven más que los hombres, la respuesta a las necesidades educativas debe adaptarse en consecuencia. La especificidad de estas necesidades será ligeramente diferente en el caso de las personas mayores de países ricos, altamente desarrollados y en desarrollo, donde tanto las habilidades como la conciencia de los beneficios y las amenazas son diferentes.

Las necesidades educativas son consecuencia de la menor absorción y adaptación de los cambios en el entorno entre los ancianos, con peor estado de salud o incluso enfermedad progresiva. Tomando la perspectiva del tipo de valores (instrumentales, autotélicos), cabe señalar que las necesidades educativas de las personas mayores derivan de (1) el paso del tiempo y las consecuencias asociadas al mismo, así como (2) el deseo de autodesarrollo.

En el primer caso, la educación es una necesidad (incluso una compulsión) y tiene un valor instrumental, porque gracias a los nuevos conocimientos se pueden alcanzar otros objetivos -moverse de forma más eficiente, cuidar mejor de la condición física y mental, realizarse, practicar aficiones-, evitando así situaciones estresantes, o simplemente respondiendo mejor a las necesidades que aparecen en esta fase de la vida (por ejemplo, la salud).

En el segundo caso, la educación en las últimas fases de la vida también tiene un valor autotélico (es valiosa en sí misma) y es el resultado del deseo de adquirir nuevos conocimientos y desarrollar nuevas habilidades.

Se puede suponer que las necesidades educativas de esta etapa de la vida estarán dominadas actualmente por el **uso de las nuevas tecnologías – dispositivos y software – principalmente teléfonos inteligentes, computadoras, Internet**, utilizados en las siguientes áreas:

**salud física y satisfacción de necesidades estéticas**, con el fin de contactar eficazmente con clínicas, hospitales, salas de emergencia, lugares de rehabilitación, sanatorios, etc.;

- **salud mental**, con el objetivo de (1) hacer frente al estrés; (2) hacer frente a la ansiedad social experimentada por un número cada vez mayor de personas;
- **movilidad/desplazamiento**, para utilizar aplicaciones de transporte público, taxis, asistencia de otras personas e instituciones en el proceso de movilidad, etc.;
- **contactos sociales**, con el fin de establecer relaciones y conocer a otras personas: redes sociales, grupos temáticos;
- **estar al tanto de las oportunidades educativas**, para tener acceso a una gran oferta de cursos, capacitaciones, materiales;
- **Seguridad**: el propósito de seleccionar la información (separar lo verdadero de lo falso), cómo evitar el contacto con personas y organizaciones con intenciones malévolas (intentar extorsionar datos o dinero, por ejemplo), cómo evitar ser abrumado por la información en la web.

Por lo tanto, las necesidades educativas de las personas mayores en el uso de las TIC se pueden dividir en cuatro grandes grupos en relación con:

1. **conocimiento de la existencia de dispositivos o aplicaciones específicas que puedan satisfacer una necesidad determinada (teléfonos inteligentes, aplicaciones de taxis, aplicaciones de transporte público, cómo reservar el transporte de personas con necesidades especiales, etc.); los propios dispositivos (por ejemplo, teléfonos inteligentes, cajeros automáticos) deben tener un diseño adecuado para las personas mayores: teclas grandes, pantallas, opciones de ampliación de fuentes, etc.;**

2. **Habilidades de uso de un dispositivo determinado** (software, aplicación): es importante que la operación sea intuitiva, simple, no desanime el uso, sino que facilite el funcionamiento; también es necesario concienciar a las personas mayores sobre el papel de la legalidad del software;

3. conocimiento de **los riesgos asociados al uso de dispositivos TIC (extorsión de fondos, datos, tiendas falsas, sitios web, ofertas, inversiones, etc.)** y conocimiento de las fuentes **de información** sobre personas o lugares a los que puede acudir en busca de ayuda o encontrar la información necesaria en caso de fallo o imposibilidad de utilizar un determinado



dispositivo/solución, o en caso de ser víctima de fraude. No solo es importante concienciar sobre las posibles amenazas, sino también proporcionar conocimientos sobre las contramedidas necesarias: programas antivirus, listas de sitios peligrosos, números de contacto de los servicios relevantes, el papel del uso de contraseñas seguras en Internet y sus cambios cíclicos, etc.

**El diferente nivel de competencias en TIC entre las personas mayores de diferentes grupos de edad y antecedentes educativos** también puede utilizarse como una ventaja. Algunas personas mayores han utilizado las tecnologías TIC en su trabajo profesional y tienen conocimientos y experiencia que vale la pena utilizar. Por lo tanto, las personas mayores con conocimientos más avanzados en TIC pueden orientar a las personas mayores con conocimientos menos avanzados en TIC en un tipo de educación "*por personas mayores para personas mayores*". Sobre la base de esta premisa, nuestro consorcio desarrolló herramientas, material didáctico y apoyo en el ámbito del aprendizaje entre pares. Creemos que, en combinación con la formación impartida por educadores de adultos, conducirá a mejores resultados.

**Saber cómo comunicarse e intercambiar con las personas mayores** también es importante en el contexto de la mejora de su calidad de vida mediante la construcción de un sentido de necesidad, el mantenimiento de los lazos sociales, la ayuda a otras personas o incluso la autorrealización en el nuevo papel de educador. Es razonable incluir a las personas mayores en las actividades de **diseño o prueba como prosumidores** que simultáneamente usarán y diseñarán soluciones dedicadas a ellos.



# CAJA DE



# HERRAMIENTAS

## EJERCICIO 1: NOMBRES POSITIVOS

**Descripción:** Todos los alumnos están sentados/de pie en círculo. Se presentan diciendo su nombre de pila con la adición de algún adjetivo positivo que comience con la misma letra (por ejemplo, Daria soñadora, Clara creativa, Piera perfecta, etc.). El primero comienza con su nombre y adjetivo, el segundo repite el nombre y adjetivo del primero + dice su propio nombre y adjetivo, el tercero repite el primero y el segundo + el suyo propio...

**Materiales y técnicas utilizadas:** Espacio para hacer un círculo

**Duración:** 10-20 minutos (dependiendo del número de participantes)

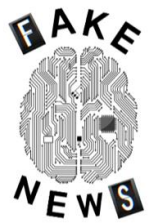
**Justificación (por qué y cuándo utilizarla):** Puedes utilizar esta actividad al principio de tu formación para crear un ambiente relajado y conseguir que los participantes se conozcan de forma divertida.

## EJERCICIO 2: ENCUENTRA A ALGUIEN QUE...

**Descripción:** Todos los alumnos reciben el papel con enunciados y su tarea es recorrer la clase y pedir a sus compañeros que averigüen esa información. Las declaraciones:

Encuentra a alguien que...

- ... mira las noticias de la televisión
- ... tiene una cuenta de Facebook
- ... tiene una cuenta de Instagram
- ... sabe lo que son las noticias falsas



... ha utilizado alguna vez un sitio de verificación de datos  
 ... utiliza su cuenta de correo electrónico de forma activa

... ha recibido o visto alguna vez una noticia falsa

**Materiales y técnicas utilizadas:** El papel con la tabla impresa para que los participantes la completen, lápices

**Duración:** 30 minutos (dependiendo del número de participantes)

**Justificación (por qué y cuándo utilizarla):** Esta actividad se puede utilizar para (1) activar a los participantes, (2) conocerse más y (3) introducir el tema principal de las noticias falsas para iniciar el debate sobre sus hábitos.

## 2.2. Paradigmas de aprendizaje y enseñanza aplicados a las personas mayores, las TIC y la alfabetización mediática



El énfasis contemporáneo y bastante común en la estética, la juventud, el estado físico, la actividad física y mental plantea dificultades para las personas mayores. Los intentos de escapar de la vejez son comunes y multifacéticos (medicina estética, turismo, realización de pasatiempos, etc.). Como niños, jóvenes, adultos en la mayoría de las culturas, no estamos preparados para experimentar la vejez y lidiar con ella emocionalmente.

De ahí que muchas personas mayores, especialmente las que viven en las periferias, lejos de las aglomeraciones metropolitanas, renuncien a la



participación activa en la vida social en detrimento de sí mismas y de su entorno inmediato. Otros aprenden, educan, adquieren nuevas habilidades, pero para que este proceso sea efectivo, deben hacerlo en **grupos pequeños** y junto a personas con **necesidades similares y tiempo similar de adquisición de** contenidos.

**El desarrollo y la difusión muy dinámicos de las TIC fuerzan y promueven el aprendizaje continuo** (aprendizaje permanente, educación permanente). En la actualidad, sin competencias en torno a las TIC, un individuo queda **excluido de la participación** en muchos ámbitos de la vida social (la llamada exclusión digital y de la información). Por lo tanto, hay un aumento muy intenso de diversos tipos de ofertas dirigidas a mejorar estas competencias dirigidas a las personas mayores.

Para que sea eficaz, deben cumplirse ciertas condiciones con respecto a la especificidad del *aprendizaje* y la enseñanza de *las personas mayores*, en contraposición a la enseñanza de niños o jóvenes.

Muchos campos de las ciencias abordan **la comprensión de la vejez**: sociología, psicología, filosofía, economía, política social La andragogía, originalmente asociada con la pedagogía, centra su interés en la educación de adultos. Dentro de ella, se distinguen dos tendencias principales: la europea y la americana.

*La educación de adultos* tiene en cuenta la actividad educativa del hombre, haciendo hincapié en el *apoyo al desarrollo humano*. Principales teóricos contemporáneos

Las corrientes son: (1) un enfoque que asume que la andragogía es una ciencia práctica y, por lo tanto, sobre la base del diagnóstico, la andragogía debe crear cambios sociales específicos; (2) una tendencia de la investigación comparativa, que muestra las diferencias entre la educación de adultos en diferentes países; (3) una tendencia teórica y metodológica (Kargul, J. 2018).

**La idea misma de la andragogía data de la antigüedad. Con el paso de los siglos fue olvidado hasta el siglo XX.** Con el caso de Eugen Rosenstock-Huessy o Eduard Lindeman, se desarrolló significativamente. Después de la



Segunda Guerra Mundial, el tema de la andragogía estuvo determinado por la necesidad de justicia y paz, junto con la capacidad de sacar conclusiones de estos difíciles eventos bélicos. Los años 50 del siglo XX dominaron el enfoque de la autoeducación como un proceso independiente de la enseñanza en una escuela-institución. El trabajo de Pöggeler (1957) distingue entre la enseñanza para niños y jóvenes y el aprendizaje de adultos. Década de los 70 del siglo XX crece el interés por la andragógica de los investigadores británicos, cuyo trabajo se basaba en las teorías de Paulo Freier y Malcolm Knowles. Este último contribuyó significativamente al desarrollo de la andragogía en los Estados Unidos, definiéndola como "el arte y la ciencia de ayudar a los adultos a aprender" y definiendo los principios de planificación, dirección y evaluación de la educación de adultos (Loeng S. 2018).

---

Para Knowles, la andragogía se basaba en **cinco supuestos clave diferentes de la pedagogía tradicional** (Smith M.K. 2002):



1. **Autoconcepto.** A medida que la persona madura, su concepto de sí misma pasa de ser una personalidad dependiente a ser un individuo autodeterminado.

2. **Experiencia.** A medida que la persona madura, acumula más y más experiencia, lo que se convierte en un recurso creciente para seguir aprendiendo.

3. **Disposición para aprender.** A medida que una persona madura en su voluntad de aprender, se orienta cada vez más hacia las tareas de desarrollo asociadas con el cumplimiento de sus roles sociales.



4. **Orientación al aprendizaje.** Como persona madura, una persona cambia la perspectiva en la que ve la posibilidad de aplicar el conocimiento, de diferido a inmediato, por lo que la perspectiva cambia de la orientación al objeto a la orientación al problema.

5. **Motivación para aprender.** Cuando la persona madura, la motivación para aprender es interna.

---

Se considera que la mitad del siglo XX es el apogeo de la andragogía como disciplina independiente y, al mismo tiempo, una importante profesionalización en el campo del aprendizaje de adultos en Europa y Estados Unidos. La investigación de Savivevic ha mostrado diferentes formas de aprendizaje en los

países de Europa Central y Occidental. El ambicioso enfoque holandés hacia la integración de otras ciencias (sociología, psicología) bajo la bandera de la andragogía también ha ganado reconocimiento. Andragogy entiende el aprendizaje como un "aprendizaje a lo largo de toda la vida" de los adultos. El aprendizaje de adultos también tuvo lugar en muchas situaciones fuera de las escuelas y otras instituciones.

**En la actualidad, una persona mayor necesita un compañero en la educación**, no un profesor con el que permanezca en una relación subordinada, sino un consejero de apoyo, un mentor, un entrenador con el que tenga una relación satisfactoria basada en la cooperación y las relaciones de pareja. Otras necesidades se refieren a la forma de transferencia de conocimientos y aprendizaje conjunto. Según el dicho de Confucio: "Dime y olvidaré, muéstrame y recordaré, déjame hacer y comprenderé".

Los talleres, los ejercicios, la realización de tareas de forma independiente y en grupo son formas de mucha mayor eficacia que la clásica transferencia unidireccional de conocimientos.

En cuanto a la garantía de oportunidades de educación de adultos, una **unidad especializada de las Naciones Unidas, la UNESCO** (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), ha estado funcionando durante tres décadas. Señalando las diversas necesidades educativas dentro de los países y regiones, cuyas soluciones deben ser propuestas a nivel nacional, e implementadas y resueltas conjuntamente por diversos actores locales – *ONG*, empresarios, autoridades, instituciones educativas, etc., con el apoyo de las estructuras internacionales. Iniciado en 1990, la Educación para *Todos* se ha convertido en el principal programa de educación de la UNESCO, que reúne a 180 países y en el que participan otras organizaciones y organismos, como el Banco Mundial y el UNICEF. (*Educación para todos*).

En la actualidad, tanto por el desarrollo dinámico de las TIC, como por los efectos pospandémicos, las **plataformas educativas y la educación a distancia se han convertido en formas atractivas de enseñanza** (también para las personas mayores). Esto está relacionado con la necesidad de tener **competencia** en TIC (uso de computadoras y uso de software – Skype, Zoom, Moodle, Teams, etc.), al tiempo que se brinda la oportunidad de trabajar en cualquier **momento y ritmo conveniente** para usted. Estas oportunidades



son particularmente importantes para las personas con enfermedades o discapacidades, así como para las que viven en zonas alejadas de los lugares de educación, o que no están disponibles temporalmente o que siguen trabajando a tiempo completo o parcial.

