



“MAYORES EN LA ERA INTERNET. NUEVOS SISTEMAS Y APLICACIONES PRÁCTICAS”

Luis Antonio Álvarez Álvarez

Ingeniero Informático de la ULPGC

“Las ideas, como las pulgas, saltan de un hombre a otro. Pero no pican a todo el mundo”

Stanislaw Lem (1921-2006)

RESUMEN

Las personas mayores universitarias ya están en el siglo XXI, por lo que este taller es una llamada de atención para alentar la curiosidad y disfrutar con las tecnologías. Si tenemos en cuenta la evolución que ha tenido el aprendizaje a lo largo de la vida, apenas podíamos creerlo hace unos años, y por tanto me parece fantástico el seguir desarrollando esta formación adaptándose a los nuevos avances.

Este taller tiene como objetivo conocer el uso que se hace de Internet por los usuarios mayores de 65 años, conocer sus recursos y algunos mitos relacionados, así como presentar las utilidades que para las personas mayores tienen las nuevas tecnologías en los distintos ámbitos de su vida diaria. Asimismo, es nuestro deseo difundir las bondades de las tecnologías de diseño E-Learning (aprendizaje online) haciendo uso de la “Open ULPGC”, la plataforma y aplicación digital de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

ÍNDICE

- 1. Estado del Arte**
- 2. Recursos de utilidad**
- 3. Teleformación: La Open ULPGC**



1. Estado del Arte

Con dificultades y miedos, Internet se introduce en la vida de las personas mayores. Más del 40 por ciento de los españoles, usuarios de Internet de entre 65 y 74 años han reservado sus vacaciones a través de la Red, pero lo hacen en grupo, por lo que esa cifra es mucho mayor. Cuando se habla de ser usuario de Internet, también se hace referencia a aquellos usuarios que tienen móvil, conectados a google, con grupos de WhatsApp, con agenda, que buscan en Google Map... eso también es usar Internet, porque la forma de acceder a la red también va cambiando, por lo tanto, hay veces que los datos oficiales de uso no son del todo correctos.

Reservar vacaciones, consultar temas médicos y hacer operaciones bancarias son tres de los usos más frecuentes de Internet entre la población de personas mayores, aunque la penetración tecnológica en los sénior no es comparable con la de los jóvenes, se advierte un creciente uso de dispositivos móviles conectados a Internet en los mayores.

El móvil ya se ha impuesto entre todos los usuarios como el dispositivo preferido, según datos de la Oficina Estadística de la Unión Europea (*Eurostat*).

Brecha digital

Hace ya años que se detectó la existencia de la denominada “brecha digital”, que separa a los más jóvenes de los mayores, en el uso de nuevas tecnologías y en concreto de Internet.

Reconocer un problema es el primer paso para superarlo, según recuerdan a menudo los psicólogos en diferentes contextos y esto es, precisamente, lo que ha ocurrido con el uso de Internet entre las personas mayores. A nadie se le escapa que hay más jóvenes que mayores conectados a la Red, pero el colectivo de los sénior avanza con constancia y buen ritmo para superar la brecha digital que les separa de los más jóvenes. Para ir acortando distancias entre las dos generaciones, tanto las entidades privadas como las públicas, y en especial los colectivos e instituciones que trabajan con las personas mayores se han puesto manos a la obra.

Formación

Hoy la mayoría de los centros de mayores ofrecen cursos, charlas y jornadas para informar y formar a sus usuarios en el uso de las nuevas tecnologías. Es fácil encontrar propuestas formativas dirigidas a las personas que ya han cumplido los 65 años para



instruirles en el uso de Internet, aplicaciones básicas y navegación por la Red. Sin embargo, donde tiene más éxito la formación es en el uso del móvil, y de este modo, cada día hay una mayor oferta de cursos dirigidos a personas mayores, para aprender a usar tanto la Tablet, como el móvil inteligente (Smartphone) para sacarle beneficios.

Accesibilidad

La navegación es cada día más sencilla e intuitiva y eso beneficia a todos, pero especialmente a los mayores. La accesibilidad se incluye entre los objetivos y funcionalidades de muchos dispositivos, aplicaciones y páginas Web. Hay que destacar la creciente oferta de aplicaciones (Apps) que permiten con una sencilla instalación, simplificar el uso de los terminales móviles y hacerlos más accesibles y fáciles de usar, con iconos y letras más grandes y la simplificación en el número de funciones.

Los jubilados y en general, las personas mayores han dejado de ser un colectivo marginal en Internet para convertirse en el centro de servicios, contenidos y utilidades diseñadas y creadas en exclusiva para responder a sus demandas. La comunicación, la seguridad y la asistencia son los grandes focos de atención que atraen hacia las nuevas tecnologías a las personas mayores. Es un colectivo que ha impulsado nuevos contenidos y funciones en la oferta de las herramientas digitales.

