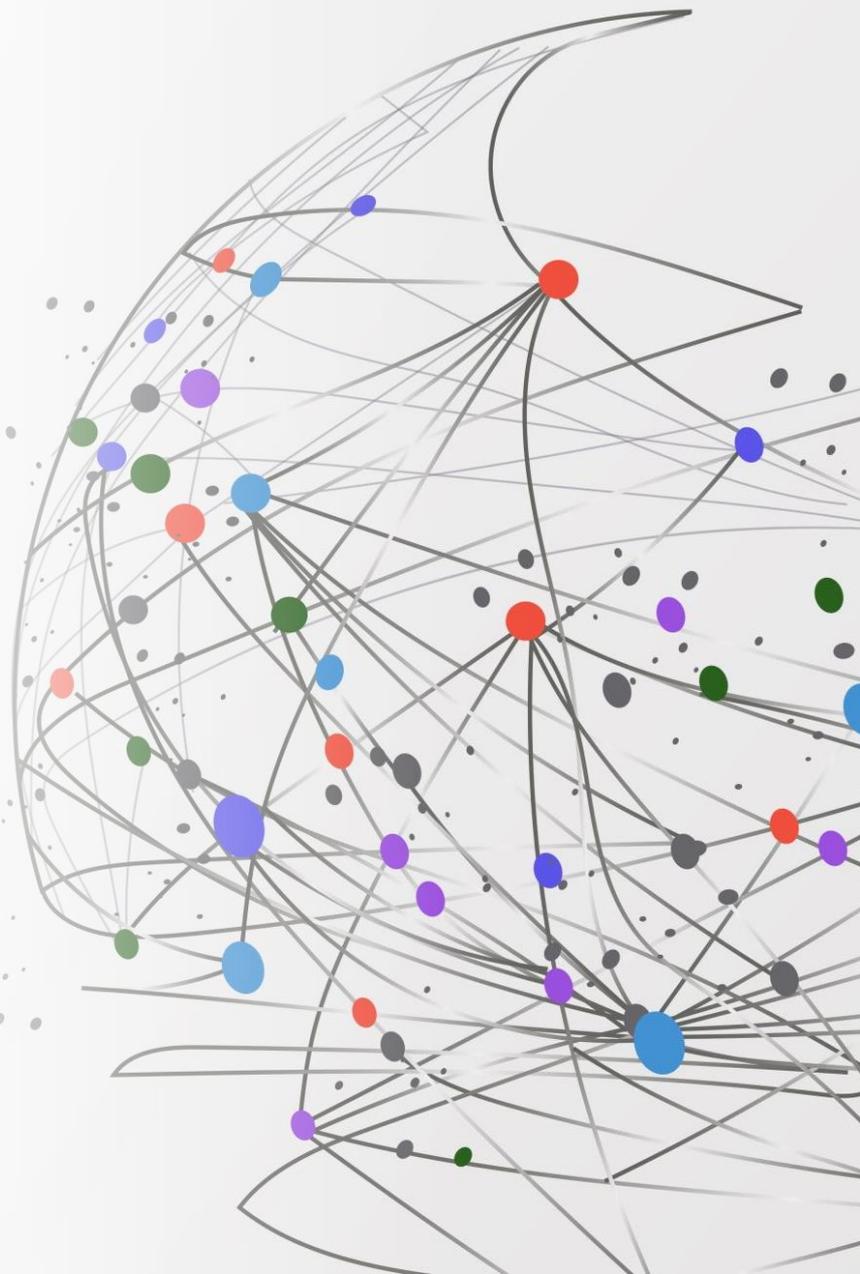




Desafíos y Oportunidades para la inclusión digital de personas mayores de 60 años en Costa Rica