Por último, **las necesidades educativas de adultos varían de una región del mundo a otra.** La riqueza de un país determinado, el nivel de desarrollo, determinarán estas necesidades tanto como la voluntad o el entorno para apoyar a las personas mayores en la región.

el campo del desarrollo en sentido amplio, tanto para ellos mismos como para el medio ambiente.

Teniendo en cuenta la necesidad de una actividad a lo largo de toda la vida, el tema de la actividad educativa y cognitiva de los adultos (en el contexto del desarrollo de la teoría y la metodología de la andragogía) es una disciplina en desarrollo dinámico, cuyo futuro es bastante seguro debido al "envejecimiento" de las sociedades.

### 2.3.Principios de evaluación: evaluación de las necesidades y autoevaluación

La evaluación es el **examen sistemático de** los eventos que tienen lugar como parte de un programa de capacitación o desarrollo actual o que son consecuencia de él (Cronbach, 1980). Los resultados de la evaluación están destinados **a contribuir a la mejora del proceso.**



designed by freepik

La evaluación es un proceso complejo en el que, según documentos comunitarios y europeos, podemos distinguir tres posibilidades diferentes: (1) valoración preliminar (ex ante). Su objetivo es garantizar que los fondos asignados al proyecto de formación se utilicen de forma que permitan obtener los mejores resultados. Son posibles las siguientes acciones:

- evaluación en términos de contenido y aplicación (por ejemplo, si los métodos de formación se adaptan a las necesidades y expectativas de las personas mayores,



- Análisis DAFO
- Identificación de los efectos esperados a largo plazo del proyecto de formación.

(2) Evaluación intermedia. El propósito de esta evaluación intermedia es proporcionar información sobre el progreso hacia los objetivos o la eficacia (comparación de los resultados con los insumos) y estimar los resultados iniciales de la intervención, su pertinencia para el problema/brecha de capacitación y el grado en que se han alcanzado los objetivos. (3) Evaluación final (ex-post). Su objetivo principal es proporcionar información sobre los efectos a largo plazo de las actividades de desarrollo. Se utiliza para acumular experiencia y sacar conclusiones para el futuro.

A la hora de evaluar la formación u otras actividades formativas de las personas mayores, se puede hacer referencia al quinteto de formación. Rae (2003) desarrolló el concepto de quinteto de formación:

Cinco personas clave en el proceso de formación. De acuerdo con este concepto, el alumno es el principal responsable de su desarrollo, pero también está en el centro de interés de varias entidades o individuos. A partir de ahí, se puede intentar construir un quinteto de formación para personas maduras que siguen empleadas y personas mayores que no trabajan.

Tabla 1. Quinteto de Entrenamiento de Personas Mayores

Quinteto de formación en el lugar de trabajo (se aplica a trabajadores maduros)	Quinteto de formación en el lugar de trabajo (se aplica a personas mayores que no trabajan)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alta dirección</b></li> <li>• <b>Gerente de Capacitación</b></li> <li>• <b>Gerente de línea</b></li> <li>• <b>Entrenador</b></li> <li>• <b>Estudiante</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El entorno inmediato del alumno: familia,</li> <li>• Otro entorno del alumno: conocidos, amigos</li> <li>• Instituciones de formación, entidades de entorno empresarial, bibliotecas, clubes de personas mayores, universidades de la tercera edad</li> <li>• Entrenador</li> <li>• Estudiante</li> </ul>

Fuente: elaboración propia



La evaluación de la formación u otras actividades de desarrollo puede llevarse a cabo al menos de dos maneras: por un lado, observando al empleado y hablando con él sobre la formación y su utilidad, por otro lado, consultando a su supervisor o superior jerárquico o a una persona del departamento de personal, solicitando una evaluación de su idoneidad, cambios notados en actitudes o comportamientos. En el caso de una persona mayor, ~~el~~ organizador de las intervenciones formativas debe ser el iniciador de la retroalimentación. Él o ella puede pedirle a una persona del entorno de aprendizaje inmediato o un poco más distante que se una a este proceso, alguien que represente al quinteto de formación. A la hora de planificar una acción de este tipo, merece la pena centrarse en la recopilación de datos de contacto para facilitar la comunicación futura, justo después de la sesión de aprendizaje o últimamente si el aprendizaje es asíncrono en línea.

Es importante asegurarse de que los alumnos puedan ponerse en contacto con los formadores en cualquier momento después de la formación para permitir consultas individuales y aclarar dudas y resolver problemas que surjan después de la formación.

Otro método para evaluar la eficacia del entrenamiento puede basarse en el modelo de D. Kirkpatrick, que supone cuatro etapas de evaluación del entrenamiento: el nivel de reacción, el nivel de conocimiento, el nivel de comportamiento y el nivel de resultados.

A nivel de **reacción**, se comprueba la recepción general de la formación mediante un cuestionario o entrevista, con el fin de evaluar la retroalimentación sobre el contenido de la formación y su ajuste a las necesidades de los participantes. Es importante asegurarse de que el cuestionario sea legible para las personas mayores con discapacidad visual.

que las personas mayores tengan tiempo suficiente para completar la encuesta y garantizar un ambiente seguro y confidencial durante la entrevista.

A nivel **de conocimientos, las pruebas de conocimientos**, la observación de los participantes durante el trabajo y las entrevistas en profundidad determinan el nivel de conocimientos adquiridos por los participantes en la formación (pre y postest) y si influyó en sus actitudes. Las pruebas de conocimientos deben tener una edición apropiada para las personas mayores y,

si requieren estandarización (por ejemplo, basada en escalas psicológicas). También es fundamental formar a los entrevistadores, sensibilizándolos sobre estereotipos o prejuicios.

A nivel **de comportamiento** se puede realizar una encuesta, proceder a la observación o solicitar una autoevaluación con el fin de determinar un cambio en el comportamiento de la persona mayor. La observación por parte de personas del entorno inmediato de las personas mayores también se puede utilizar para la evaluación. La autoevaluación de las personas mayores puede realizarse utilizando herramientas de evaluación (nivel de conocimiento) y consiste en la autorreflexión sobre el aumento de conocimientos. A nivel **de resultados en el modelo de Kirkpatrick** se utilizan medidas cuantitativas y cualitativas relacionadas con la estrategia de la organización (Stankiewicz, Warwas, Wiktorowicz, 2019). pero no se describirá aquí debido a la naturaleza de la publicación y a su dirección a formadores o educadores de personas mayores.



# CAJA DE



# HERRAMIENTAS

## EJERCICIO 1: UN ENFOQUE INTEGRAL DE LOS ENTRENAMIENTOS

**Descripción:** De acuerdo con los principios de la andragogía, a lo largo de los años se han creado las reglas para la realización de capacitaciones para personas de 50+ años. Pueden incluirse en una especie de decálogo.

- (1) **El enfoque integral** es tener en cuenta tanto los beneficios como las barreras educativas de las personas maduras y no guiarse por estereotipos.
- (2) Es importante implicar a **las personas maduras en el proceso de planificación de la formación**, por ejemplo, identificando sus necesidades de formación.
- (3) **La comunicación** es, ante todo, información fiable sobre la formación. Presentación adecuada a los posibles participantes de los objetivos de la formación, la forma de llevarla a cabo, el uso de métodos específicos de formación y el papel que desempeñará el formador. Es particularmente importante presentar honestamente las expectativas hacia los participantes y, sobre todo, los beneficios.
- (4) **La elección** de los métodos y técnicas de formación, llevada a cabo por el quinteto de formación y, sobre todo, por el formador, debería garantizar: un aprendizaje eficaz, basado en los conocimientos y la experiencia de los participantes; proporcionar tiempo para la reflexión y la presentación práctica de las competencias adquiridas. El entrenador debe evitar incluir demasiados ejercicios relacionados con la exposición social, porque hace que las personas maduras tengan demasiado miedo a las críticas. La elección correcta de métodos y técnicas durante la

preparación del escenario de entrenamiento es un elemento clave. Vale la pena tener una alternativa, en caso de que uno de los ejercicios o todo el ciclo (varios ejercicios) no se pueda implementar.

**(5) Un contrato bien estructurado para comenzar a entrenar** puede aliviar la sensación de ansiedad y miedos asociados con la participación. Cuidando cómo se comunicarán los participantes y que no saquemos información sobre

Lo sucedido durante las clases, nos permite aumentar la sensación de seguridad no solo entre las personas maduras

(6) Selección del **grupo de participantes en la formación en función de** la edad y

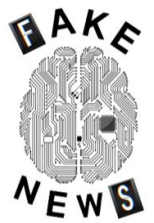
(7) **Selección del entrenador por edad** Tiene sus oponentes y partidarios. Un grupo de aprendices de la misma edad puede reducir el nivel de ansiedad asociado con la percepción estereotipada de que los jóvenes son mejores. Esto puede fomentar la apertura y la experimentación.

(8) **Apreciar la actividad de las personas maduras** y mostrar respeto significa valorar los conocimientos derivados de la experiencia real, pero al mismo tiempo organizarlos, fortalecerlos y darles un nuevo significado y elocuencia.

(9) La **evaluación de procesos** es una etapa muy importante para todos los alumnos.

(10) **La inclusión de actividades posteriores a la formación** incluye un plan de acciones que deben adoptarse después de la formación con el fin de aprovechar mejor los conocimientos y las capacidades adquiridos durante la formación. Es posible que el formador se ponga en contacto con los participantes a través de las redes sociales, la correspondencia por correo electrónico o las reuniones de seguimiento.

1. Con la siguiente lista de voluntades (en la tabla), comprueba si todas las etapas están incluidas en el proceso de formación que diriges como formador, mentor o si apoyas la organización del proceso de formación.



2. Para comprobar si el proceso es completo, rellene la columna **SÍ, LO APLICO, porque....** Solo puede insertar un "✓" (signo de verificación) o describir sus motivaciones y condicionamientos
3. Luego ve a **la columna NO, no la aplico, porque.....** En todas las líneas que no tengan "✓" (signo de verificación), anote las razones por las que no ha utilizado este enfoque hasta ahora.
4. En el siguiente y último paso, trata de esbozar un plan para el futuro. Utilice la **columna En el futuro puedo implementar...**

### Hoja de trabajo

#### Decálogo de entrenamiento efectivo 50+ - check - lista

Decálogo de formación efectiva de personas 50+	SÍ, LO APLICO, porque.....	NO, no lo aplico, porque....	En el futuro, puedo implementar...
1. Enfoque integral			
2. Inclusión de empleados maduros en el proceso de planificación de la formación			
3. Comunicación			
4. Selección de métodos y técnicas			
5. Contrato debidamente estructurado para iniciar la formación			
6. Selección del grupo de participantes en la formación en función de la edad			
7. Selección de un formador en función de la edad y la competencia			
8. Apreciación de la actividad de las personas maduras			
9. Evaluación del proceso			

10. Inclusión de actividades posteriores a la formación			
---	--	--	--

**Materiales y técnicas utilizadas:** Lápiz, bolígrafo, folleto con el ejercicio

**Duración:** 30 min

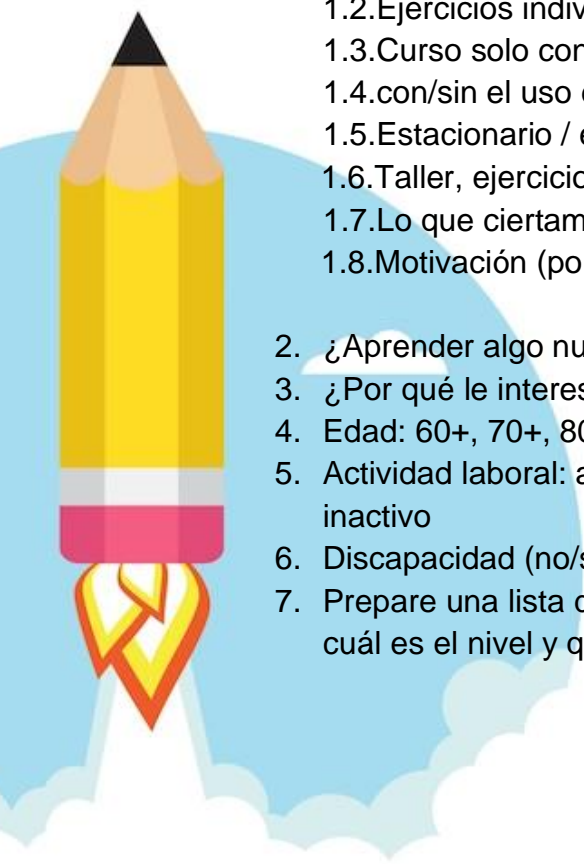
**Justificación (por qué y cuándo utilizarlo):** Planificación del proceso de formación

**Referencias:** Stankiewicz A., Warwas I., Wiktorowicz J. (2019) Fortalecimiento del potencial de los empleados 50+. Banco de ejercicios STAY, Universidad de Lodz, Lodz.

## EJERCICIO 2: IDENTIFICAR LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES RELACIONADAS CON LAS TIC.

**Descripción:** Antes de comenzar el curso de formación, determine los siguientes hechos para calificar a las personas mayores en posibles grupos de formación (subgrupos) y diversificar eficazmente el material según su edad y necesidades:

1. Expectativas de los seniors sobre el curso:
  - 1.1. Grupo pequeño / grande
  - 1.2. Ejercicios individuales/en pareja, más personas
  - 1.3. Curso solo con personas de la misma edad (sí/no necesariamente)
  - 1.4. con/sin el uso de *equipos TIC (tiene/tiene acceso)*
  - 1.5. Estacionario / en línea (qué plataformas)
  - 1.6. Taller, ejercicios / conferencia, seminario web
  - 1.7. Lo que ciertamente no le gustaría en el curso
  - 1.8. Motivación (por qué quieren mejorar su educación en el área?...)
2. ¿Aprender algo nuevo / O desarrollar tus habilidades?
3. ¿Por qué le interesa este tema?...
4. Edad: 60+, 70+, 80+ y más
5. Actividad laboral: activo a tiempo completo / activo a tiempo parcial / inactivo
6. Discapacidad (no/sí – grado)
7. Prepare una lista de habilidades TIC para la persona mayor y verifique cuál es el nivel y qué áreas/temas le interesan especialmente:



Asunto:	¿Se puede (a qué nivel) / no se puede?	Está/no está interesado en continuar su educación
Internet	Sí (1 2 3 4 5) / No	Sí / No
Procesador de textos		
Grafismo		
Correo		
Redes Sociales (¿Qué?..., qué quiere aprender?..)		
Equipamiento en el espacio público: máquinas expendedoras de billetes, máquinas de cola, parquímetros, máquinas expendedoras, etc.)		
Aplicaciones telefónicas (que?...) - -Por ejemplo: movilidad (taxis, tranvías, autobuses, carsharing, etc.)		
Sitios web relacionados con la salud (clínica de atención primaria, clínicas especializadas, rehabilitación, sanatorios, alquiler de equipos médicos, compra, etc.)		

