



DigiIT

MANUAL DE CAPACITACIÓN

Promoción de las
competencias digitales entre
los educadores de adultos.

Módulo 2:

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL TRABAJO CON
PERSONAS MAYORES.



Co-funded by
the European Union

CONSORCIO PROYECTO DigIT

ADI & SALUS SERSOC SL

Coordinador del proyecto | Almendralejo, España

Associação Animam Viventem

Socio | Cascais, Portugal

BASE3 Società Cooperativa

Socio | Perugia, Italy

Información de contacto del Coordinador del Proyecto:

ADI & SALUS SERSOC SL

Persona de contacto: D. Ángel Barrera Nieto

Email: angel.barrera@adiper.es

Aviso Legal

Esta publicación es un documento elaborado por el Consorcio. Su objetivo es proporcionar apoyo práctico al proceso de implementación del proyecto. El resultado expresado no implica posiciones científicas, pedagógicas o académicas del actual consorcio. Ni los socios ni ninguna persona que actúe en nombre del Consorcio es responsable del uso que pueda hacerse de esta publicación.

Documento disponible a través de Internet, de forma gratuita y bajo licencias abiertas.



Co-funded by
the European Union

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Código de referencia del proyecto: 2021-1-ES01-KA210-ADU-000034953

#2 LO QUE DEBES SABER SOBRE EL TRABAJO CON PERSONAS MAYORES

Objetivos

Este módulo tiene como objetivo dar una idea del proceso de envejecimiento, explorando los cambios y los aspectos positivos del envejecimiento. De hecho, aunque a veces la percepción de la edad y el envejecimiento es predominantemente negativa, la investigación muestra que en muchas áreas mejoramos a medida que envejecemos. El módulo también brinda una descripción general de la andragogía, el término utilizado para describir un conjunto de principios, métodos y prácticas para enseñar a estudiantes mayores.

Además de explorar los aspectos positivos del envejecimiento, este módulo también introduce los principios clave del envejecimiento activo, definidos por la Comisión Europea como "ayudar a las personas a mantenerse a cargo de sus propias vidas durante el mayor tiempo posible a medida que envejecen y, cuando sea posible, contribuir a la economía y la sociedad". Por lo tanto, exploraremos la relevancia del aprendizaje a lo largo de toda la vida en las sociedades que envejecen.

El módulo también tiene como objetivo ofrecer una visión general de la discriminación por edad, o más bien, los estereotipos, prejuicios y discriminación hacia los demás o hacia uno mismo por motivos de edad.

Estructura del Módulo

- 2.1 Comprender el proceso de envejecimiento
- 2.2 Envejecimiento activo: definición y estrategias para promover el envejecimiento activo
- 2.3 Edadismo en la era digital

Resultados

- Ser capaz de analizar la estructura y el envejecimiento de la población en Europa
- Ser capaz de comprender los cambios y los aspectos positivos del envejecimiento.
- Entender los cambios y los aspectos positivos del envejecimiento.
- Ser capaz de indagar en los principios fundamentales de la andragogía
- Ser capaz de explorar los principios del envejecimiento activo
- Ser capaz de comprender el papel del aprendizaje permanente en las sociedades que envejecen
- Poder descubrir los beneficios del envejecimiento activo
- Para poder entender la discriminación por edad.
- Ser capaz de comprender las consecuencias de la discriminación por edad para la salud y el bienestar de las personas
- Ser capaz de comprender las barreras clave que la discriminación por edad trae para el uso de la tecnología digital.

Comprender el proceso de envejecimiento

En este módulo, los participantes conocerán el proceso de envejecimiento y comprenderán los cambios que experimentan las personas mayores, así como los beneficios que conlleva el envejecimiento.

Al final de este módulo, los participantes deberán:

- Ser capaz de comprender el fenómeno demográfico del “envejecimiento de Europa”
- Ser capaz de explorar el papel del aprendizaje a lo largo de toda la vida en sociedades que envejecen
- Estar al tanto de los cambios de envejecimiento
- Ser capaz de comprender los aspectos positivos del envejecimiento.
- Ser capaz de identificar los principios fundamentales de la andragogía.
- Ser consciente de los tres tipos principales de estilos de aprendizaje.