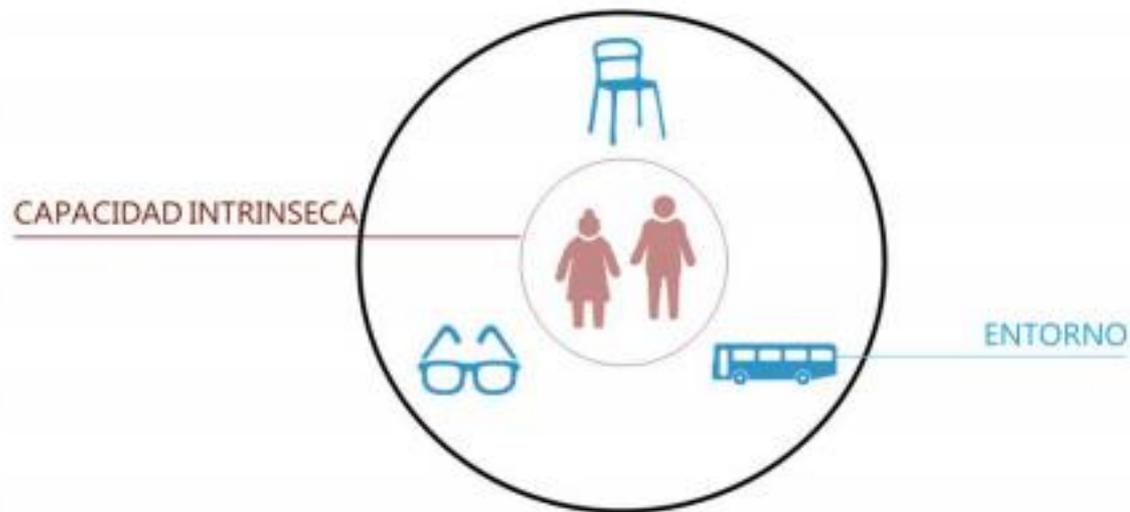
Dra. María Dolores Castro-Rojas



Envejecimiento Saludable (OMS)

- Es el proceso de desarrollar y mantener la habilidad funcional que permita el bienestar en la vejez, tiene que ver con capacidades internas y con las características del ambiente donde nos desarrollamos.
- **CAPACIDADES FÍSICAS -**
- **CAPACIDADES MENTALES**

Qué es la capacidad funcional ?



Capacidad funcional = Capacidad intrínseca + Entorno

Potencial de las TIC para apoyar el envejecimiento saludable

Procesos de aprendizaje durante toda la vida

- Facilitar aprendizaje más flexible (autorregulado – Formal)
 - Educación a distancia
- Recursos en línea
- Realizar tareas prácticas

Entrenamiento cognitivo

- Relación entre el uso de TIC y habilidades cognitivas
- Juegos cognitivos y videos juegos