8. ¿Le gustaría que se plantearan otras cuestiones durante la formación (por ejemplo, salud, estado físico, innovaciones tecnológicas en el ámbito de la salud – equipos de rehabilitación, aplicaciones; teleasistencia – vigilancia de la salud, atención médica a distancia, etc.)?
9. ¿Hay algo que "descalifique" el curso a Sus ojos, algo que sin duda afectará negativamente la decisión de participar en él? ...
10. Pregunte sobre cuestiones directamente relacionadas con el uso de las TIC si no hay limitaciones financieras:

*-Imagínese que P. puede aprender cualquier cosa del área de las TIC, ¿qué sería?... ¿Por qué esto? ... ¿Qué necesidades podría satisfacer P. gracias a esto?...*



-¿Qué habilidades TIC le gustaría adquirir primero a P.?  
¿Por qué exactamente esto? ... ¿Qué necesidades podría satisfacer P. de este modo?...

La recopilación de la información anterior le permitirá identificar áreas temáticas que las propias personas mayores pueden no ser capaces de especificar debido a la falta de conocimiento sobre las TIC.

Además, podrás elegir la temática y el nivel del curso para un grupo de formación específico. Asegúrese de mantener sus materiales claros, escritos con tareas cortas y fáciles de entender y una fuente lo suficientemente grande.

**Materiales y técnicas utilizadas:** Lápiz, bolígrafo, folleto con preguntas

**Duración:** 10 min

**Justificación (por qué y cuándo utilizarlo):** Planificación del proceso de formación.

**Referencias:** M. Rojek (Universidad de Lodz), <https://orcid.org/0000-0001-8155-9233>Cyberprzestrzeń como lugar de aprendizaje intergeneracional. Ejemplode proyecto "GUÍAS TIC"1 DOI: 0.5604/01.3001.0013.2846.

### EJERCICIO 3: CONSTRUYENDO RELACIONES Y CON EL ADULTO MAYOR

**Descripción:** Prepara tu entorno. Es importante que los cursos de muchas horas o incluso de varios días se desarrollen en un buen ambiente. Por lo tanto, trate de construir una buena relación con la persona mayor. Cuide una habitación cómoda, muebles cómodos, acceso sin restricciones a las instalaciones sanitarias, posiblemente cuidadores, iluminación y temperatura ambiente adecuadas y elimine cualquier ruido de fondo (ruido, acceso de terceros, teléfonos que suenan, TV, etc.). Encargarse de la restauración "light" (dieta adaptada a las necesidades de las personas mayores, de fácil digestión, frutos rojos).

**2. Pregunte sobre asuntos importantes, muestre interés.** Para empezar, pregunte por su bienestar y escuche atentamente a la persona mayor:-¿Cómo se siente P. hoy?



A continuación, pasa a los temas que te permitirán abrirte y hacer contacto:

- ¿*Cuáles son los intereses, aficiones, pasiones de P.?*
- ¿*Qué es lo que más feliz hace a P.?*
- ¿*Qué hizo P. ¿Quieres contar, compartir, elogiar? (con usted, con un grupo más amplio, por ejemplo, el grupo de formación).*
- ¿*En qué lugares le gusta más pasar el tiempo a P.?*
- ¿*Qué películas, libros, actividades le gustaron más a P.?*

Luego puedes pasar a la cuestión de las necesidades, pregunta:

- ¿*Cuáles son las necesidades que P. considera más importantes en la actualidad?*
- ¿*Están satisfechos?*
- *Si es así, ¿qué significa esto?*
  - Si no, ¿por qué no están satisfechos? ¿Cuáles son los obstáculos?*

También puede declarar su voluntad de ayudar, preguntar si puede hacer algo para satisfacer estas importantes necesidades. (por ejemplo, proporcionar materiales, información, contacto con instituciones, organizaciones, voluntarios relevantes, etc.).

Si, en el transcurso de la conversación, decides que también puedes preguntar por tu salud o tu familia, hazlo. Puedes, en general, hacer:

- ¿*Está P. satisfecha con su estado de salud? ¿Con qué tiene P. los mayores problemas?*
- Por favor, cuéntame/nos algo sobre tu familia.*

Aunque debes tener especial cuidado aquí, porque estos pueden ser difíciles, sensibles o incluso evocar recuerdos difíciles.

También puedes preguntar cuál es el mayor problema para él:

- ¿*Cuál es el mayor problema para P. en este momento (y por qué)?*

**3. Demostrar beneficio mutuo.** Construye una nota común. Construya un vínculo haciéndole saber a la persona mayor que su reunión los beneficia a ambos. **Tú** porque te permite la autorrealización y la alegría de ayudar a otras personas **y a Ella**, porque te permite ampliar tus horizontes, adquirir nuevos conocimientos y habilidades, conocer gente nueva, mejorar la calidad de vida con soluciones TIC ubicuas .

**Presta atención a:**



**-limitaciones:** audición (hablar al oído en el que oye mejor), vista (acercarse, fuentes grandes, etc.), movimiento (transporte al lugar de entrenamiento), habla - adaptar el trabajo del curso a estas dificultades;

**-su lenguaje corporal y el de la persona mayor** : la sensibilidad a los mensajes no verbales es particularmente importante frente a varios tipos de dolencias físicas, recuerde que una mueca de insatisfacción o falta de entusiasmo no tiene por qué ser el resultado de la insatisfacción con el curso, sino de las dolencias de salud de la vejez; mantener el contacto visual;

**-Percepción más lenta del contenido** : escuche, pregunte si el contenido es comprensible, si es necesario, repítalo varias veces, lentamente. Cuida la libertad de expresión, escucha, no juzgues, asegura tu cuidado, muestra amabilidad y empatía, sé solidario.

**Materiales y técnicas utilizadas:** Lápiz, bolígrafo, folleto con preguntas capciosas

**Duración:** 30-40 minutos

**Justificación:** Justo después de que comience la capacitación, para establecer una relación con las personas mayores

**Referencias:** J. Marchlewska (2019) Emociones – relaciones – empatía en la edad adulta. Taller: Cómo cuidarse, Emociones – Relaciones – Empatía en la Edad Adulta. Taller: Cómo cuidarse, Universidad de Lodz, Łódź.

### 3. HABILIDADES DE LOS EDUCADORES APLICADAS A LAS TIC Y LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA PARA PERSONAS MAYORES

En las sociedades modernas, impulsadas por la tecnología, las personas de todas las edades necesitan adquirir habilidades para operar constantemente nuevos sistemas y productos digitales, como las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los medios digitales. Sin embargo, el proceso de aprender algo nuevo difiere entre personas jóvenes y mayores. Los adultos mayores aún están rezagados en el acceso a la tecnología y las habilidades, un fenómeno que se ha descrito como la brecha digital relacionada con la edad o "brecha gris", y las investigaciones han demostrado que los adultos mayores enfrentan desafíos de experiencia de usuario en la interacción con las TIC (Schlomann et al., 2022).

Para reducir las desigualdades relacionadas con la edad en el uso de las TIC y aumentar la alfabetización mediática y de las TIC entre todos los adultos mayores, se debe proporcionar un aprendizaje guiado. El aprendizaje guiado se compone de programas educativos, cursos de capacitación y explicaciones individuales. En los cursos de formación, los educadores a menudo tienen que lidiar con diferentes niveles de habilidades entre los participantes mayores, lo que hace necesario desarrollar habilidades y estrategias de enseñanza específicas. Por lo tanto, uno de los factores clave para lograr un aprendizaje efectivo para las personas mayores en áreas relacionadas con las TIC y la alfabetización mediática es el papel de los educadores que apoyarán a las personas mayores en su proceso de aprendizaje y educación. Los educadores deben desarrollar habilidades específicas de comunicación, habilidades blandas y habilidades de TIC para apoyar mejor al grupo objetivo de personas mayores.

#### 3.1 Comunicación con las personas mayores



La comunicación es clave en el aula: generalmente se considera que la enseñanza exitosa requiere solo un 50% de conocimientos y un 50% de habilidades de comunicación.

Como resultado, un educador debe ser competente en los cuatro modos de comunicación (escuchar, hablar, leer y escribir) y debe saber cómo utilizar esta competencia de manera efectiva en cualquier entorno educativo

para cualquier grupo objetivo, especialmente para el grupo de adultos mayores.



Las habilidades de comunicación son vitales para las interacciones con los estudiantes mayores, porque el acto de enseñar en sí mismo las requiere. El educador es responsable de comprender y desglosar la información compleja, transmitir esta información con claridad a los estudiantes mayores (tanto verbalmente como en recursos escritos), presentar de una manera que mantenga su atención, y escuchar y resolver sus preguntas o problemas.

También se requiere que el educador adapte el contenido a los diferentes estilos de aprendizaje, motive a los estudiantes a aprender, construya relaciones de apoyo utilizando el estímulo y la empatía, administre el aula y brinde retroalimentación, promoviendo un entorno de aprendizaje seguro y de apoyo. Todas estas cosas requieren buenas habilidades de comunicación (Sword, 2020).

Las siguientes **estrategias de comunicación** pueden ayudar a los educadores a la hora de enseñar a las personas mayores en la adquisición de nuevos conocimientos, habilidades y competencias, como las habilidades de TIC y las habilidades de alfabetización mediática:

---

### **1. Crear un entorno de aprendizaje seguro con relaciones de apoyo:**

Se ha demostrado que las relaciones de apoyo entre los estudiantes mayores y los educadores tienen un impacto positivo en el compromiso de clase, la participación y los logros de los estudiantes. Un entorno de aprendizaje propicio se construye mediante la comunicación: los educadores deben conocer bien a sus alumnos y mostrarles que están a salvo de ser juzgados o humillados. Los educadores deben tener una política de puertas abiertas para que los estudiantes vengan y hablen sobre cualquier problema, y ser empáticos y cariñosos cuando interactúan con ellos en todo momento.

---

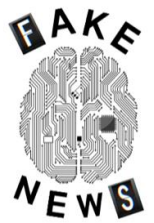
### **2. Lenguaje corporal:**

La comunicación no es solo verbal, sino también no verbal: los educadores deben asegurarse de que las señales que emiten a través de su lenguaje corporal sean positivas, seguras y atractivas. Por ejemplo, hacer contacto visual con los estudiantes demuestra que el educador es comprensivo y atento y motiva a todos a prestar atención, lo que les ayuda a aprender, además de hacerlos sentir involucrados.

---

### **3. Retroalimentación:**

La retroalimentación también es un componente importante de la comunicación cuando se enseña a estudiantes mayores. En los últimos años se han realizado



muchos estudios centrados en la retroalimentación. Se ha demostrado que la retroalimentación positiva (es decir, los elogios) aumenta la confianza de los estudiantes, lo que los hace más propensos a creer que pueden tener éxito, y ayuda a crear un entorno de apoyo y aumentar el desarrollo de habilidades.

Por otro lado, la retroalimentación negativa también puede ayudar a los estudiantes mayores a mejorar, por ejemplo, cambiando su comportamiento o esforzándose más en una tarea, pero los educadores deben recordar usar la retroalimentación negativa con moderación con los estudiantes mayores para evitar conflictos y mantener su motivación en niveles altos.

---

#### **4. Sentido del humor:**

Se ha descubierto que el uso del humor en un aula de estudiantes adultos aumenta el aprendizaje, la automotivación y las relaciones positivas entre los estudiantes mayores y los maestros. Permite a los educadores establecer una relación con su clase y mantenerlos interesados en la lección. Por ejemplo, el educador puede contar chistes o anécdotas divertidas, dar ejemplos personales alegres o reírse de los propios chistes de los estudiantes. Sin embargo, los educadores deben asegurarse de no utilizar el humor negativo (degradante o vergonzoso para los estudiantes) o el humor que sea irrelevante para la lección, perturbador, violento, sexual o forzado. Deben seguir utilizando el humor que ha recibido una respuesta positiva por parte del grupo de alumnos de edad avanzada.

---

#### **5. Claridad:**

La buena comunicación, y la buena enseñanza, tienen que ver con comprender y ser comprendido. Por esta razón, los educadores deben ser siempre claros y sin ambigüedades, y adaptar sus palabras a su audiencia. Los educadores deben pensar en esto mientras escriben planes de lecciones, pero también mientras interactúan con los estudiantes adultos mayores después de presentar la lección.

---

Finalmente, los siguientes consejos clave de comunicación pueden ayudar a los educadores a facilitar interacciones exitosas y experiencias de aprendizaje con estudiantes adultos mayores:

- Hable con los estudiantes mayores como un compañero adulto. Tener posibles deficiencias físicas, sensoriales o cognitivas no disminuye la madurez de un estudiante adulto.

- Habla con claridad. No asuma que los estudiantes ya conocen la terminología relevante sobre noticias falsas, información errónea o desinformación. Use un lenguaje simple y común y pregunte si se necesita una aclaración.

- Reconozca que las personas de diferentes orígenes pueden tener diferentes expectativas y diferentes necesidades de aprendizaje. Los educadores deben ser sensibles a las diferencias culturales que pueden afectar la comunicación con sus estudiantes mayores (*Talking With Your Older Patients*, s.f.).

- Algunas técnicas útiles a la hora de discutir temas con los estudiantes mayores incluyen ajustar la velocidad y el tono de la conversación de acuerdo con las necesidades de los ancianos, cambiar de tema con habilidad, evitar dominar la conversación y animar a los ancianos a tomar un papel activo en su lugar, utilizando movimientos apropiados, colocando las sillas de forma adecuada y teniendo una actitud amistosa, amable, sincera y respetuosa hacia ellos (*Comunicación hábil con las personas mayores*, s.f.).

### 3.2 Habilidades blandas: empatía, escucha activa, paciencia



Enseñar a los alumnos mayores, especialmente en temas que son relevantes para ellos, requiere habilidades blandas específicas como la empatía y la paciencia. Estas habilidades permiten a los educadores comprender y

responder a las necesidades únicas de las personas mayores, y brindar apoyo educativo de una manera compasiva y sin prejuicios. Estas habilidades son particularmente importantes cuando se trabaja con adultos mayores, que pueden tener una amplia gama de necesidades físicas, emocionales y cognitivas (*5 habilidades más valiosas: paciencia y empatía*, s.f.)

#### 1. Empatía

La empatía es diferente de la simpatía y significa ponernos en el lugar de otra persona y tomar una decisión informada. La empatía para un educador de



estudiantes mayores es ver a través de sus ojos, escuchar a través de sus oídos, sentir sus emociones y pensar en sus pensamientos. Requiere interiorizar sus sentimientos y actuar en consecuencia. Es un componente crucial cuando se trabaja con adultos mayores.