El móvil clave

Las estadísticas confirman que el acceso a Internet a través del móvil ya se impone frente a otros dispositivos, como los ordenadores, que en un principio eran el único camino para conectarse a la Red. La popularización del uso de un Smartphone ha facilitado y estimulado que muchas personas mayores se conviertan en internautas y que protejan con la contratación de su Seguro de Hogar, además de su casa, sus dispositivos de teléfono móvil o de accidentes domésticos, entre otros, lo que les permite un uso más relajado y sin miedo a las caídas o roturas accidentales.

Mientras que la navegación a través de terminales fijos se minimiza o se circunscribe a entornos laborales o formales, el uso de Internet a través del móvil es ya lo más común y gracias a ellos, muchos mayores se han convertido en usuarios de Facebook o Youtube. El uso de WhatsApp entre los mayores también crece de forma paulatina como forma de comunicación intergeneracional.

De hecho, las estadísticas de *Eurostat* ofrecen en su última oleada de encuestas un ilusionante dato que apoya el creciente uso de Internet por los mayores: el 41% de los españoles de entre 65 y 74 años que usan la Red, hacen reservas online de



alojamientos y viajes. Las mujeres (52,9%), utilizan más el Smartphone para acceder a Internet que los hombres (47,9%). Algo que ocurre también con los de más edad (+75 años), (52%) que lo utilizan más que las personas de entre 65 y 75 años (49,2%).

En cuanto al uso que hacen de Internet, casi ocho de cada diez personas mayores que acceden a Internet lo hacen para intercambiar mensajes con familiares o amigos a través de WhatsApp, (78,5%) o para informarse, leer prensa, noticias, (77,5%). El 42% de los que utilizan Internet participa en redes sociales, Facebook, Twitter, LinkedIn; el 40,2% utiliza Internet para llevar a cabo gestiones administrativas como declaración de renta, citas médicas, registros, etc.

Por otra parte, un dato importante: A la pregunta ¿en qué medida le parece útil Internet para reducir la soledad de las personas mayores?, un 61,6% de los encuestados responden que bastante o muy útil.

2. Recursos de utilidad

WhatsApp

Miembros de la *Universitat Oberta* de Catalunya (UOC) se preguntaron para qué utilizaban Internet las personas mayores hoy en día, y se pusieron a investigarlo. Después de dos años de trabajo, llegaron a la conclusión de que cada vez son más los adultos mayores que cuentan con un Smartphone en sus bolsillos y que el principal uso que hacen de Internet es mediante la aplicación de mensajería instantánea WhatsApp, usándolo para el contacto con amigos y familiares mediante chats en grupo. Otro de los usos que dan los mayores a la mensajería instantánea es enviar y recibir imágenes, especialmente fotografías de sus nietos.

También lo usan para comunicarse mejor que de manera escrita, pues las letras para escribir suelen ser reducidas. Cada vez son más los que utilizan los audios de voz para comunicarse con sus contactos, una manera más sencilla de hacerlo, como si de un walkie-talkie se tratase. Las utilidades que tiene el WhatsApp son las siguientes:

- Mensajes: Mensajería simple y confiable, se evitan cargos de Mensajes de Texto (SMS).
- Chat de grupo: Grupos específicos para mantenerse en contacto, compartir mensajes, fotos, y videos con hasta 256 personas a la vez.



- Llamadas y Videollamadas de WhatsApp: Con las llamadas se puede hablar con los amigos y familiares gratis, incluso si están en otro país.
- WhatsApp Web y WhatsApp para escritorio: Con estas aplicaciones se pueden usar y sincronizar todos los chats con el ordenador, y por tanto, en pantalla grande.
- Compartir archivos: Documentos, fotos, videos, PDF (hasta un límite de 100 MB).

Consejo 1: Mi número de WhatsApp ya existe

Cada cuenta de WhatsApp está vinculada a un número de teléfono. Si tu número ya existe en WhatsApp, es posible que el dueño anterior del número usara WhatsApp, puesto que los operadores de telefonía móvil reciclan números. Si el dueño anterior del número no borró su cuenta de WhatsApp, puede que tú y tus contactos puedan ver el número de teléfono en WhatsApp antes de que actives la cuenta nueva. Puede que veas también la foto del perfil y la información que pertenecían a esa persona.