El envejecimiento de Europa, es un fenómeno demográfico en Europa caracterizado por bajas tasas de natalidad y una mayor esperanza de vida. De acuerdo a Eurostat, estos dos factores “están transformando la forma de la pirámide de edad de la UE; probablemente el cambio más importante será la marcada transición hacia una estructura de población mucho más antigua, un desarrollo que ya es evidente en varios Estados miembros de la UE. Los datos presentados en este artículo también pueden ayudar a evaluar si la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto en el tamaño y la estructura de la población de la UE”. Eurostat afirma que en 2021 más de una quinta parte de la población de la UE tenía 65 años o más; Los datos de 2021 de Statista muestran que Europa lidera la proporción de población anciana con un 19 %.

Edad-cambios relacionados

¿Qué sucede durante el envejecimiento? El cuerpo cambia con el envejecimiento porque los cambios ocurren en las células individuales y en los órganos completos. Estos cambios dan como resultado cambios en la función y en la apariencia. Los cambios relacionados que experimentan las personas mayores son:

- Cambios físicos y sensoriales (visión, oído, olfato, función motora, equilibrio, energía y gusto)
- Cambios cognitivos (capacidad de atención, memoria y velocidad de procesamiento/inteligencia fluida, disminuyen gradualmente con el tiempo).
- Cambios Psicológicos (Cambios de identidad, integridad versus desesperación, estrés, miedo a morir, menos paciencia)
- Cambios sociales (jubilación, duelo, aislamiento social, menos niveles de dopamina)

Los desafíos del envejecimiento de la población a menudo se han presentado de una manera que retrata la vejez como una etapa problemática. Sin embargo, es importante centrarse también en los aspectos positivos de envejecer:

- La neuroplasticidad no se detiene a los 55 años, la búsqueda muestra que nos volvemos más sabios.
- Inteligencia cristalizada mejorada y capacidad para detectar relaciones entre diversas fuentes de información, capturando el panorama general y comprendiendo las implicaciones globales de problemas específicos. |

- El vocabulario es resistente al envejecimiento del cerebro e incluso puede mejorar con la edad, incluso con la dificultad de buscar palabras.
- Nuevos estudios comienzan a mostrar que con la práctica, las habilidades de orientación mejoran entre cuatro y cinco veces desde la mediana edad hasta la edad adulta, mientras que el control ejecutivo aumentó hasta mediados o finales de los años 70.
- Puede tomar un poco más de lo normal completar las tareas en el trabajo, pero las personas mayores aún pueden terminarlas con calidad y las empresas que tienen diferentes generaciones trabajando tienen una mejor toma de decisiones.
- Mejor resiliencia mental, regulación emocional y manejo del estrés.
- Más conexión con la espiritualidad, el altruismo y la creatividad en la vejez cuando las personas tienen una imagen positiva del envejecimiento.
- Mejor resiliencia mental, regulación emocional y manejo del estrés.
- Más conexión con la espiritualidad, el altruismo y la creatividad en la vejez cuando las personas tienen una imagen positiva del envejecimiento.
- Más feliz y mayor bienestar (menos depresión).

Enseñando a los adultos mayores

Enseñar a personas mayores es diferente de enseñar a niños y jóvenes, y comprender cómo las personas mayores acceden y procesan nueva información es crucial para brindar oportunidades de aprendizaje significativas y de calidad. De hecho, los facilitadores deben tener experiencia en la aplicación de estrategias efectivas de aprendizaje de adultos.

Andragogía se refiere a un conjunto de principios, métodos y prácticas para enseñar a los estudiantes mayores. La teoría de la andragogía fue desarrollada por Malcolm Knowles, un educador estadounidense. A diferencia de la pedagogía que describe principios para enseñar a niños y jóvenes, la andragogía es el arte y la ciencia del aprendizaje de adultos, por lo que la andragogía se refiere a cualquier forma de aprendizaje de adultos (Kearsley, 2010).