A medida que las personas envejecen, se vuelven cada vez más vulnerables y sus necesidades aumentan. Aquí es donde entra en juego la empatía. Dado que los estudiantes mayores pueden ser reacios a pedir ayuda, los educadores deben estar atentos y atentos a las señales de un problema. Deben estar listos para ayudar, apoyar y facilitar a veces antes de que se busque ayuda.

Los investigadores han identificado cuatro atributos principales de lo que significa ser empático. La integración de estas prácticas en el proceso de enseñanza puede mostrar a los estudiantes mayores que usted las entiende:

- **Toma de perspectiva.** Cuando adoptas una perspectiva diferente, dejas de lado tus propios sentimientos y reacciones para ver la situación a través de los ojos de tus alumnos.
- **Dejar de lado el juicio.** Es fácil saltar y expresar conclusiones sobre la situación en función de lo que se ve. Sin embargo, es importante dar un paso atrás y considerar: ¿Qué más necesito aprender y comprender sobre la situación?
- **Tratar de entender los sentimientos del alumno.** Si puedes, aprovecha tus propias experiencias para encontrar una manera de entender lo que el estudiante está sintiendo. Sin embargo, ten cuidado de no exagerar. Las experiencias de cada persona son propias, por lo que decir "Sé cómo te sientes" puede parecer falso.
- **Comuniqué que entiende.** Habla con tus estudiantes de último año sin usar frases de "arréglalo" como "lo que tienes que hacer es...". En su lugar, prueba con frases reflexivas como: "Parece que tú..." o "Escuché que tú..." El instinto de los educadores suele ser contener la situación y encontrar una solución rápida. Eso puede ayudar a corto plazo. Sin embargo, no ayudará a los estudiantes a aprender a resolver problemas por sí mismos.



## 2. Paciencia

Si la empatía es ver a través de los ojos de otra persona, la paciencia es aceptar lo que encontramos cuando miramos y que algunos procesos llevan tiempo, especialmente para las personas mayores. Nuestras sociedades se basan en la velocidad. Nos gustan los coches rápidos, comemos comida rápida y corremos de reunión en reunión. Sin embargo, a medida que envejecemos, nos ralentizamos físicamente, y los procesos mentales también pueden ralentizarse. Esto puede crear tensión y estrés cuando, por ejemplo, se enseñan nuevas habilidades y competencias a los estudiantes mayores. La paciencia es la capacidad de mantener la calma y la compostura, incluso en situaciones desafiantes o estresantes. Es una habilidad importante para los educadores que se dirigen a audiencias mayores, ya que les permite responder a las necesidades de estas personas de una manera tranquila y controlada.

Los educadores deben recordar que cuando se trabaja con estudiantes mayores, la paciencia es necesaria principalmente porque:

**-Las personas mayores necesitan más tiempo para procesar la información: Una de las principales razones por las que la paciencia es tan esencial cuando se trabaja con estudiantes mayores es porque necesitan más tiempo para procesar** la información. Esto puede ser frustrante para aquellos que están acostumbrados a tomar decisiones rápidamente, pero es importante recordar que su cerebro está tardando un poco más en hacer su trabajo. Al hablar con una persona mayor, los educadores deben tomarse el tiempo para explicar las cosas de manera clara y lenta. Si no entienden algo, deben estar preparados para repetir lo que dicen o probar un enfoque diferente.

**- Las personas mayores pueden sentirse abrumadas más fácilmente: Otra razón por la que la paciencia es vital cuando se trabaja con personas mayores es porque pueden sentirse abrumadas fácilmente.** Les están pasando muchas cosas, desde gestionar una nueva etapa en sus vidas y lidiar con problemas de salud hasta gestionar sus finanzas, por ejemplo. Puede ser demasiado para ellos cuando se agregan cosas nuevas a la mezcla, como participar en un proceso educativo. Es importante que los educadores entiendan esto y les den suficiente tiempo para adaptarse. No debe sobrecargarlos con demasiadas actividades o tareas, y debe asegurarse de tomarse el tiempo para escuchar lo que las personas mayores tienen que decir.



Algunos consejos para inculcar paciencia al educar y apoyar a los estudiantes mayores incluyen:

- **Tomar las cosas con calma:** Cuando se trabaja con una persona mayor, permitirle tomarse su tiempo y hacer las cosas a su propio ritmo ayudará a aliviar cualquier frustración o tensión.
- **Escuchar: Escuchar** atentamente demostrará que el educador respeta al alumno, y se sentirá más cómodo para cooperar con él y aprender de él.
- **Nunca desdeñar sus sentimientos:** Si la persona está enojada, triste o frustrada, los educadores deben tomarse el tiempo para escuchar y respetar sus sentimientos y pensamientos (Grant, 2023).

### 3. Escucha activa

La escucha activa es una habilidad importante para casi cualquier persona, en cualquier contexto. Sin embargo, es especialmente importante cuando se trabaja con adultos mayores. Cuando tu interlocutor esté hablando, préstale toda tu atención y demuéstrale que estás escuchando asintiendo con la cabeza y proporcionando otras formas de lenguaje corporal positivo.

El componente de "escucha" de la comunicación no debe pasarse por alto: más del 60% de todos los malentendidos son el resultado de una mala escucha. Practicar una buena escucha en un entorno de aprendizaje/educativo puede beneficiar a los educadores, ya que pueden corregir malentendidos y ampliar el aprendizaje, lo que resulta en una mejor educación para los estudiantes mayores. La escucha activa implica escuchar atentamente lo que dicen los estudiantes, comprobar que los has entendido correctamente (por ejemplo, repetir lo que crees que han dicho), desarrollar sus ideas y desafiarlos o cuestionarlos.

Al educar a los estudiantes mayores, las siguientes habilidades de escucha activa son importantes para que la comunicación y el aprendizaje sean más productivos:

- **Validar:** Este suele ser el primer paso y el más crítico en la escucha activa. Al normalizar los sentimientos de una persona, puede superar cualquier barrera



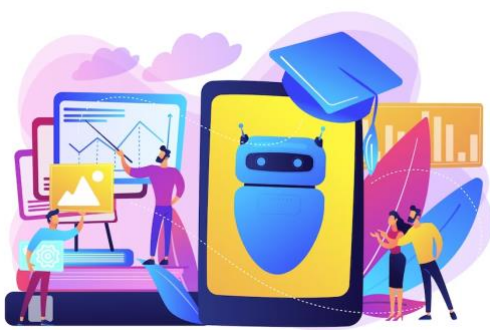
emocional o intelectual que pueda impedirle hablar honestamente y participar en el proceso educativo.

- **Preguntar:** Para obtener mejores resultados de aprendizaje, es posible que deba hacer preguntas puntuales a los estudiantes mayores. Algunos ejemplos son: "¿Qué hubieras hecho en esa situación?" y "¿Se te ocurre alguna alternativa?".

- **Reflexionar:** Reflexionar es otra forma de validar la opinión del orador. Al igual que la reformulación, muestra que estás escuchando y procesando la información recibida.

- **Redirigir:** Esto suele ser una parte importante de la escucha activa de los adultos mayores, que a veces se desvían del tema con facilidad. Al volver a centrar su atención en el asunto en cuestión, les ayuda a centrarse en lo que es importante, como el tema que se discute o presenta, o el problema que hay que resolver (Institute on Aging, 2016).

### 3.3 Competencias en TIC



Los educadores son responsables de integrar los conocimientos y habilidades tecnológicas en su enseñanza y también en su propio desarrollo profesional. Para hacer esto con éxito, los educadores requieren un cierto nivel de habilidad en diversas áreas tecnológicas. Estas habilidades se basan en hardware y software. La adquisición de estas habilidades afecta a la forma en que los profesores gestionan sus clases, a cómo se desarrollan a sí mismos, a su asignatura y, en definitiva, a sus alumnos. Todo educador requiere un cierto nivel de habilidades TIC en diversas áreas. Esto es particularmente importante cuando los educadores enseñan a grupos de



estudiantes de edad avanzada, cuyas habilidades en TIC a menudo están poco desarrolladas o son bajas.

Las siguientes competencias en materia de TIC son muy relevantes para cualquier educador a la hora de acometer con éxito la formación de alumnos de edad avanzada:

---

**1. Habilidades de procesamiento de textos:** Los educadores deben ser hábiles en la utilización de los mejores procesadores de texto, que actualmente están disponibles en el mercado. Esto les permitirá realizar y, en última instancia, completar todas sus comunicaciones escritas tanto con sus colegas como con los estudiantes de una manera notablemente eficiente en el tiempo.

---



---

**2. Habilidades de presentación electrónica:** Las aplicaciones de presentación electrónica son, en esencia, parte de las diversas tareas docentes de un educador. Como tal, los educadores tendrán que encontrar una manera de dominar el arte de crear presentaciones electrónicas para sus alumnos, especialmente porque las presentaciones pueden ser muy útiles y efectivas para un grupo de estudiantes mayores.

---

**3. Habilidades de navegación por Internet:** La World Wide Web es un gran repositorio de todo tipo de información, lo que definitivamente puede hacer que la vida de un educador sea mucho más fácil. Los educadores deben ser capaces de navegar de manera eficiente por Internet para obtener los datos exactos o los recursos didácticos que necesitan. Por ejemplo, los videos son altamente efectivos

al enseñar a los estudiantes de edad avanzada alfabetización mediática y habilidades digitales. Los educadores deben tener las habilidades para buscar, elegir y usar estos videos de manera efectiva.

---

En conclusión, las habilidades TIC necesarias para enseñar a los adultos mayores son similares a las necesarias para cualquier otro grupo de estudiantes. Los educadores deben poseer estas habilidades para facilitar el proceso de



Erasmus+



aprendizaje de sus estudiantes mayores, para promover y apoyar su aprendizaje y para lograr resultados sustanciales de aprendizaje.



# CAJA DE



# HERRAMIENTAS

## EJERCICIO 1: SOLO ESCUCHA

**Descripción:** Esta es una actividad que anima a los participantes a comunicar cómo se sienten acerca de un tema. Las personas se agrupan en parejas y uno de ellos habla de sus opiniones. Su compañero escucha sin hablar, y luego, sin refutar, recapitula lo que se ha dicho.

**Materiales y técnicas** utilizadas: Un número par de miembros del equipo, idealmente.

Ocho fichas para cada equipo de dos. Cada tarjeta debe incluir un tema. Los temas deben ser interesantes, pero no demasiado controvertidos. No querrás que a los oyentes no les gusten los oradores solo porque no están de acuerdo con su punto de vista.

- Una habitación tranquila.

**Duración:** 25-30 minutos

**Justificación (por qué y cuándo utilizarlo):** La actividad potencia la escucha activa y la comprensión entre los participantes. Fomenta las habilidades de escucha activa y los participantes pueden expresar sus puntos de vista, lo que permite a sus compañeros comprender diversas perspectivas sin juicios ni refutaciones. También fomenta la empatía, fomenta la comunicación respetuosa y ayuda a desarrollar habilidades de resolución de conflictos y trabajo en equipo. Por último, pero no menos importante, fomenta la creación de un entorno seguro.

**Referencias:** N/A

## EJERCICIO 2: DERECHA VS. INCORRECTO

**Descripción:** Esta actividad está relacionada con las habilidades de escucha activa y el pensamiento crítico. Esta actividad requiere un orador y un pequeño grupo de oyentes. El orador puede elegir cualquier tema que sea de interés para el grupo y luego hablar sobre él durante aproximadamente un minuto. El orador debe estar bien informado sobre el tema, porque tiene la tarea de decirle al grupo varios hechos sobre el tema, pero el problema es que el orador también dirá un puñado de declaraciones falsas sobre el tema. Los jugadores deben escuchar atentamente para captar las afirmaciones falsas que dice el orador. El orador solo debe decir cada oración una vez, por lo que es esencial que los jugadores escuchen con mucha atención. Dependiendo del tema, es posible que los jugadores deban concentrarse en prestar atención, así como en usar su capacidad cerebral para pensar en el tema mientras escuchan información objetiva. Después de que el orador deja de hablar, se les pide a los oyentes que decidan cuáles de los hechos que escucharon son verdaderos y cuáles son falsos.

**Materiales y técnicas utilizadas:** (Opcional) Papel y bolígrafos/marcadores para tomar notas de las declaraciones de verdadero/falso identificadas y tarjetas temáticas que mencionan varios temas para que el orador elija.

**Duración:** 25-30 minutos

**Justificación (por qué y cuándo utilizarla):** Esta actividad combina la capacidad de escucha activa y el pensamiento crítico. Los educadores pueden utilizar este ejercicio para iniciar un debate sobre la importancia de las diferentes habilidades de comunicación. También pueden utilizarlo en relación con las noticias falsas y el proceso cognitivo que utilizamos para reconocer verdades y mentiras.

**Referencias:**

<https://www.developgoodhabits.com/active-listening-exercises/>

## EJERCICIO 3: DEJAR DE ESCUCHAR EJERCICIO





**Descripción:** Esta actividad mostrará a los participantes las consecuencias emocionales de no escuchar y, con suerte, los alentará a practicar mejores habilidades de escucha. Divida su grupo en dos grupos más pequeños del mismo tamaño y lleve a un grupo fuera de la habitación. Dígales que se les indica que dejen de escuchar a su pareja después de unos 30 segundos y que sean abiertos al mostrar su desinterés. Dígale al otro grupo que piense en algo que le apasione y que esté preparado para contarle a su futura pareja una historia significativa o personalmente relevante sobre este tema.

Vuelva a traer al otro grupo, coloque a todos los participantes en parejas y dígales que comiencen. Observa el comportamiento de los oyentes y las reacciones de los oradores hasta que estés seguro de que cada orador se ha dado cuenta de lo que está sucediendo. Detenga las conversaciones en este punto y explique las instrucciones que se dieron a cada grupo. Facilite una discusión grupal sobre la importancia de escuchar, cómo usar la escucha activa y qué indica que alguien realmente está escuchando.

**Materiales y técnicas utilizadas:** Una habitación tranquila. (Opcional) Rotafolio/pizarra para resumir los puntos clave de la discusión o folletos que describen los puntos clave para que los participantes se refieran a ellos durante la discusión, disposición de los asientos.

**Duración:** 25-30 minutos

**Justificación (por qué y cuándo utilizarla):** Esta actividad puede ser utilizada por el educador cuando se discute la importancia de las habilidades de comunicación tanto en entornos online como offline. El educador puede iniciar una discusión sobre la comunicación en línea, las posibles diferencias con la comunicación fuera de línea y los efectos de escuchar/no escuchar a la otra persona.