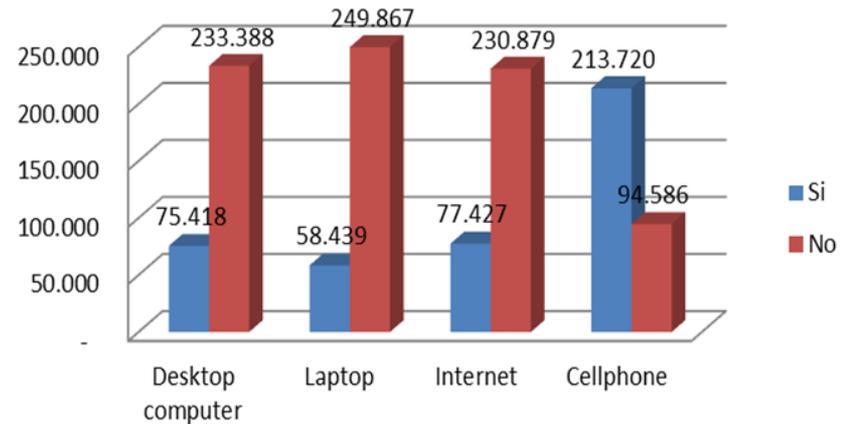


Interacción social

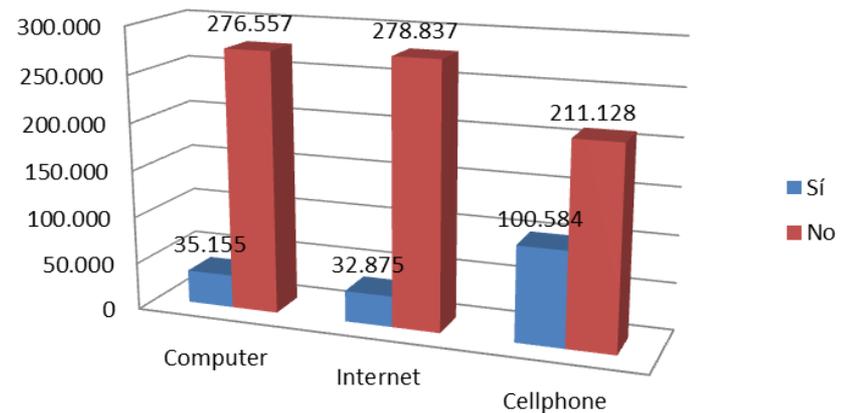
- Facilitar comunicación, socialización e inclusión
- Mantener conexiones familiares y sociales
- Conductas prosociales y colaborativas
- Relaciones intergeneracionales

Acceso y uso de las TIC por PAM en Costa Rica (Censo, 2010)

Acceso de las PAM a las TIC en Costa Rica



Uso de las TIC por PAM en Costa Rica



Personas mayores y TIC (PROSIC, 2017)



Hogares con sólo mayores
de 65 años



18,6% Computadora

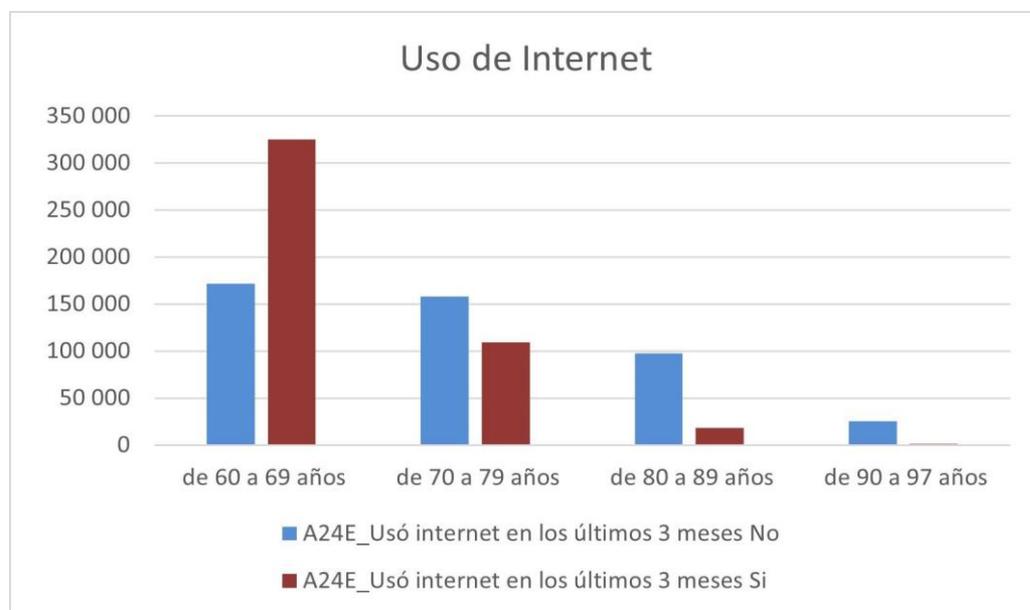
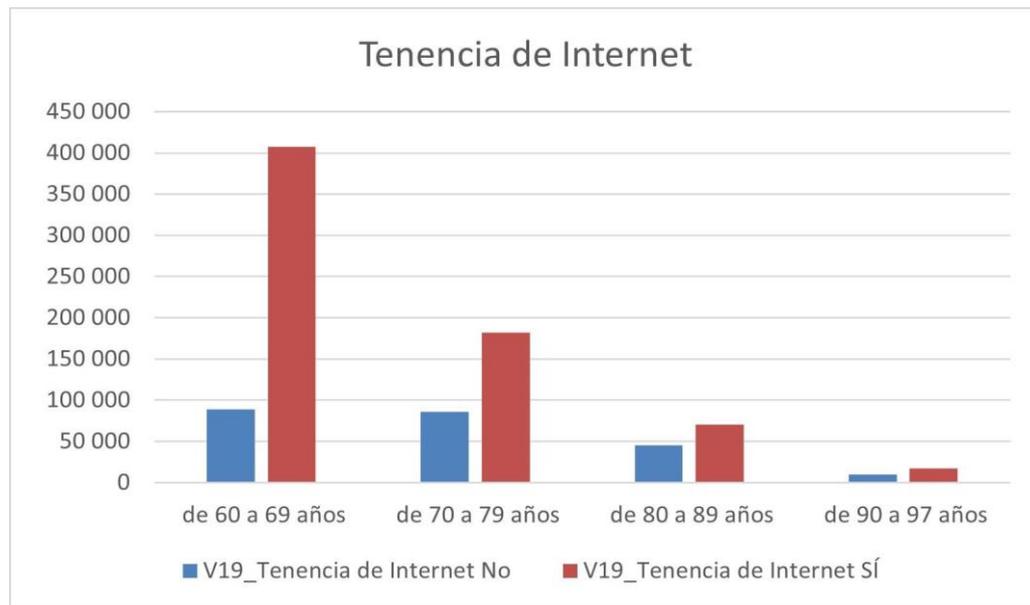