Differences Between Children and Adults as Learners:

| CHILDREN | ADULTS |
|--|--|
| Rely on others to decide what is important to be learned. | Decide for themselves what is important to be learned. |
| Accept the information being presented at face value. | Need to validate the information based on their beliefs and experience. |
| Expect what they are learning to be useful in their long-term future. | Expect what they are learning to be immediately useful. |
| Have little or no experience upon which to draw – are relatively “clean slates.” | Have much experience upon which to draw – may have fixed viewpoints. |
| Little ability to serve as a knowledgeable resource to teacher or fellow classmates. | Significant ability to serve as a knowledgeable resource to trainer and fellow learners. |

De: Enseñanza de adulto tipos de aprendizaje de adultos

Malcolm Knowles sugirió 4 principios que se aplican al aprendizaje de adultos:

1. Los adultos deben participar en la planificación y evaluación de su instrucción.
2. La experiencia (incluidos los errores) proporciona la base para las actividades de aprendizaje.
3. Los adultos están más interesados en aprender temas que tienen una relevancia e impacto inmediatos para su trabajo o vida personal.
4. El aprendizaje de adultos se centra en los problemas y no en el contenido (Kearsley, 2010).

Conclusiones y consejos

Los estudiantes de todas las edades logran más cuando están motivados. De hecho, es crucial para inspirar, desafiar, estimular y motivar a los estudiantes. Sin embargo, al enseñar a adultos, desarrollarla comprensión de cómo aprenden las personas mayores ayuda a los facilitadores a tener más éxito. Por lo tanto, los facilitadores deben centrarse en comprender cómo aprenden las personas mayores, teniendo en cuenta sus habilidades, experiencia y expectativas al planificar una experiencia educativa.

Para ello, además de ser conscientes de la edad relacionados con los cambios experimentados por las personas mayores, los facilitadores deben estar familiarizado con los tres tipos principales de estilos de aprendizaje:

- **Aprendices visuales:** los aprendices visuales son aquellos que generalmente ganan más cuando la información se presenta en un formato de lenguaje escrito o en otro formato visual. Recuerdan mejor las cosas al ver algo.
- **Estudiantes auditivos:** los estudiantes auditivos son aquellos que generalmente aprenden escuchando y escuchando. Un aprendiz auditivo depende de escuchar y hablar como forma principal de aprendizaje. Los estudiantes auditivos deben poder escuchar lo que se dice para comprender y pueden tener dificultades con las instrucciones dibujadas, pero si la escritura está en un orden lógico, puede ser más fácil de entender ([Wikipedia](#)).
- **Aprendices kinestésicos:** los aprendices kinestésicos son aquellos que aprenden mejor tocando, sintiendo y experimentando lo que están tratando de aprender. Recuerdan mejor escribiendo o manipulando físicamente la información. (Kelly, 2010).

A continuación, puede encontrar algunos consejos para acomodar y alentar mejor el aprendizaje de los estudiantes mayores:

1. Haz que el aprendizaje sea relevante
2. Evaluar los intereses y la experiencia de las personas mayores.
3. Utilizar la experiencia de vida de las personas mayores como recurso
4. Deja que exploren por su cuenta.
5. Poniendo la teoría en acción
6. Adapte las actividades a las necesidades de las personas mayores.
7. Considere los patrones y estilos de aprendizaje de las personas mayores
8. Dividir la información para evitar la sobrecarga cognitiva
9. Proporcionar material educativo de manera interactiva y basada en problemas (p. ej., cuestionarios, actividades interactivas y debates para involucrar a los alumnos) Ayudar a los alumnos a escuchar que los alumnos mayores a menudo tienen pérdida auditiva. Los facilitadores deben hablar claramente y repetir.
10. Ayude a los estudiantes a ver que los estudiantes mayores a menudo tienen mala vista. Los facilitadores deben usar una fuente más grande y escribir claramente en la pizarra.
11. Ayude a los estudiantes a recordar: El desarrollo cognitivo, la memoria y la resolución de problemas pueden mostrar un declive con el envejecimiento. Los facilitadores deben ayudar a los alumnos a integrar actividades de memoria.