**Referencias:**

<https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/>





## 4. BARRERAS ESPECÍFICAS RELACIONADAS CON LAS TIC Y LA EDUCACIÓN MEDIÁTICA PARA PERSONAS MAYORES

### 4.1 Limitaciones físicas relacionadas con el envejecimiento



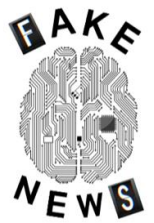
Las nuevas tecnologías pueden ser abrumadoras para cualquiera, pero a menudo son aún más intimidantes si eres un adulto mayor. Muchos factores físicos, culturales, mentales e incluso psicológicos entran en juego, y para algunos, los desafíos se convierten en verdaderos obstáculos. Además de algunas barreras/problemas obvios que vienen con el envejecimiento, aquí hay algunas cosas que debe considerar.

Nuestro cerebro supera la potencia de la computadora más sofisticada con millones de conexiones que ocurren cada segundo. Como los procesos biológicos cambian con la edad, afecta la función cerebral de una persona, incluso si la persona todavía está sana. Los cambios incluyen problemas de memoria, dificultad con conceptos complejos y lentitud en el pensamiento.

Este es un proceso natural, ya que algunas áreas del cerebro se encogen con la edad y la comunicación entre las neuronas se ralentiza. Estos cambios pueden plantear desafíos a medida que una persona mayor busca aprender nuevas tecnologías. Sin embargo, al igual que un músculo, el "poder cerebral" aumenta a medida que la persona lo usa.

Aunque pueda parecer desalentador y difícil al principio, la persistencia puede dar sus frutos. Un adulto mayor puede tener mucho éxito en el aprendizaje de nuevas tecnologías. **Como formador, sé paciente, estimula a tus alumnos a ser pacientes consigo mismos y subraya la curva de aprendizaje ascendente de la persona.**

Otra condición que afecta el aprendizaje de las TIC y las herramientas de los medios de comunicación por parte de las personas mayores es, sin duda, la discapacidad visual. Si una persona tiene una afección como degeneración macular, glaucoma o cataratas, su visión puede verse lo suficientemente afectada



como para afectar la capacidad de aprender o usar la tecnología. Esta pérdida de visión puede hacer que se alejen de las pantallas y la tecnología, que requieren la capacidad de ver con claridad y de cerca. Pero la buena noticia es que a medida que las personas mayores abordan la afección y buscan tratamiento, como la cirugía de cataratas, la visión se aclarará. Esto los equipa mejor para aprender y usar las tecnologías que pueden beneficiarlos.

**Como formador, busca herramientas y plataformas que se adapten a las personas con discapacidad visual (caracteres en negrita, letra grande, combinaciones de colores adaptadas).**

Por último, pero no menos importante, son los problemas de movilidad que pueden estar relacionados con el dolor de espalda, el riesgo de caídas y la sarcopenia entre los adultos mayores. Estos problemas también limitan el posible uso de las TIC y los medios de comunicación: a veces es difícil permanecer mucho tiempo en la posición sentada mientras se usa una PC o un mouse puede ser un desafío.

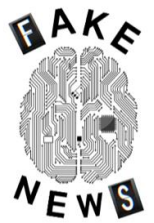
Por último, salir a reparar/comprar/instalar nuevas tecnologías puede ser un reto cuando tienen un bajo nivel de conocimientos de TIC y no se sienten seguros a la hora de buscar la información/servicios en línea.

**Como formador, sé consciente de estos problemas y ayuda a los estudiantes de último año en caso de que te los planteen.**

## 4.2 Limitaciones sociales relacionadas con el envejecimiento

La "exclusión social" se refiere a la separación de individuos y grupos de la sociedad en general. Cuando se trata de las limitaciones que impiden a los adultos mayores utilizar las herramientas TIC y también las fuentes educativas de los medios de comunicación de forma activa, a menudo pensamos en la exclusión social.

- **Jubilación.** Esta es una de las razones más evidentes que limitan a los adultos mayores a la hora de utilizar las nuevas tecnologías y adquirir conocimientos en el campo de los medios de comunicación. Las personas mayores no tienen ningún vínculo regular con el trabajo "externo" y el círculo



de contactos sigue disminuyendo. Por lo tanto, es esencial en esta etapa, encontrar nuevos encuentros, pasatiempos, clubes de interés.

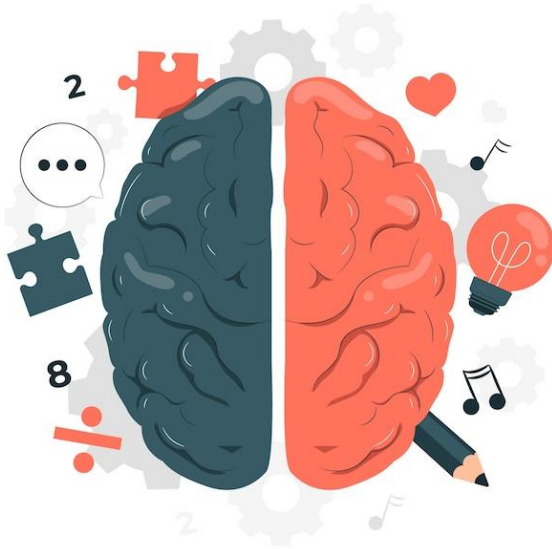
- **Vida remota.** Este factor puede estar relacionado con varias razones: la jubilación y la falta de voluntad para mudarse a un paisaje más remoto; ausencia de soporte informático, falta de servicios sociales, clubes u organizaciones de personas mayores en este nuevo lugar; La necesidad de conducir solo puede ser restrictiva dependiendo de la situación de salud, el clima, el tiempo. Por lo tanto, puede limitar en gran medida la posibilidad de ampliar los conocimientos y adquirir nuevas habilidades.
- **Situación familiar y síndrome del "nido vacío".** El síndrome del nido vacío se refiere al dolor que sienten muchos padres cuando sus hijos se mudan de casa. Esta afección suele ser más común en las mujeres, que tienen más probabilidades de haber desempeñado el papel de cuidadoras principales. Viene después de que los niños abandonan la casa o se mudan lejos, por un lado puede servir para una mayor motivación

para que las personas mayores exploren y destaquen en las TIC y por otro lado; Conduce a la falta de motivación y no hay una persona de apoyo más fácil en casa para ayudar con esto.

- **Situación de la soledad no deseada.** Esto puede ser causado por el divorcio, la muerte de la pareja/vecino/amigo o cualquier otra razón que lleve a una persona mayor a la situación de soledad. No los motiva a comenzar a aprender cosas nuevas, mejorar sus conocimientos en algo que les resulta desafiante. En esta situación, las personas tienden a permanecer en su rutina habitual y en una zona de confort.
- **Limitaciones financieras.** Este factor está estrechamente relacionado con todas las razones mencionadas, lo que contribuye en gran medida a la falta de uso de las nuevas tecnologías y la alfabetización mediática.



### 4.3 Limitaciones psicológicas, rechazo tecnológico



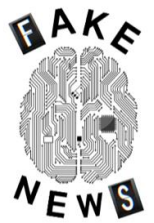
Otras barreras para la adopción de la tecnología por parte de las personas mayores son las limitaciones psicológicas y, más específicamente, la ansiedad tecnológica, la tecnofobia (también conocida como miedo a la tecnología) o simplemente el rechazo a la tecnología.

**La ansiedad tecnológica** es una respuesta emocional efectiva derivada del uso de la tecnología (Diccionario IGI Global, 2022)

**La tecnofobia** es un miedo abrumador a la tecnología. "Las personas con tecnofobia pueden temer a las computadoras, los teléfonos celulares o los poderes de la inteligencia artificial. Es más común en adultos mayores y personas que generalmente están ansiosas por el futuro. Las representaciones de los medios de comunicación de la "tecnología que salió mal" también pueden contribuir a la tecnofobia. La tecnofobia no es un diagnóstico clínico. Sin embargo, a medida que la tecnología se ha expandido rápidamente en los últimos años, algunos médicos tratan la tecnofobia como una fobia específica que afecta la salud mental y la calidad de vida" ([Cleveland Clinic](#)).

**Rechazo a la tecnología entre las personas mayores:** Según [Vaportzis, Clausen & Gow](#) (2017) las razones para rechazar o sospechar de la tecnología pueden ser las siguientes:

- **Falta de apoyo, instrucciones claras y orientación:** muchas veces, las instrucciones son demasiado técnicas y no se dividen en acciones simples. También puede haber una falta de apoyo y orientación si no tienen a nadie en su entorno que los asesore.
- **Falta de conocimiento y confianza:** se trata del miedo a no entender la tecnología e incluso los riesgos y peligros asociados a ella
- **Complejidad de las tecnologías:** Existen diferentes piezas y tipos de equipos y aplicaciones. Estos evolucionan muy rápidamente, lo que puede resultar confuso.



- **Sensación de inadecuación en comparación con la generación más joven:** las personas mayores suelen compararse con las generaciones que nacieron con las tecnologías y aprendieron a usarlas a una edad muy temprana. Esto provoca una impresión de ineptitud.
- **Escepticismo y sentimientos encontrados:** Aunque pueden conocer las ventajas de la tecnología, especialmente en lo que respecta a las habilidades cognitivas y las posibilidades de interacción social, muchas personas mayores siguen siendo escépticas. Algunos de ellos incluso consideran que la tecnología limita la interacción social.

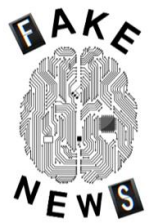
La capacidad de los adultos mayores para utilizar soluciones y herramientas digitales es un tema crucial. La baja adaptación digital es una barrera en la vida diaria que reduce la independencia, la autonomía, e incluso en algunos casos afecta a la salud mental. **Como formador, es importante conocer los problemas psicológicos que sustentan el rechazo o el miedo a la tecnología y abordarlos para generar confianza en las tecnologías.** Una vez en línea, la mayoría de las personas mayores hacen de Internet una parte diaria de sus vidas y lo ven de manera positiva. De hecho, en 2020, la proporción de personas mayores europeas de entre 55 y 64 años que utilizan Internet a diario era del 69 % ([Eurostat, 2020](#)).

#### 4.4 Prevención de la discriminación por edad



Como dijimos anteriormente, los adultos mayores a menudo tienen un autoestereotipo negativo basado en la edad de que son menos capaces en el uso de la tecnología. **Estos estereotipos negativos se denominan discriminación por edad.** De acuerdo con el [QUIÉNEl](#) edadismo se refiere "a los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) que podemos tener hacia los demás o hacia nosotros mismos en función de la edad". La discriminación por edad en el contexto de la tecnología digital se produce en varios niveles ([Köttl& Mannheim, EuroAgeism, 2021](#)) :

**El nivel macro:** Afecta al diseño y a la política y se relaciona con el hecho de que la tecnología no suele desarrollarse de forma adaptada y adecuada a las personas



mayores. Esto conduce, en consecuencia, a la exclusión de la población de la tercera edad. **Como**

**Un formador, busca las herramientas y plataformas tecnológicas más adaptadas de acuerdo a las necesidades y expectativas expresadas por las personas mayores.**

**El nivel meso:** Afecta al entorno social y organizacional y se relaciona con el hecho de que los estereotipos de otras personas (familiares, amigos, proveedores de servicios, proveedores de atención médica) influyen en el uso (o no uso) de la tecnología por parte de las personas mayores. **Como formador, tener un discurso positivo y empoderador hacia el uso y aprendizaje de la tecnología por parte de las personas mayores.**

**El nivel micro:** Los estereotipos de edad se internalizan a lo largo de la vida y afectan la forma en que las personas ven sus propias habilidades para usar las tecnologías digitales a medida que envejecen. **Como formador, trabaja en la confianza en sí mismo de tus estudiantes mayores.**

---

Además, hay muchas maneras de abordar el edadismo en el uso de la tecnología digital ([Köttl& Mannheim, EuroAgeism, 2021](#))

- **Sensibilización y formación:** los profesionales que trabajan con personas mayores deben ser conscientes de los efectos de la discriminación por edad en el debilitamiento del uso de las nuevas tecnologías por parte de las personas mayores, con el fin **de deconstruir eficazmente los estereotipos de edad** en el contexto de la tecnología y contribuir a la creación de una narrativa más positiva sobre el uso de la tecnología digital en la vejez.
  - **Empoderar** a las personas: Con el fin de mejorar el uso de la tecnología digital y disminuir los efectos negativos de la discriminación por edad internalizada, es importante garantizar el acceso al **aprendizaje permanente**, incluidas **las intervenciones de alfabetización digital personalizadas**. El empoderamiento también puede provenir de las personas que tienen actitudes más **positivas hacia su propio envejecimiento**".
- 

Es esencial contrarrestar los estereotipos relacionados con la tecnología y la edad. De hecho, una gran proporción de las personas de edad **declaran estar muy dispuestas a aprender a utilizar las nuevas tecnologías digitales** y consideran que muchas de ellas son **pertinentes para sus vidas**.



## 4.5 Consejos para abordar los principales desafíos: rechazo de la tecnología, falta de confianza, etc.

Como educador de adultos, es importante arrojar luz sobre posibles buenas ideas y consejos que los adultos mayores pueden utilizar en su camino hacia las nuevas tecnologías y la alfabetización mediática. Estos son los principales consejos para las personas mayores sobre el uso de la nueva tecnología y cómo superar las principales barreras:

### 1. Elige contraseñas seguras

En el caso de los sitios web y las cuentas, necesitarás una contraseña segura para iniciar sesión. Elija una contraseña única (no 1234 ni su nombre) e incorpore caracteres especiales para mayor protección. Pero también es importante elegir una contraseña que puedas recordar. Y está bien anotar las contraseñas y guardarlas en un lugar de fácil acceso.

También es importante no ingresar la información de su contraseña si no reconoce el sitio web. Si el sitio web se ve diferente de lo que suele ser, podría ser "falsificado" para obtener su información de inicio de sesión. Tome medidas para verificar que este sea el sitio web correcto antes de ingresar su información.

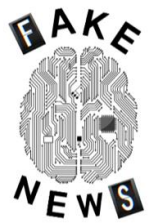
### 2. Ajuste la configuración del teléfono inteligente / tableta para facilitar la lectura

Si parece que el tamaño del texto en el teléfono/tableta es demasiado pequeño, es posible cambiar la configuración para aumentar el tamaño e incluso ajustar el brillo de la pantalla. Para la mayoría de los iPhones, se puede lograr en la configuración si abre Configuración>Accesibilidad>Pantalla y Tamaño del texto. Para teléfonos Android, abra Configuración>Pantalla>Tamaño y estilo de fuente

### 3. Mantenga actualizado el software antivirus

Quiquiera que haya configurado su computadora probablemente instaló un software antivirus para protegerla. De lo contrario, puede descargar fácilmente un software antivirus gratuito sin necesidad de tener muchos conocimientos técnicos. Pero la clave está en mantenerlo actualizado. Es posible que muchas versiones se actualicen automáticamente o que veas una ventana emergente que te pida que inicies una actualización. Cuando veas esto, no lo ignores. Inicie la actualización para mantener su dispositivo protegido de los virus más recientes.