No hay nada de qué preocuparse. Esto solo significa que la cuenta antigua no fue borrada y por eso hay información antigua en el sistema. Esto no significa que el titular de la cuenta antigua tenga acceso a la cuenta de WhatsApp que actives en tu teléfono con tu número de teléfono nuevo. Tus conversaciones y datos de WhatsApp están seguros.

Consejo 2: Me han robado o he perdido el móvil

Si te robaron o perdiste tu teléfono móvil, podemos asegurarnos de que nadie pueda usar tu cuenta de WhatsApp. ¿Qué hacer? Bloquea tu tarjeta SIM. Primero debes llamar a tu operador de telefonía móvil y pedir que bloqueen tu tarjeta SIM. Después del bloqueo, ya no será posible verificar la cuenta de nuevo en ese teléfono porque es necesario recibir un Mensaje de Texto (SMS) o una llamada para verificar la cuenta.

A partir de aquí, tienes dos opciones: Utiliza una tarjeta SIM nueva con el mismo número de teléfono para activar WhatsApp en tu teléfono nuevo. Esta es la forma más rápida de desactivar WhatsApp en el teléfono robado. Sólo se puede activar una cuenta de WhatsApp con un número de teléfono y en un solo dispositivo a la vez. La segunda opción es enviar un correo electrónico incluyendo la frase "Teléfono robado/extraviado: Por favor, desactiva mi cuenta" en tu mensaje y tu número de teléfono en el formato internacional completo (con prefijo).



Es importante que aunque tengas la tarjeta SIM bloqueada y el servicio telefónico suspendido, WhatsApp podría utilizarse con una conexión Wi-Fi (conexión inalámbrica a Internet) si no contactas para solicitar la desactivación de tu cuenta.

Consejo 3: Quiero usar el WhatsApp en mi ordenador

Para usar WhatsApp en tu ordenador tienes dos opciones: Una aplicación “WhatsApp para escritorio” que puedes descargar e instalar en tu ordenador. O bien el “WhatsApp Web”: Una versión de WhatsApp que puedes acceder desde un navegador de Internet, con un código de validación (QR) que aparecerá en tu móvil para sincronizarlo con el ordenador.

Salud

Otra utilidad de Internet para las personas mayores es la relacionada con la salud. Existen aplicaciones que les permiten **gestionar de forma muy sencilla** tanto sus citas, como su calendario de visitas médicas y pruebas diagnósticas, entre otras. Por ejemplo: “CCS Cita Previa A.P” (en Canarias con una puntuación de 4.3), “Cita Sanitaria Madrid” (con una puntuación 4.0) o “Salud Responde” (en Andalucía con una puntuación de 2.5).

Otras aplicaciones útiles con respecto a la salud, es la de **recordatorio y alarmas** de medicinas: Si usted toma uno o más medicamentos sabe lo difícil que es recordar cuándo tomar cada pastilla a la hora adecuada. Si es responsable del cuidado de un niño, un padre, o un paciente con una enfermedad crónica, como la diabetes, hipertensión o cáncer, se entiende lo estresante que es no saber si tomaron correctamente su medicamento. Por ejemplo, utilizando la aplicación gratuita Medisafe (con la puntuación más alta) se cuenta con un recordatorio, alarma y calendario de medicinas que ha sido calificado como el más práctico y eficaz por doctores y farmacéuticos.

Por otro lado, se encuentra el **Localizador Familiar** de Life360, que está considerado el servicio de localización para la familia más preciso y práctico, y su más reciente actualización incorpora nuevas características tales como los Círculos “Life360” y los “Lugares Life360”. Los denominados “círculos” son la posibilidad de crear grupos para compartir nuestra ubicación y ver la de nuestros familiares y amigos, gracias a la más moderna tecnología GPS.

¹ Enlace a WhatsApp Web: <https://web.whatsapp.com>



Google Assistant, el aliado perfecto

Las personas mayores tienen en Google Assistant o Asistente de Google, una de las Apps más populares del gigante tecnológico, un mayordomo personal que está a su disposición todos los días a todas horas para resolver cualquier duda o consulta que se les presente, desde citas médicas a recordatorios sobre medicamentos, enciende las luces, e incluso pone música y ¡chistes! Los usuarios interactúan principalmente con el Asistente de Google a través de la voz natural, aunque también se admite la entrada de teclado. Está integrado en altavoces y para empezar a usarlo solo hay que decir "Ok Google".