Y sobre todo... ¡sé flexible! Es importante estructurar sus cursos y planificar las sesiones con anticipación. Sin embargo, es imperativo ser flexible: prepárese para hacer algunos ajustes en su plan de lecciones según las necesidades de los estudiantes.

Envejecimiento activo: definición y estrategias para promover el envejecimiento activo

Este módulo tiene como objetivo aumentar su comprensión de los principios fundamentales del envejecimiento activo y la relevancia de las estrategias para promoverlo. De hecho, después de la Pandemia, la necesidad de una estrategia a largo plazo sobre el envejecimiento activo y saludable es más evidente que nunca. "Para contrarrestar el impacto del COVID-19 en las personas mayores es necesario actuar en múltiples aspectos. En primer lugar, mejorar la alfabetización digital de las personas mayores debería convertirse en una prioridad aún mayor: ya no es una ventaja, sino una necesidad para prevenir la soledad. [...] Se necesita un plan a largo plazo. Si bien la crisis del COVID-19 llegó a nuestras ciudades en un instante, los efectos están aquí a largo plazo. Las poblaciones europeas siguen envejeciendo y se espera que la proporción de personas mayores aumente hasta el 30 % hasta 2030. La COVID-19 ha hecho que las estrategias a largo plazo sobre el envejecimiento activo y saludable sean la prioridad número uno" El envejecimiento saludable y activo es más importante que nunca.

Al final de este módulo, los participantes:

- tener una mejor comprensión del envejecimiento activo
- explorar los beneficios de mantenerse saludable y activo
- ser capaz de reconocer que el envejecimiento activo es el resultado de la interacción entre un individuo y su propio entorno
- ser capaz de comprender la relevancia de adoptar un plan a largo plazo para promover un envejecimiento saludable y activo

Envejecimiento activo: definición y principios

La población de Europa está envejeciendo rápidamente y en las últimas dos décadas, la proporción de personas mayores de 65 años ha aumentado significativamente. Según la Comisión Europea, la única forma en que Europa podrá hacer frente a los desafíos del cambio demográfico es a través del envejecimiento activo. De hecho, la Comisión Europea está promoviendo el envejecimiento activo y saludable para "ayudar a las personas a mantenerse a cargo de sus propias vidas durante el mayor tiempo posible a medida que envejecen y, cuando sea posible, contribuir a la economía y la sociedad" (Comisión Europea). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como "el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen", mientras que según el Consejo Internacional sobre el Envejecimiento Activo, "promueve la visión de todas las personas, independientemente de su edad, estado socioeconómico o salud, participando plenamente en la vida dentro de las siete dimensiones del bienestar: emocional, ambiental, intelectual/cognitiva, física, profesional/vocacional, social y espiritual". Con el objetivo de ayudar a los gobiernos y organizaciones a promover el envejecimiento activo, el Consejo Internacional de Envejecimiento Activo identificó nueve principios clave: Políticas, Programas, Poblaciones, Personas, Percepciones, Potencial, Productos, Promociones, Ubicaciones.

Envejecimiento activo: una prioridad en toda Europa

El envejecimiento saludable y activo ocupa un lugar destacado en la agenda política europea. De hecho, permitir que las personas mayores se mantengan sanas y mayores se ha vuelto clave para la sostenibilidad de las políticas sociales y de salud en Europa.