### 4. No respondas a correos electrónicos, "solicitudes de amigos" de personas que no conoces



Los estafadores a menudo envían un correo electrónico que hace que parezca que lo conocen o tienen una conexión con usted, ya sea personal o comercial, con la esperanza de que proporcione información personal. Incluso podrían enviarle una gran oferta a cambio de datos confidenciales o personales. La mejor política es no responder a ningún correo electrónico que sea de alguien que no conoces, sin importar cuán buena sea la oferta.

### **5. Haga clic en los enlaces y abra los archivos adjuntos con precaución**

Antes de hacer clic en un enlace o abrir un archivo adjunto en un correo electrónico, compruebe que conoce al remitente. Los depredadores cibernéticos pueden desatar virus u obtener acceso a su dispositivo cuando hace clic en un enlace o archivo adjunto malicioso. La mejor manera de protegerse es asegurarse de saber de quién proviene el correo electrónico antes de hacer clic en cualquier cosa.

Por último, pero no menos importante, aquí hay algunos elementos para recordar a las personas mayores sobre la importancia y las técnicas para mantenerse conectados electrónicamente y socialmente después de la jubilación. No se trata solo de tecnología, sino de diversos aspectos que afectan a la confianza en uno mismo y a la calidad de vida.

### **Al hablar con personas mayores, como formador, debes subrayar la importancia de:**

- 1) participar socialmente a través de **actividades lúdicas y culturales** en grupo (por ejemplo, música, deporte, lectura, coro);
- 2) **nutrir las redes** con familiares y amigos;
- 3) **ser desinteresado y ayudar a los** necesitados ayuda a no ser egocéntrico y pensar solo en los propios problemas personales (por ejemplo, hacer actividades de voluntariado, ayudar a asociaciones, etc.);
- 4) El concepto **de "vivienda feliz" y ambiente sano**: los objetos familiares pueden ayudar a recordar momentos felices; el diseño de interiores como la luz, las plantas, los detalles decorativos y los colores juegan un buen papel para sentirse mejor en casa; deshazte de las cosas que desordenan tu hogar. Simbólicamente, también estás más abierto a dar la bienvenida a nuevos elementos en tu vida.



# CAJA DE



# HERRAMIENTAS

## EJERCICIO 1: SUPERHÉROES

**Descripción:** Este es un ejercicio grupal. Cada persona tiene que dibujar un superhéroe senior. Nos hace reflexionar sobre nuestra percepción del envejecimiento de una manera positiva e ingeniosa. Una vez realizados los dibujos, durante la fase de discusión, el formador pregunta a los participantes:

"Mira a tu superhéroe, ¿cuáles son sus principales poderes?  
 ➤ ¿Cómo reconforta este superhéroe tu percepción del envejecimiento? "

**Materiales:** Papel, bolígrafo de color

**Duración:** 20 min

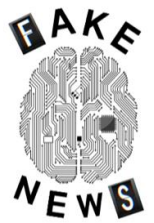
**Justificación:** Se trata de un ejercicio de dibujo con el objetivo de potenciar la confianza en sí mismos de las personas mayores. Además, permite discutir las consecuencias del edadismo y prevenir sus aspectos negativos.

## EJERCICIO 2: EL DIARIO DE CUMPLIDOS

**Descripción:** Esta actividad consiste en anotar diariamente los "aspectos positivos" de uno mismo en un diario de cumplidos. Esto puede incluir cosas sobre su carácter o habilidades. Por ejemplo, después de ayudar a alguien (incluso a alguien del grupo) a lidiar con un problema, puede registrarse a sí mismo como "solidario" en su diario.

NOTA: Solo se registran los "positivos". También pueden incluir "comentarios positivos" que reciben de los demás.

**Materiales:** Papel, bolígrafo



**Duración:** 5 min al día

**Justificación:** Este ejercicio individual permite fomentar la confianza en uno mismo en el día a día y recompensar las acciones y el progreso individual.

**Referencias:** <https://melanieferguson.co.uk/the-compliment-journal/>

### **EJERCICIO 3: ¡OPORTUNIDADES PARA SER PERSONAS MAYORES!**

**Descripción** Se puede realizar en grupo, en parejas o individualmente. Cada persona tiene que escribir en post sus palabras para identificar las principales fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas en ser senior en el mundo de las nuevas tecnologías. El formador pega los post-its en un tablero con diferentes partes para las "fortalezas", "debilidades" y "oportunidades".

**Materiales** Cartón, bolígrafos de colores o post its.

**Duración** 15-20 min

**Justificación** Este ejercicio permite desarrollar habilidades lógicas, interacciones sociales y roles para romper el hielo al realizar sesiones con personas mayores y herramientas TIC.





## 5. FOMENTAR LA CONFIANZA DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA INFORMACIÓN DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

### 5.1 Uso de las TIC y las redes sociales por parte de las personas mayores con fines informativos en Europa



El uso de Internet es cada vez más común entre la población, incluidas las personas mayores. Uno de los factores que ha conectado a más personas mayores a internet y redes sociales ha sido la pandemia del Covid-19. El aislamiento al que se vieron sometidas muchas personas aumentó el uso de Internet, por un lado, para mantenerse informados y, por otro, entretenidos y conectados con sus seres queridos. A partir de este momento, el uso de Internet y las redes sociales se ha mantenido en este sector

de la población, aunque tras la pandemia se ha diversificado su uso.

Para empezar, según la encuesta realizada por Ericsson (2021), las actividades en las que las personas mayores pasan la mayor parte de su tiempo en línea son: navegar por Internet (81%) Mensajería instantánea (71%) Redes sociales (69%) Ver videoclips cortos (51%) Ver películas y hacer videollamadas (38%).

Este es un fenómeno que se extiende por toda Europa, según Statista (2022) el porcentaje medio de usuarios diarios de Internet entre 55 y 65 años es del 65%. Sin embargo, hay peculiaridades en cada país. Las personas mayores que más utilizan Internet pertenecen a Suecia, Países Bajos y Alemania. Por otro lado, los países donde las personas mayores utilizan menos Internet son Grecia y Polonia.

Por un lado, **es una buena noticia que nuestros mayores hayan reducido la brecha digital**, esto hace que se sientan más integrados en la sociedad, combatan el sentimiento de soledad, logren un envejecimiento activo y los empodere en cuanto al uso de herramientas y aplicaciones digitales.

El uso de las tecnologías digitales trae beneficios como una mayor actividad, autonomía y socialización, y un mayor acceso a la información. Sin embargo, esto también conlleva algunos riesgos, incluido el consumo y la difusión de noticias falsas.

Como se mencionó anteriormente, navegar por Internet, usar mensajería instantánea y redes sociales no solo son las actividades favoritas de los adultos mayores, sino que también representan tres canales perfectos para acceder y compartir noticias e información falsa. **Existe una correlación entre el uso de las redes sociales por parte de los adultos y la difusión de noticias falsas.**

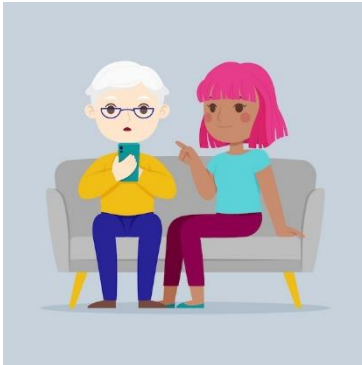
De hecho, según la revista Science (2016), los mayores de 65 años difunden 7 veces más noticias falsas que las personas de 18 a 29 años y 2/3 veces más que los de entre 46 y 65 años. Además, en cuanto a las redes sociales, entre las personas mayores de 55 años, la plataforma más popular es YouTube, con 2.400 millones de usuarios (la cifra máxima es de 4.500 millones para las personas de entre 25 y 34 años). Twitter es la que más usuarios tiene entre la población mayor de 55 años (752,5 millones) (Peszko, 2016).

En definitiva, el aumento del uso de Internet y de las redes sociales entre la población mayor de 65 años, junto con la frecuencia con la que buscan información en Internet (especialmente información relacionada con la salud y la ciencia) y su falta de alfabetización digital, hace imprescindible la formación: dar una introducción a las noticias falsas, su identificación y prevención para garantizar que las personas mayores puedan tomar sus propias decisiones teniendo información contrastada.

Por este motivo, las personas que trabajan con las personas mayores deben asegurarse de que obtienen **conocimientos básicos sobre los procesos de comunicación científica y las noticias falsas**, a la vez que proporcionan las herramientas necesarias para **detectar las noticias falsas y detener la cadena de difusión por sí mismas.**



## 5.2 Cómo explicar el nacimiento y la difusión de noticias falsas a las personas mayores



La educación no entiende de edad, es permanente y dura toda la vida. El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar la calidad de vida cuando el ser humano envejece. Como se señaló en el apartado anterior, capacitar a los adultos mayores en tecnología y comunicación no solo es un beneficio para ellos mismos, sino para la sociedad en su conjunto. Sin embargo, debemos adaptar la forma de enseñar a las personas mayores, especialmente cuando se trata de **conceptos nuevos o confusos como "fake news"**. Por ello, te presentamos aquí una serie de consejos o metodología a la hora de explicar a las personas mayores cómo nacen las noticias falsas y cómo se propaga la información falsa.

En primer lugar, el formador debe partir del **conocimiento que tienen las personas mayores** sobre estos conceptos. No es lo mismo implementar actividades formativas con personas mayores que con jóvenes. Partimos de personas con una historia personal y social, experiencias y conocimientos previos, aspectos contextuales y relacionales específicos. Como se ha demostrado en los grupos de discusión que ha llevado a cabo este consorcio, algunas personas mayores tienen una idea correcta de la información falsa y la manipulación mediática, mientras que otras confunden el término con estafas, bulos o asambleas.

Por ello, hay que partir de la **situación concreta de** cada uno (individual o grupal) y tener siempre **como punto de partida al senior**. El formador debe **utilizar un lenguaje sencillo y aportar ejemplos prácticos** para que el senior pueda diferenciar entre los tipos de información falsa, tanto digital como tradicional (fotografías editadas, información no citada, falso dictamen pericial, falso contexto) así como la diferencia entre desinformación e información falsa.



Para ello, tal y como señalan los expertos, es fundamental que los ejercicios propuestos favorezcan la conexión cognitiva.

Las personas mayores deben ser capaces de:

**Relaciona la información antigua con la nueva.** Sería interesante que el formador hiciera analogías con el periodismo tradicional, para que los mayores puedan establecerlas

Conexiones. Esta tarea es más fácil en la parte teórica -qué son las noticias falsas y cómo se originan- y más difícil en la parte aplicada -cómo se propagan-, ya que no todo el mundo puede estar familiarizado con las TIC.

De hecho, en los grupos de discusión llevados a cabo por el consorcio encontramos heterogeneidad: personas mayores que utilizan a diario el móvil y la tableta para leer sobre temas de actualidad, personas mayores que solo utilizan el móvil para hacer llamadas, otras que hacen uso frecuente de las redes sociales... Por ello, se recomienda promover la participación activa de las personas mayores y diseñar actividades para ampliar el conocimiento, pero también la revisión y el debate crítico.

Por otro lado, la persona encargada de transmitir estos conocimientos debe tener cuidado con dos aspectos: **no generar demasiadas expectativas** sobre los conocimientos informáticos de los mayores y comunicarse de forma que **no genere pánico hacia la tecnología o Internet**. Para ello, el educador debe crear situaciones que favorezcan la "apertura" de la persona y el uso didáctico del grupo. Debemos entender que las expectativas que tenemos sobre las personas y sobre su participación en las experiencias educativas tienen una gran influencia, positiva o negativa, para alcanzar el éxito.

En definitiva, ante la pregunta ¿cómo le explicamos a una persona mayor qué son las fake news y qué papel juegan las redes sociales? Respondemos: de forma sencilla, empática, flexible, no competitiva, habilitante y activa

### 5.3 Cómo explicar a las personas mayores el papel que juegan en la difusión de noticias falsas

El papel que juegan las personas mayores en la difusión de noticias falsas no es positivo. De hecho, dado que los adultos mayores tienen menos conocimientos



digitales que los jóvenes, no vuelven a verificar la información que circula por las diferentes redes sociales. Es más, si la noticia publicada requiere leer un texto más o menos largo: el 53% de los adultos solo lee el titular sin prestar atención al contenido.

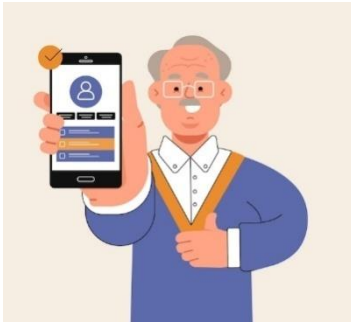
**Como vemos, hay un gran número de usuarios que no comprueban la información que leen en las redes sociales y aún así la comparten con sus amigos y contactos, lo que conlleva a la difusión de noticias no verificadas, incluso de buena fe (las personas mayores de 50 años suelen incluir entre sus actividades en las redes sociales la difusión de noticias para atraer el consenso de sus pares y construir una imagen de una persona educada e informada persona), así como la iniciación**

de discusiones -a través de la acción de comentar sin haber leído todo el contenido- sobre noticias infundadas que generan así más intercambio y desinformación comentario tras comentario.

Por esta razón, la persona encargada de concientizar sobre el rol que tienen las personas mayores en esta materia debe **evitar comunicarse con un tono de culpa o paternalismo** sobre ellas. Como formador, debes **centrarte en las consecuencias de** compartir este contenido y en las formas de evitarlo, transmitiendo al senior un **sentido de responsabilidad individual y colectiva**.

Algunas de las personas entrevistadas expresaron vergüenza por admitir haber difundido noticias falsas o teorías pseudocientíficas entre sus familiares. Esa no es la sensación que queremos provocar entre las personas mayores, por ejemplo, compartiendo algunos de los datos aquí mencionados. **Es recomendable no centrarse en el papel de víctima de la persona mayor, sino en lo que se puede hacer para revertir la situación.** Es conveniente advertir sobre fines políticos, desinformación, manipulación de la opinión pública, "clickbait"...