27,4% Internet



70,4% Celular

Acceso y uso de las TIC por PAM en Costa Rica (ENAHO, 2020)



COVID -19

Restricciones para la realización de actividades instrumentales de la vida cotidiana de manera presencial.

Cancelación temporal de opciones presenciales de aprendizaje para el desarrollo personal.

Cancelación temporal de opciones de actividad física de manera presencial.

Restricciones en formas de interacción social y participación social de manera presencial

¿CÓMO
APRENDEN LAS
PERSONAS
MAYORES A
UTILIZAR LAS
TIC? (VROMAN
ET AL., 2015)



Barreras para que las personas mayores utilicen las TIC

- Falta de ofertas de aprendizaje apropiadas y adaptadas a Personas Adultas Mayores.
- Poco apoyo por parte de sus familiares, amigos y docentes durante el proceso de aprendizaje y para utilizar las TIC.

“Yo me siento bien cuando uso la compu o el teléfono yo sola, sin ayuda. Me siento bien porque no tengo que preguntare a mi hijo y verlo arrugando la cara y que me diga ‘mami eso se lo he explicado muchas veces pero usted no entiende” (Mujer, ama de casa)

- Temor y vergüenza de cometer errores y ser aprendices lentos o inadecuados. Prejuicios sobre las personas mayores y las TIC.

“Yo tenía miedo de cometer errores, una ya no es tan rápida como antes, ya no tiene la misma habilidad. Y una no quiere que la estén apurando” (Mujer, pensionada)

- Estereotipos sobre personas mayores

ESTEREOTIPOS SOBRE LAS TIC Y LAS PERSONAS MAYORES

- ✗ Las personas mayores no han tenido contacto nunca con la tecnología, no les es familiar
- ✗ Las tecnologías son para gente joven
- ✗ Las tecnologías son complejas y difíciles de utilizar
- ✗ Las Personas Mayores no están interesadas en aprender
- ✗ En el aprendizaje de las TIC es una relación de una persona y un dispositivo
- ✗ El uso de tecnologías es peligroso (seguridad – adicción)
- ✗ Las personas mayores son muy mayores para aprender
- ✗ Potencial declive mental
- ✗ Amenaza del estereotipo