Por otra parte, Google ha puesto a disposición de los usuarios una aplicación para encontrar el móvil si no sabemos dónde está, incluso se puede hacer sonar aunque esté en silencio o en vibración. Si lo han robado, puede hasta hacer una foto de quien lo tiene, o también se pueden borrar los datos, etc.¹

Internet de las Cosas

Por definición, el Internet de las Cosas es "la interconexión a través de Internet de dispositivos informáticos integrados en objetos cotidianos, lo que les permite enviar y recibir datos: programar alarmas, electrodomésticos inteligentes, automóviles, reguladores de luz, zapatillas inteligentes, billeteras electrónicas a través del móvil, las aspiradoras inteligentes... En definitiva, Internet está cambiando las cosas, incluso llegará el momento en que se acaben las cadenas de televisión, porque ya somos usuarios de la plataforma de televisión online "Netflix" o "Amazon Prime Video", por ejemplo, con películas y series que se pueden ver desde todos los dispositivos tanto el qué como el cuándo lo quieres ver, y que incluso ha cambiado la manera de ver la ficción, porque se están planteando que los capítulos duren lo que dura un café, para poderlo ver en el móvil y no perderse nada.

El aparato de televisión ya lleva incorporado Internet (SmartTV), y se convierte en un ordenador, programación a la carta (incluso si se llega tarde a una película se puede ver desde el principio o pararla para hacer de comer), equipo de música (con "Spotify" o "Amazon prime music" por ejemplo), consola de juegos... donde tenemos toda la oferta de nuestro ocio o información en un solo aparato, con tarifas cada vez más económicas, donde sólo hay que pagar por los "datos".

² Enlace a móvil perdido en <https://www.google.com/android/find?hl=es>



3. Teleformación: La Open ULPGC

Estamos en el siglo XXI, y no se trata de usarlo todo, sino usar lo que nos interesa. En este caso, como alumnos mayores universitarios, estamos viendo cómo la Universidad ha cambiado y está cambiando día a día, y de la pizarra a las transparencias, y al cañón audiovisual, las aulas informáticas, a la pizarra electrónica y al volcado de los contenidos a los ordenadores del alumnado.

En la ULPGC estamos potenciando la Plataforma Open³, un campus virtual enmarcado dentro de las tecnologías para el aprendizaje, o tecnologías de diseño E-Learning. Se trata de una enseñanza presencial pero no de presencialidad física, de tal manera que podamos estar en una clase a las tres de la tarde desde nuestra casa⁴.

Precisamente la diferencia entre la enseñanza síncrona y asíncrona es la mensajería instantánea y los comentarios inmediatos. Con el aprendizaje sincrónico tenemos mensajería instantánea y comentarios inmediatos de los compañeros o docentes... Por otro lado, con el aprendizaje asincrónico se puede ir a nuestro ritmo.

Las nuevas tecnologías se van incorporando paulatinamente a la docencia; tenemos que concienciarnos –tanto profesores como alumnos- de la practicidad de la enseñanza virtual, en la que podemos participar todos desde cualquier punto del mundo, que podemos grabar y escuchar a nuestro ritmo, estar pendientes aunque estemos realizando otra actividad, tener tutorías, y en definitiva, estar en una misma aula universal compartiendo la formación.

Uno de los problemas que tienen las universidades es la falta de participación, y precisamente las aulas virtuales la fomentan, porque las reuniones, las clases y las charlas se están retransmitiendo todo el día, y hace que las personas estén más informadas .

³ Enlace a Open ULPGC en <https://open.ulpgc.es/index.php/documentos/sesiones-open-ulpgc>

⁴ En el taller se conectó, a través de la Open ULPGC, con D. Lucas Pérez Martín, director de los Estudios Europeos para mayores, que hizo hincapié en la necesidad de las nuevas tecnologías para la formación de una Ciudadanía única, en la que permiten y caben estudios de distintos ámbitos: cultural, de idiomas, de desarrollo sostenible, que son ejemplos de asignaturas para introducir en los Programas Universitarios de Mayores para lograr una Ciudadanía abierta. Unos estudios que suponen en Europa uno de los más importantes de los que se realizan, por su experiencia, aportación y toma de conciencia de todo lo que les rodea.



Lo que queremos demostrar es que no es necesario la presencialidad física para participar de las actividades, aunque una convivencia presencial no se puede cambiar por nada, pero sí tener la libertad y el derecho a estar informados, de tener tutorías sin desplazarse, incluso para aquellos que no pueden desplazarse, y por ejemplo, el poder contestar a todos los participantes que han realizado sus preguntas a través de un formulario facilitado por *Perita et Doctrina*.

Las nuevas tecnologías son tan inmediatas, que teniéndolas accesible, el no utilizarlas es un craso error ◀◀

"¿Por qué esta magnífica tecnología científica, que ahorra trabajo y nos hace la vida más fácil, nos aporta tan poca felicidad? La respuesta es ésta, simplemente: porque aún no hemos aprendido a usarla con tino".

Albert Einstein (1879-1955)