#### 5.4 Utilizar las TIC y las redes sociales como fuentes de información de forma serena y creíble



En una encuesta realizada en 2020 en 27 países, solo un promedio del **58% de los encuestados dijo que confiaba en poder detectar noticias falsas** (Corbu et al., 2020). Estos datos muestran la necesidad de dotar a los adultos mayores de herramientas que los capaciten en esta tarea. Como sabemos, la educación crítica en alfabetización mediática centrada en enseñar a las personas a detectar noticias falsas es la forma más efectiva de mitigar la influencia perniciosa de la propaganda.

Por otro lado, es importante que, a la hora de educar a las personas mayores sobre las noticias falsas, los formadores y el material didáctico estén **libres de contenidos e intenciones discriminatorias**. Las personas mayores no son una categoría homogénea, entre los 60 y los 100 años, hay dos generaciones diferentes que conviven con diferentes hábitos, creencias y conocimientos. También hay diferencias basadas en el género, la educación, el país de origen, etc. Y lo que es más importante, las personas mayores tienen un nivel diferente de conocimiento y

el uso de la tecnología y las redes sociales y diferentes experiencias de lidiar con noticias falsas. Así lo expresan en los diferentes grupos de discusión que organizamos. Muchos de ellos manifestaron que no tienen una estrategia específica a la hora de verificar la información, otros comparan las noticias en diversos medios, algunos reconocen "usar" a sus familiares más jóvenes como "fact-checkers" o directamente creen que todos los medios están mintiendo. En primer lugar, se recomienda comenzar con las herramientas o consejos que no incluyan TIC o herramientas externas, es decir, utilizar estrategias internas, ya que pueden ser más parecidas a las de los medios tradicionales y capacitar al usuario en mayor medida.

A modo de dinámica, podemos utilizar un periódico físico para identificar aquellas partes que indiquen veracidad, para posteriormente aplicarlas y localizarlas en los medios online. Por ejemplo: identificar la fuente, localizar al autor, comprobar la fecha, comentar la correlación entre el titular y el cuerpo de la noticia, considerar el sesgo en varios periódicos sobre la misma noticia, etc.

En cuanto a la fuente, en los medios digitales es más difícil identificar su fiabilidad, ya que las personas mayores no estamos tan familiarizadas con los



portales o sitios web que nos pueden parecer peligrosos o sospechosos. Por esta razón, es importante **dar consejos generales aplicables a diversos contextos para determinar la credibilidad de la fuente**. A saber: que nadie haya pagado la publicación, que la información sea equilibrada y no sesgada, que el lenguaje sea respetuoso, etc.

En segundo lugar, la persona encargada de la formación debe introducir **estrategias externas**, es decir, el uso de algoritmos para desincentivar la difusión de información falsa y que funcionen a través de **herramientas de "factchecking"**, analizando tanto el perfil del autor como de los usuarios que han contribuido a la difusión de la noticia a través de comentarios. Es conveniente introducir a las personas mayores en aquellas herramientas que están más cerca de su contexto, en primer lugar, para que se familiaricen y, en segundo lugar, para evitar la sobrecarga de información.

En definitiva, la idea principal que el formador debe introducir en el grupo es que la **tecnología, internet y las redes sociales pueden ser una herramienta**, tanto para difundir como para prevenir noticias falsas, dependiendo del uso que le demos. **Pretendemos sensibilizar y formar a las personas mayores sobre este tema, nunca ahuyentarlas, culparlas o hacerles rechazar las TIC**. El objetivo es empoderar a las personas mayores, entendiendo sus limitaciones y capacidades, para evitar ser víctimas de información falsa.



# CAJA DE



# HERRAMIENTAS

## EJERCICIO 1: AUMENTAR LA AUTOESTIMA

**Descripción:** Objetivo: promover la confianza, la cooperación y la cohesión entre los miembros del grupo. Los miembros del grupo se sientan en círculo y cada persona pone su nombre en una hoja de papel. El papel se pasa a la persona de la izquierda y escribe algo que le guste de esa persona. Doblan el papel (para que los demás no puedan ver lo que han escrito) y se lo devuelven a la persona que está a su izquierda, y así sucesivamente, hasta que el papel haya dado la vuelta completa. Cuando todos hayan recibido el papel con su nombre, tendrán unos minutos para leerlo y comentar qué les pareció la actividad, cómo se sintieron al leer los comentarios de sus compañeros, etc. Tamaño del grupo: grupo mediano, unas 20 personas. Lugar: amplio espacio donde los participantes pueden sentarse en círculo y estar cómodos.

**Materiales necesarios:** Papel y bolígrafo para cada participante.

**Duración:** Tiempo requerido: unos 30 minutos.

**Justificación (por qué y cuándo utilizarlo):** Esta dinámica debe hacerse cuando ya os conocéis o habéis trabajado juntos.

## EJERCICIO 2: YA CONOCES LA NOTICIA, AHORA VIENE LA VERDAD



**Descripción:** Objetivo: preocuparse por la relatividad, objetividad, sesgo e intereses ocultos en la información. La actividad consiste en hacer grupos de al menos 3 personas, y entregar a cada grupo una cartulina grande, diferentes periódicos, revistas, pegamento y un rotulador. Cada grupo tendrá que escribir en la cartulina grande (con rectorados o escritura) cómo sería su periódico de la semana si fuera el editor de uno. Pueden usar noticias reales o escribir titulares que consideren importantes. Después, las tarjetas se reparten entre los grupos y se discute qué temas han sido de relevancia para cada grupo, por qué y cuál es su opinión sobre ellos.

**Materiales necesarios:** papel, periódicos, revistas, pegamento, tijeras, rotuladores...

**Duración:** 45 minutos

**Justificación (por qué y cuándo usarla):** Preocuparse por la relatividad, la objetividad, el sesgo y los intereses ocultos entre la información. Pueden darse cuenta de cómo la realidad puede cambiar dependiendo de quién lo cuente.

### EJERCICIO 3: ENTRE NOSOTROS

**Descripción:** El juego es muy sencillo. El entrenador le dará al grupo 3 titulares de noticias. De estos, solo uno será cierto. Intentaremos que parezcan lo más realistas posible. Se activará un temporizador y antes de que finalice el tiempo los participantes deberán haber encontrado "cuál es el impostor" mediante el uso de internet. El equipo que acierte primero recibirá 5 puntos, los equipos que acierten recibirán 3 puntos y los que fallen 0 puntos. El equipo que obtenga la mayor cantidad de puntos gana.

**Materiales necesarios:** Smartphone, portátil, tablet o cualquier otro dispositivo con conexión a internet.

**Duración:** 30 minutos



**Justificación (por qué y cuándo usarlo):** Este juego preocupa a los ancianos sobre dos aspectos importantes: Primero, la desinformación. En segundo lugar, la tecnología como herramienta para prevenir las noticias falsas.



## 6. CÓMO FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN Y LA MOTIVACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

### 6.1 La importancia de las actividades para "romper el hielo"

Para participar, **los estudiantes mayores** necesitan sentir que están en un entorno en el que son aceptados y afirmados, **como formadores deben asegurarse de que el aula sea cálida y acogedora para todos.**

**Los rompehielos** son una de las herramientas que los entrenadores podrían usar para crear un ambiente cálido, también ayuda a las personas a conocerse entre sí. Los instructores pueden usarlos para ayudar a los estudiantes a familiarizarse con el contenido y las expectativas del curso.

**Los rompehielos** también se pueden diseñar para ayudar a calentar los espacios de aprendizaje en línea y orientar **a los ancianos** al entorno en línea.

#### 6.1.2 ¿Por qué utilizar rompehielos?

**Los rompehielos tienen varios beneficios en el aula.**



Pueden:

- ayudar a crear un ambiente relajado donde los estudiantes compartan ideas y participen más plenamente en la clase;
- Anime a los alumnos a compartir la propiedad del entorno de aprendizaje de la clase
- Establecer una buena relación entre los estudiantes y fomentar un entorno de aprendizaje productivo



- Preparar a los estudiantes para el trabajo colaborativo en grupo

### 6.1.3. Ejemplos de actividades de ruptura de hielo, Cómo involucrar a los estudiantes:

#### Algunos consejos que los entrenadores deben seguir:

- **Presentándote:**

Comparte algo de información sobre ti más allá de lo básico, ¿cómo llegaste a este campo? ¿Qué es lo que más te gusta de impartir este curso? ¿Qué investigas? ¿cuál es tu experiencia previa como estudiante? ¿Qué aprendiste? ¿Qué te gustaría lograr con el curso?

- **Ayude a los estudiantes a encontrar una pareja** (no asuma que todos coincidirán fácilmente: algunas personas son más **introvertidas** que otras, algunas pueden ser resistentes o simplemente puede haber un número impar en la clase. Puede ser más fácil contar a los estudiantes.

- **Familiarizar a los estudiantes con las expectativas del curso:** Estimular el interés de los estudiantes en el curso desde el principio y, al mismo tiempo, descubrir la base de conocimientos de los estudiantes sobre el contenido del curso.



**Comparta el programa de estudios** que detalla las expectativas del curso, pero tenga en cuenta que es posible que los estudiantes no lean cuidadosamente, comprendan o recuerden estas expectativas.



- **Presente las actividades** al grupo y explique su justificación para usarlas
- **Indique quién comenzará primero** (por ejemplo, el estudiante con el cabello más largo, el estudiante cuyo cumpleaños está más cerca de la fecha de hoy, etc.)
- **Anunciando la actividad esté a mitad de camino;** De esa manera, si solo un estudiante ha hablado hasta ahora, el otro también tendrá la oportunidad de participar.
- **Pida a algunas parejas** que compartan con el grupo lo que aprendieron sobre su pareja o algo que descubrieron que tienen en común entre sí

## 6.2 Enfoque peer-to-peer

### 6.2.1 Estudio de casos.

**El aprendizaje dirigido por pares** es un método de instrucción en el que las personas no profesionales que recibieron una preparación de calidad asumen un papel de instructor dentro del grupo o la comunidad (Choi, 2009). Este método puede ser efectivo en contextos de ejercicio para estudiantes adultos mayores.

En la práctica docente entre iguales se utilizan cinco métodos: (1) clases magistrales, (2) discusión en grupo, (3) experiencias prácticas, (4) varios híbridos de estos tres, (5) y un enfoque de coordinación de cursos.

La participación voluntaria, la tolerancia de las limitaciones de los maestros y el interés en desarrollar un sentido de comunidad diferencian la enseñanza entre pares de otras experiencias.

Los maestros pares se enfrentan a una serie de desafíos especiales que incluyen lidiar con una variedad de antecedentes educativos, la experiencia en la materia entre los estudiantes seleccionados y los cambios físicos que acompañan al envejecimiento.



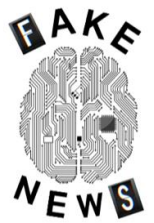
Muchos estudios han explorado el **papel de las personas mayores como docentes**.

(Brady, Holt y Welt, 2003; Choi, 2009; Lamb y Brady, 2005; Simson, Thompson y Wilson, 2001). Este tipo de enseñanza es relativamente común en los Institutos Americanos de Aprendizaje en Jubilación (Martin, 2003) o en el enfoque británico de las Universidades para Personas Mayores. ...

Este nuevo método aporta cambios que hacen que la **relación profesor-alumno sea menos jerárquica** y permite a los alumnos **compartir parte del control en su proceso de aprendizaje**. Esta tendencia a una enseñanza más igualitaria ya se había observado en estudios de profesores pares (por ejemplo, Brady et al., 2003; Choi, 2009). En este tipo de enseñanza, **el maestro y el estudiante son vistos como expertos iguales**; y los **maestros son participantes en un grupo de iguales** en lugar de líderes **con un grupo de seguidores**.

### 6.2.2. ¿Qué es el enfoque Peer-to-Peer?

La interacción entre pares describe un enfoque **de la interacción y la colaboración** entre los participantes en un proyecto o actividad compartida que se caracteriza por una estructura basada en redes, una base de recursos común compartida y la suposición de que todos los participantes tienen el potencial de hacer contribuciones constructivas. Las formas modernas de interacción entre pares se inspiran sustancialmente en las tecnologías de comunicación entre pares en línea, y a menudo las utilizan. Sin embargo, los principios y la ética de la interacción entre pares también se han trasladado a contextos fuera de línea.



Además, los **principios básicos** que sustentan la conectividad entre pares se han abstraído de sus orígenes tecnológicos y se han implementado en una variedad de proyectos y prácticas.

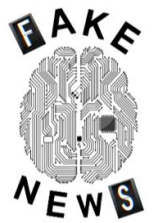


### 6.2.3. ¿Por qué el enfoque entre pares beneficia el aprendizaje de las personas mayores?



En la instrucción entre pares, **los instructores plantean una pregunta desafiante a los estudiantes, los estudiantes responden la pregunta individualmente, los estudiantes trabajan con un compañero** en la clase para discutir sus respuestas y, finalmente, los estudiantes responden la pregunta nuevamente. Una gran cantidad de evidencia muestra que la instrucción entre pares beneficia el aprendizaje de los estudiantes.

Para cada pregunta, los estudiantes eligieron su respuesta individualmente, informaron su confianza, discutieron sus respuestas con su compañero y luego indicaron su posible respuesta revisada y su confianza nuevamente. **En general, los estudiantes mejoraron su confianza después de la discusión en comparación con antes.**



Discutir una pregunta con un compañero mejoró la precisión en todas las clases y niveles de grado con efectos de tamaño pequeño a mediano. Las preguntas de todos los niveles de dificultad se beneficiaron de la discusión entre pares;

Los estudiantes no se limitaron a elegir la respuesta del estudiante más seguro durante la discusión; En cambio, los estudiantes sondearon más a fondo la coherencia de las respuestas y los modelos mentales durante la discusión de lo que podrían hacerlo solos.

Es posible que los estudiantes no creen una explicación coherente de su respuesta hasta que participen en una discusión con un compañero. Cuando los estudiantes crean una explicación verbal de su

Responder a la discusión con un compañero, pueden identificar las brechas de conocimiento y construir nuevos conocimientos para llenar esas brechas.

**El trabajo en parejas genera nuevos conocimientos** y pruebas de respuestas que no podrían predecirse solo a partir del rendimiento de los individuos.

En términos más generales, **como profesor, a menudo debes poner a los estudiantes en grupos** para que puedan aprender unos de otros dando y recibiendo ayuda, reconociendo las contradicciones entre sus propias perspectivas y las de los demás, y construyendo nuevas comprensiones a partir de ideas divergentes.

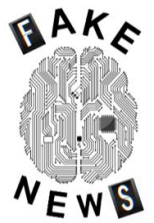
**Dar explicaciones a un compañero** puede animar a los explicadores a aclarar o reorganizar la información, reconocer y rectificar las lagunas en la comprensión y construir interpretaciones más elaboradas del conocimiento de las que tendrían por sí solos.