En ese sentido, las siguientes cuestiones pueden considerarse claves para el envejecimiento activo:

1. Promoción de la actividad física: según la OMS, la actividad física es uno de los predictores más fuertes de un envejecimiento saludable. La actividad física moderada regular promueve el bienestar mental, físico y social y ayuda a prevenir enfermedades y discapacidades”.
2. Promoción del aprendizaje a lo largo de toda la vida: existe una necesidad creciente de promover el aprendizaje a lo largo de toda la vida en entornos locales y comunitarios y para todos los grupos de edad. De hecho, el aprendizaje a lo largo de toda la vida desempeña un papel clave en las sociedades que envejecen, ya que tiene un “papel central en la promoción del bienestar y una buena calidad de vida en la vejez” (UNESCO, Adoptar una cultura de aprendizaje permanente: aprendizaje permanente en sociedades que envejecen: lecciones de Europa). El aprendizaje permanente es, de hecho, la herramienta clave que puede ayudar a las personas mayores a permanecer socialmente activas e involucrarse en la comunidad.

En este punto, exploraremos mejor las razones por las que es importante mantenerse saludable y activo a medida que envejecemos.

Desde el punto de vista sanitario, el envejecimiento activo contribuye a promover una vida saludable y, por tanto, a alargar la vida, esperanza y calidad de vida. Sin embargo, el envejecimiento activo es mucho más que esto.

De hecho, si nosotros mantenemos sanos y activos a medida que envejecemos, podemos mantener nuestro bienestar mental y físico, y esto es crucial para garantizar nuestro compromiso activo con la vida y la participación en la sociedad. Por lo tanto, es claro que saludable y el envejecimiento activo puede desempeñar un papel clave para facilitar la ciudadanía activa.

Conclusiones y consejos

El envejecimiento de Europa plantea retos y oportunidades que uno debe considerar para construir una sociedad más sostenible y más igualitaria. En ese sentido, el envejecimiento activo y saludable puede desempeñar un papel importante en el cumplimiento de los desafíos del cambio demográfico. El concepto de activo y envejecimiento saludable es muy amplia y compleja, ya que implica diferentes dominios sociales y políticos: desde la participación en el mercado laboral, la participación social y la salud. Teniendo en cuenta que el envejecimiento activo consiste en envejecer mejor, que se refiere al bienestar de las personas a medida que envejecen. El aprendizaje permanente es una clave elemento del marco conceptual de envejecimiento activo. En efecto, los estudiantes mayores pueden experimentar el envejecimiento activo a través de la participación en el aprendizaje permanente.

La investigación muestra que el aprendizaje permanente es un catalizador para una vida más saludable y más comprometida socialmente. De hecho, el aprendizaje permanente puede ayudar a las personas mayores a: Mejorar su salud y bienestar psicológico; Adquirir/desarrollar nuevos conocimientos y habilidades; Mejorar las relaciones con personas de la misma edad o mayores/menores.

A continuación, puede encontrar algunos consejos para promover el envejecimiento activo en entornos no formales e informales:

1. Ayude a los estudiantes mayores a obtener un mejor conocimiento sobre tres dimensiones clave: su bienestar social, salud y participación cívica.
2. Apóyalos para expandir su red promoviendo la interacción con otras personas.
3. Ayúdelos a desarrollar nuevos intereses.
4. Reconocer sus habilidades y conocimientos.

Edadismo en la era digital

Este módulo tiene como objetivo proporcionar una idea de la discriminación por edad que consiste en estereotipar o discriminar a las personas en función de su edad. La Organización Mundial de la Salud pide una acción rápida para implementar estrategias efectivas contra el envejecimiento, ya que las actitudes discriminatorias conducen a una peor salud física y mental y reducen la calidad de vida de las personas mayores, lo que cuesta a las sociedades miles de millones de dólares cada año [..]. La discriminación por edad se filtra en muchas instituciones y sectores de la sociedad, incluidos los que brindan atención médica y social, en el lugar de trabajo, los medios de comunicación y el sistema legal. El racionamiento de la atención médica basado únicamente en la edad está muy extendido. Una revisión sistemática en 2020 mostró que, en el 85 por ciento de 149 estudios, la edad determinó quién recibió ciertos procedimientos o tratamientos médicos. La discriminación por edad es un desafío global: ONU.