Oportunidades para que las personas mayores utilicen las TIC

- Utilizar infraestructura pública para promover servicios de aprendizaje para aumentar el número de personas mayores usuarias TIC, por ejemplo, los Centros Comunitarios Inteligentes (CECIS) y el Programa Familias conectadas, MICITT
- Considerar las necesidades de las personas mayores en términos de herramientas TIC y métodos de aprendizaje
- Considerar las interacciones durante el aprendizaje, aspectos motivacionales y reacciones emocionales
- Incorporar personas mayores en el diseño de las aproximaciones de aprendizaje

FACTORES QUE
PROMUEVEN EL
APRENDIZAJE Y
USO DE TIC
(CASTRO-
ROJAS,2018)



Ambiente de trabajo colaborativo (apoyo de pares interacción social)



Motivación por convertirse en usuarios TIC eficientes e independientes (vida cotidiana, satisfacción y logro, apropiación)



Repetición y práctica



Ayudas de memoria



Adaptación



Disciplina y compromiso

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19 EN COSTA RICA



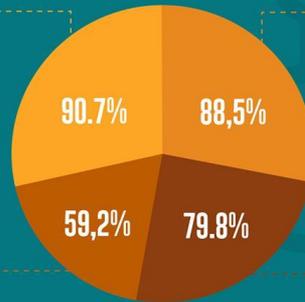
USO DE TIC Y COMUNICACIÓN DURANTE LA PANDEMIA AÑO 2020



Afirmó tener acceso a internet ya fuera en su casa o celular. Durante la pandemia las personas en su mayoría han utilizado el teléfono convencional o celular (mensajes, WhatsApp o similares) para comunicarse, en lugar de tener comunicación cara a cara o contacto físico.



Ha utilizado para actividades instrumentales como gestiones de compras, citas médicas y pago de servicios, lo que indica que se debe seguir fortaleciendo las capacidades en el uso de la tecnología en las personas mayores más allá de su uso para comunicación u ocio.



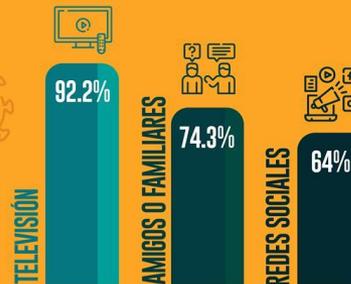
De las personas indicó que el uso de la tecnología le ha permitido mantener mayor contacto con sus familiares y amistades.



Usa la tecnología para entretenerse

LAS PERSONAS SE INFORMAN SOBRE LA COVID-19 PRINCIPALMENTE VIA:

A pesar que se informan en un **82,6%** frecuentemente por semana, reportan **puntajes bajos en miedo ante consecuencias en su salud provocada por el COVID-19.**



Equipo de Investigación

Principal:

Dr. Mauricio Blanco-Molina, Escuela de Psicología, UNA

Asociados:

M.Sc. Raúl Ortega Moreno, Escuela de Psicología, UNA

Dr. Mónica Salazar-Villanea, Instituto Investigaciones Psicológicas, UCR

Dra. María Dolores Castro Rojas, Escuela de Psicología, UNA

Dra. Sacramento Pinazo-Hernández, Dpto. Psicología Social, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, España

Dr. Esteban Montenegro-Montenegro, UC Davis Alzheimer's Center, Universidad de California en Davis.

Dr. Julián Montoro-Rodríguez, PhD., Departamento de Sociología y Departamento de Gerontología, Universidad de Carolina del Norte en Charlotte.

Conclusiones

Las TIC tienen diferentes potenciales para promover procesos de envejecimiento saludable. Esto se traduce en efectos en la inversión estatal en la población envejeciente.

Se deben incluir contenidos sobre los cambios asociados a la edad, emociones, estereotipos y apoyo social.

Promover la independencia y autonomía de las personas mayores cuando utilizan TIC.

Cambiar los enfoques de aprendizaje y uso centrados en las relaciones individuales entre usuario - dispositivo por aproximaciones centradas en el conjunto social involucrado en el uso de las TIC por parte de los adultos mayores

Contacto

María Dolores Castro Rojas

Correo electrónico:
maria.castrorojas@ucr.ac.cr