### 6.3 Cómo permitir que cada participante se exprese

Se ha demostrado que la creación de un entorno de aprendizaje cooperativo es eficaz para todo tipo de estudiantes.

De esta manera, pueden dividirse en parejas para algunas actividades y luego volver a reunirse en equipos muy rápidamente para compartir con otros.

Sin embargo, es importante **establecer normas y protocolos en el aula** que guíen a los estudiantes a:



- Contribuir
  - Concéntrate en la tarea
  - Ayúdense unos a otros
  - Anímense unos a otros
  - Compartir
  - Resolver problemas
  - Dar y aceptar comentarios de sus compañeros

Además, como formador debes centrarte en el proceso de comunicación como fundamental para permitir el intercambio de pensamientos o ideas entre ellos. Los beneficios de fomentar las relaciones permiten a los estudiantes discutir libremente sus pensamientos e ideas y crear un entorno abierto en el que se pueden hacer preguntas sin el riesgo de ser juzgados o humillados.

**La mala comunicación es la principal razón por la que los estudiantes carecen de motivación,** tienen un bajo rendimiento y, en consecuencia, abandonan la clase. Según muchos estudios, el éxito de los estudiantes está directamente relacionado con la comunicación efectiva de sus profesores. Fomentar este tipo de entorno de enseñanza interactivo y atractivo exige una comunicación regular y eficaz.

**Así que veamos qué puedes hacer en la práctica con las siguientes técnicas** para crear un diálogo positivo entre estudiantes y profesores.

### **1. Crear un entorno seguro**

Cree un ambiente seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos para abrirse y expresar sus pensamientos e ideas. Un ambiente que permita a los estudiantes preguntar si necesitan ayuda es crucial para su éxito académico. Es importante que en todas las etapas del proceso de enseñanza se fomente este tipo de **ambiente sin prejuicios.**

### **2. Fomentar el trabajo en equipo**

Hacer más actividades en equipo y trabajo en grupo es una excelente manera de dejar de enfocarse en competir entre sí y concentrarse más en trabajar juntos para obtener los mejores resultados. Puede fomentar la comunicación, la cooperación y la colaboración y ayudar a los estudiantes a hablar más y expresarse de manera efectiva con sus compañeros.

Considere la posibilidad de incorporar **algunos juegos e incluso algunos cuestionarios en su plan de lecciones.**

Divida a los estudiantes en parejas o grupos pequeños y dígales que necesitan trabajar juntos para jugar o tener la oportunidad de hacerlo bien. El trabajo en parejas y en grupo también tendrá el beneficio adicional de alentar a los estudiantes que no pasan el rato juntos con regularidad a interactuar más; para **hacer preguntas, hablar de sí mismos y escuchar a los demás.**

### **3. Usa algunos ejercicios de escucha activa**

Como hemos visto en el capítulo 3, es importante escuchar a los alumnos, no solo responder y dar una respuesta inmediata. A veces, el simple hecho de prestar atención puede ser extremadamente útil para promover un entorno de apoyo y cuidado. Otras veces, los estudiantes tienen una pregunta sobre la tarea o necesitan alguna aclaración sobre un tema que se ha discutido y donde se necesita una respuesta.

### **4. Asegúrate de dar una retroalimentación positiva**

Como se ha visto anteriormente, otro aspecto importante para mejorar la comunicación en cualquier entorno, pero especialmente en el aula, es hacer que los estudiantes se sientan seguros y cómodos contribuyendo. Mencionamos la importancia de crear un entorno seguro y de apoyo. En este entorno, los estudiantes desarrollarán naturalmente habilidades de comunicación, pero algunos lo harán más gradualmente que otros, ya que pueden tener miedo de hablar frente a un grupo o carecer de confianza en lo que tienen que decir.



# CAJA DE



# HERRAMIENTAS

## EJERCICIO 1: DOS VERDADES Y UNA MENTIRA

**Descripción:** El maestro debe escribir en un papel tres afirmaciones sobre sí mismo y mostrarlas y leerlas. Dos deben ser verdaderas y una debe ser falsa. Pida a los estudiantes que voten sobre qué afirmaciones creen que son verdaderas o falsas. Revele las respuestas y considere la posibilidad de que los alumnos hagan lo mismo con un vecino.

**Materiales y técnicas utilizadas:** Papel y lápiz

**Duración:** 30 min, una vez a la semana.

**Justificación (por qué y cuándo utilizarlo):** Ayudar a los ancianos Presentarse a sí mismos, en su mayoría deben usarse las primeras semanas del curso.

**Referencias:** <https://teaching.cornell.edu/getting-started-icebreakers>

## EJERCICIO 2: ENTREVISTAS BÁSICAS + ENTREVISTA ESTACIONAL

**Descripción:** Pida a los alumnos que se dirijan a un compañero y le hagan algunas preguntas preparadas, tales como: ¿De dónde eres? ¿Cuántos años tienes? ¿Cuál es/fue tu experiencia laboral? ¿Qué esperas obtener de este curso? ¿Qué temporada prefieres?

**Materiales y técnicas utilizadas:** Un grupo de máximo 10 personas. Los profesores deben preparar un cuestionario en papel. Papel y lápiz

**Duración:** 30 min



**Justificación (por qué y cuándo usarlo):** Ayudar a los ancianos a conocerse, una ventana de su psique humana. Se utiliza en el primer día del curso.

**Referencias:** <https://innovativeteachingideas.com/blog/10-great-activities-to-break-the-ice-with-your-students>

### EJERCICIO 3: MOSTRAR Y CONTAR

**Descripción:** Pida a los alumnos que traigan algo que les guste o que simplemente quieran compartir con la clase. Dé a cada alumno un turno para que se acerque y cuente sobre el objeto que trajeron. De esta manera, la clase se conocerá entre sí y hará feliz a cada uno de los mayores.

**Materiales y técnicas utilizadas:** 10 /15 personas máx. Los artículos pueden ser una imagen, un reloj, un libro, cualquier elemento que recuerde a los ancianos una buena experiencia en su vida

**Duración:** 10 min cada uno, un anciano por día

**Justificación (por qué y cuándo usarlo):** Describir el artículo y compartir la experiencia que recuerda, ayudará a los mayores a tener más confianza. Debe hacerse en la segunda semana del curso, cuando los ancianos ya lo saben.

**Referencias:** <https://innovativeteachingideas.com/blog/10-great-activities-to-break-the-ice-with-your->



## 7. GLOSARIO

- **Comunicación científica:** La comunicación de la ciencia al público (a la sociedad) por parte de cualquier persona.
- **Comunicación científica:** Transferencia de conocimiento entre científicos y sociedad
- **Comunicación científica:** Transferencia de conocimiento científico entre científicos y estudiantes
- **Noticias falsas:** artículos de noticias que son intencional y verificablemente falsos diseñados para manipular las percepciones públicas de hechos, eventos y declaraciones reales. El escritor sabe que es falso basándose en hechos que son demostrablemente incorrectos.
- **Deep fake:** Una forma de inteligencia artificial llamada aprendizaje profundo para crear imágenes de eventos falsos. La tecnología deepfake puede crear fotos convincentes pero totalmente ficticias desde cero. El audio también puede ser deepfaked, para crear "skins de voz" o "clones de voz" de figuras públicas"
- **Desinformación:** Información falsa y engañosa que se difunde inadvertidamente
- **Engañoso:** Dar una idea o impresión equivocada
- **Manipulación:** La acción de controlar o influir en el control (de una persona o situación) de manera inteligente o inescrupulosa
- **Periodismo en red:** Término utilizado para referirse a los periodistas profesionales y otras partes interesadas que cooperan para producir historias. Redes de profesionales y ciudadanos colaboran, corroboran, corrigen y, en última instancia, destilan la esencia de la historia que se contará.
- **Alfabetización digital:** La alfabetización digital significa tener las habilidades necesarias para vivir, aprender y trabajar en una sociedad en la que la comunicación y el acceso a la información se realizan cada vez



Erasmus+



más a través de tecnologías digitales como las plataformas de Internet, las redes sociales y los dispositivos móviles.

## 8. REFERENCIAS

- **Referencias del capítulo 2:**

Cronbach J.L., 1980, *Toward reform of program evaluation*, Jossey-Bass Publishers, University of California.

European Commission, 2011, *A Practical Guide for Preparing Proposals for Expenditure Programmes*, Brussels 2001.

*Education for all*, UNESCO Committee

<https://www.unesco.pl/edukacja/edukacja-dla-wszystkich/>

Kargul J., (2018), *How did Polish andragogy develop?* [in:] "Lifelong Adult Education" Polish Journal of Continuing Education 4(103)/2018, pp. 255-262

Loeng S., (2018), *Various ways of understanding the concept of andragogy*, "Cogent education" Taylor and Francis Online, V. 5, Issue 1

<https://doi.org/10.1080/2331186X.2018.1496643>

Pawłowska-Cyprysiak K., *How to train employees 50+* Central Institute for Labor Protection – National Research Institute Warsaw 2019

Rae L., 2003, *Training planning and design*, OficynaEkonomiczna, Kraków.

Smith M. K., (2002), *Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy*, "The encyclopaedia of pedagogy and informal education" <https://infed.org/mobi/malcolm-knowles-informal-adult-education-self-direction-and-andragogy/>

Stankiewicz A., Warwas I., Wiktorowicz J. (2019) *Strengthening the potential of employees 50+*. STAY Exercise Bank, University of Lodz, Lodz.

- **Referencias del capítulo 3:**



*5 Most Valuable Skills: Patience and Empathy.* (n.d.), (2023, February 1). Platinum Healthcare. <https://platinumhealthcare.com.au/5-most-valuable-skills-patience-and-empathy/>

*Effective Communication in the Classroom: Skills for Teachers.* High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-for-teachers/>

Institute on Aging. (2016, January 5). *Active Listening: How Caregivers Can Make Communicating with Older Adults Easier.* <https://www.ioaging.org/caregiving/active-listening-caregivers-can-make-communicating-older-adults-easier/>

Grant, S. C. (2023, January 8). *Why Is Patience Important When Working With The Elderly?* Graying With Grace. <https://www.grayingwithgrace.com/patience-important-with-the-elderly/>

Schlomann A., Even C., Hammann T., (2022, January 10), *How Older Adults Learn ICT—Guided and Self-Regulated Learning in Individuals With and Without Disabilities.* *Frontiers in Computer Science*, V. 3. Doi:10.3389/fcomp.2021.803740

*Skilful Communication with Elderly Persons.* (n.d.). Elderly Health Service. [https://www.elderly.gov.hk/english/carers\\_corner/communication\\_skills/com\\_m\\_skilful.html](https://www.elderly.gov.hk/english/carers_corner/communication_skills/com_m_skilful.html)

*Talking With Your Older Patients.* (n.d.). National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/talking-your-older-patients>

- **Referencias del capítulo 4:**

Better Health Channel. (2011) *Empty nest syndrome.* <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/empty-nest-syndrome#bhc-content>

Cleveland Clinic (2023) *Technophobia.* <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22853-technophobia#:~:text=Technophobia%20is%20an%20overwhelming%20fear,may%20also%20contribute%20to%20technophobia.>



Eur J Ageing. (2017) *Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework*. European journal of ageing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5550622/>

Front Aging Neurosci. (2016) *Recommendations for the Use of ICT in Elderly Populations with Affective Disorders*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5099137/>

Köttl& Mannheim, EuroAgeism (2021) *Ageism and digital technology. Policy measures to address ageism as a barrier to adoption and use of digital technology*. <https://euroageism.eu/wp-content/uploads/2021/03/Ageism-and-Technology-Policy-Brief.pdf>

TYE Medical. (June 2022) *8 Reasons Seniors Can Struggle with Technology (and Tech Tips to Overcome)*. <https://tyemedical.com/blog/8-reasons-seniors-can-struggle-with-technology-and-tech-tips-to-overcome/>

Vaportzis, Clausen & Gow (2017) *Older Adults Perceptions of Technology and Barriers to Interacting with Tablet Computers: A Focus Group Study*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5649151/>

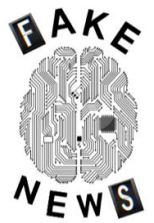
WHO (2021) *Ageism*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>

- **Referencias del capítulo 5:**

Amsily, S. (2019). “*The seniors share the advantage of « fake news » that the young*”. *I echo them*.: <https://www.lesechos.fr/tech-medias/medias/les-seniorspartagent-davantage-de-fake-news-que-les-jeunes-373303>

Blessed, X. (2018) “*Classrooms for the Third Age Methodological principles. Towards an active and healthy aging and as prevention of dependency*”. SpanishConfederationofClassroomsfortheThird Age

Rinderud, P. (2021). “*Seniors and technology during Covid-19: the latest insights*”. Ericsson. <https://www.ericsson.com/en/blog/2021/1/seniors-and-technology-during-covid>



Statistics (2020). “Share of daily internet users in selected European countries according to age 2020”.  
<https://www.statista.com/statistics/1241896/european-countries-internet-users-use-accessed-internet-daily-age/>

- **Referencias del capítulo 6:**

Brady, Holt & Welt (2003) “Peer Teaching in Lifelong Learning Institutes”  
[https://www.researchgate.net/publication/248983553\\_Peer\\_Teaching\\_in\\_Lifelong\\_Learning\\_Institutes](https://www.researchgate.net/publication/248983553_Peer_Teaching_in_Lifelong_Learning_Institutes)

Csábi, E., Emese H., Volosin, M. (2023) “Cognitive Research: Principles and Implications” available at:  
<https://cognitiveresearchjournal.springeropen.com/>

Chlup, D. T., & Collins, T. E. (2010). “Breaking the ice: Using icebreakers and re-energizers with adult learners”. *Adult Learning*, 21(3-4), 34-39.

Eggleston, T. (2002) “Building community in the classroom through icebreakers and parting ways”  
<https://teachpsych.org/resources/Documents/otrp/resources/eggleston04.pdf>

Klaus Bruhn Jensen (Editor-in-Chief), Robert T. Craig (Editor-in-Chief), Jefferson D. Pooley (Associate Editor), Eric W. Rothenbuhler (Associate Editor) (2016)  
 “The International Encyclopedia of Communication Theory and Philosophy”.

Mathias, E. (2019) “25 Icebreaker Activities for Adults”  
<https://www.signupgenius.com/groups/group-icebreaker-activities-adults.cfm>

West, E. (1999). “The big book of icebreakers: Quick, fun activities for energizing meetings and workshops”. New York, NY:McGraw-Hill.