La discriminación por edad también puede ser una barrera para el uso de la tecnología digital en la edad adulta y sugiere recomendaciones para abordarla. De hecho, “en una sociedad que se digitaliza rápidamente, la igualdad de oportunidades para acceder y utilizar la tecnología digital es esencial para la inclusión y participación social” EDAD Y TECNOLOGÍA DIGITAL: Medidas de política para abordar la discriminación por edad como una barrera para la adopción y el uso de la tecnología digital.

Después de completar este módulo, usted:

- Para poder entender la discriminación por edad.
- Ser capaz de comprender las consecuencias de la discriminación por edad para la salud y el bienestar de las personas
- Ser capaz de comprender las barreras clave que la discriminación por edad trae para el uso de la tecnología digital.

Edadismo: definición e impacto

La Sra. Claudia Mahler, experta independiente de la ONU sobre el disfrute de todos los derechos humanos por parte de las personas mayores, afirma que “la discriminación por edad se manifiesta en estereotipos, prejuicios y/o discriminación contra las personas mayores en función de su edad o de la percepción de que una persona es mayor”.

Considerando que, según ella mitad de la población mundial es discriminatoria contra las personas mayores, es una prioridad garantizar que las personas mayores estén protegidas contra la discriminación. De acuerdo con la OMS. La discriminación por edad se refiere a los estereotipos

(cómo pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) hacia los demás o hacia uno mismo en función de la edad. [...]La discriminación por edad está en todas partes: desde nuestras instituciones y relaciones hasta nosotros mismos. Por ejemplo, la discriminación por edad se encuentra en las políticas que apoyan el racionamiento de la atención médica por edad, las prácticas que limitan las oportunidades de los jóvenes para contribuir a la toma de decisiones en el lugar de trabajo, el comportamiento paternalista utilizado en las interacciones con personas mayores y jóvenes, y el comportamiento autolimitante, que puede derivarse de estereotipos internalizados sobre lo que una persona de una edad determinada puede ser o hacer. [...]La mitad de la población mundial es discriminatoria por edad contra las personas mayores y, en Europa, la única región para la que hay datos disponibles sobre todos los grupos de edad, las personas más jóvenes reportan más discriminación por edad que otros grupos de edad. La discriminación por edad puede cambiar la forma en que nos vemos a nosotros mismos, puede erosionar la solidaridad entre generaciones, puede devaluar o limitar nuestra capacidad de beneficiarnos de lo que pueden contribuir las poblaciones más jóvenes y mayores, y puede afectar nuestra salud, longevidad y bienestar, al mismo tiempo que tiene consecuencias económicas de gran alcance”.

La Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, la Sra. Michelle Bachelet, afirma que “la discriminación por edad es tan generalizada en nuestra sociedad que en gran medida no se reconoce ni se cuestiona. [...]Para combatir la discriminación por edad, debemos cambiar nuestra mentalidad y desafiar la narrativa de las personas mayores como frágiles, dependientes y vulnerables”.

¿Cuáles son las consecuencias sobre la discriminación por edad?

- La discriminación por edad tiene un impacto negativo en la salud física y mental. La discriminación por edad también se asocia con un mayor aislamiento social y soledad, mayor inseguridad financiera, disminución de la calidad de vida y muerte prematura. De acuerdo con la OMS “ Se calcula que unos 6,3 millones de casos de depresión en todo el mundo son atribuibles a la discriminación por edad”.
- El Informe de UN Global sobre discriminación por edad establece que “la discriminación por edad agrava otras formas de desigualdades basadas en el género, la discapacidad, la identidad de género y la identidad sexual, el origen étnico y otros motivos. El informe enfatiza que para garantizar que las personas mayores se den cuenta del potencial de una vida más larga con dignidad e igualdad, es importante abordar cómo la vejez se cruza con otros “ismos”, como el racismo, el sexismo y el capacitismo”.
- La discriminación por edad puede ser un factor de desventaja que impide la igualdad de acceso y la adopción de tecnología.

La discriminación por edad y el uso de la tecnología digital

El documento EDADISMO Y TECNOLOGÍA DIGITAL identifica tres niveles de discriminación por edad en el contexto de la adopción y el uso de la tecnología digital:

1. **El nivel macro: Diseño y política:** cómo los estereotipos y la exclusión de los adultos mayores (discriminación) dan forma al diseño de productos y políticas de tecnología digital y, en consecuencia, a nuestro entorno cotidiano.
2. **El nivel meso: entorno social y organizacional:** cómo los estereotipos de otras personas (familiares, amigos, proveedores de servicios, profesionales de la salud, etc.) influyen en el uso de la tecnología digital por parte de las personas mayores.

3. **El nivel micro: el individuo:** cómo se internalizan los estereotipos de la edad a lo largo de la vida e impactan en cómo las personas ven su capacidad para usar la tecnología digital a medida que envejecen.

Con el desarrollo de nuevas tecnologías y el uso cada vez mayor de las TIC, es más probable que las personas mayores se enfrenten a la exclusión social. Durante la pandemia de Covid-19, la brecha digital se ha vuelto más evidente que nunca. De hecho, "en una sociedad que se digitaliza rápidamente, la igualdad de oportunidades de acceso y uso de la tecnología digital es esencial para la inclusión y participación social. Sin embargo, las personas mayores a menudo son altamente estereotipadas con respecto a sus habilidades para usar y aprender a usar la tecnología digital. [...] La discriminación por edad puede ser una barrera para el uso y la adopción de la tecnología digital y sugiere recomendaciones para abordar este tema candente" (EDAD Y TECNOLOGÍA DIGITAL: Medidas de política para abordar la discriminación por edad como una barrera para la adopción y el uso de la tecnología digital).

Con el objetivo de combatir todas las formas de envejecimiento y discriminación por edad, es necesario un cambio de paradigma. De acuerdo con la Sra. Claudia Mahler "Se necesita un enfoque de derechos humanos para pasar del paradigma del bienestar a uno que reconozca a las personas mayores como sujetos de derechos que tienen las mismas garantías de dignidad, igualdad, participación, autonomía e independencia durante todo el curso de su vida. [...]. Sociedades más inclusivas, equitativas y adaptadas a las personas mayores serán más resilientes, sostenibles, seguras y justas".

Conclusiones y consejos

A pesar del rápido envejecimiento de la población mundial, la discriminación por edad está generalizada y es una de las formas de discriminación más experimentadas en toda Europa. El envejecimiento y la discriminación por edad son entonces generalizados en nuestra sociedad, y en gran medida no se reconocen ni se cuestionan.

Según la OMS, se cree que una de cada dos personas en el mundo tiene actitudes de discriminación por edad, lo que conduce a una peor salud física y mental y a una menor calidad de vida para las personas mayores, lo que le cuesta a las sociedades miles de millones de dólares cada año, según un nuevo informe de las Naciones Unidas sobre discriminación por edad.

De hecho, la discriminación por edad puede disuadir a las personas mayores de adoptar la tecnología digital. Por lo tanto, existe una necesidad creciente de promover oportunidades de por vida para los adultos mayores y alentarlos a aprender nuevas habilidades, facilitar las interacciones sociales y mejorar su envejecimiento activo.

A continuación, puede encontrar algunos consejos para mejorar la alfabetización digital y aumentar el uso y la adopción de tecnología digital entre las personas mayores:

1. Abordar la discriminación por edad relacionada con la tecnología digital a través de la sensibilización y la formación.
2. Involucrar a las personas mayores en el proceso de diseño e investigación (para obtener más información sobre la metodología de codiseño, consulte el Módulo nr.3).
3. Apoyar a las personas mayores para acceder y utilizar la tecnología digital en la vida cotidiana.
4. Promoción de actividades destinadas a desmentir los estereotipos relacionados con la edad.
5. Fomentar el desarrollo de actividades intergeneracionales.