

Principios para diseñar intervenciones de aprendizaje de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para personas adultas mayores



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

IIP

Instituto de
Investigaciones
Psicológicas

Principios de diseño

- 1 Organizar actividades de aprendizaje en torno a temas interesantes para personas mayores.
- 2 Fomentar la participación individual y apoyar un ambiente de aprendizaje colaborativo.
- 3 Apoyar la interacción social y las redes sociales.

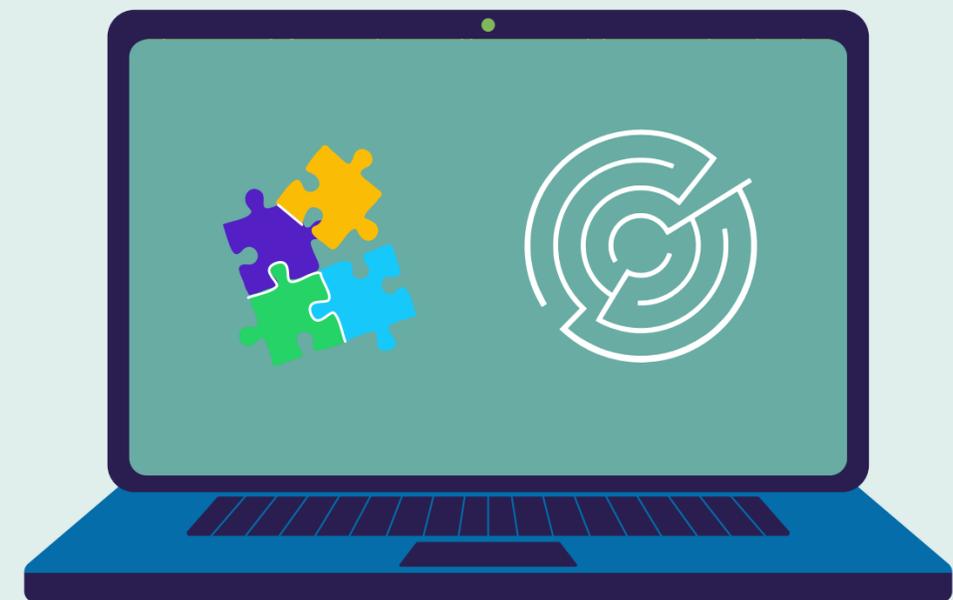
Facilitar espacios para explorar y reflexionar sobre las emociones y los estereotipos relacionados con el aprendizaje y el uso de las TIC respecto a la población adulta mayor.
- 5 Ofrecer un sistema de apoyo sostenido.
- 6 Proporcionar recursos para apoyar las capacidades cognitivas que pueden disminuir con la edad.
- 7 Apoyar la interacción social y las redes sociales.
- 8 Proporcionar un entorno de aprendizaje seguro en el que se respeten las experiencias y los conocimientos de las personas participantes.
- 9 Incluir estrategias adecuadas para que familiares y personas cercanas apoyen a la población mayor a aprender sobre as TIC.
- 10 Promover la autonomía e independencia en el uso de las TIC.
- 11 Definir un perfil de persona facilitadora.

1 | Organizar actividades de aprendizaje en torno a temas interesantes para personas mayores

Algunos temas interesantes podrían ser: modelos para lograr la adaptación durante el envejecimiento, como el envejecimiento saludable, exitoso y activo.

Ejemplos de contenidos:

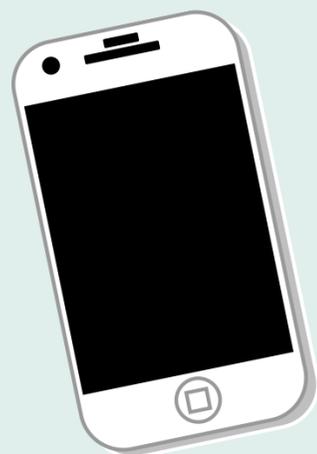
1. Estrategias para hacer frente a los cambios relacionados con la edad (memoria y atención).



2. Facilitar juegos cognitivos en línea que combinen actividades de entretenimiento y ocio.

3. Hablar acerca de dispositivos móviles y aplicaciones gratuitas para la interacción social con redes locales y virtuales.





4. Explorar diferentes dispositivos de TIC y aplicaciones para ayudar a los participantes a desarrollar una perspectiva amplia sobre los usos potenciales de las TIC en su vida y tener un fuerte enfoque en estas herramientas y aplicaciones TIC para apoyar el proceso de aprendizaje.

5. Utilizar recursos tecnológicos para implementar un protocolo de reminiscencia para estimular la memoria autobiográfica ABM.

2 | Fomentar la participación individual y apoyar un ambiente de aprendizaje colaborativo



Estructurar el apoyo entre pares durante las sesiones presenciales y en línea, pero permitir el apoyo espontáneo durante la intervención de aprendizaje.

Ofrecer espacios para sesiones de aprendizaje individuales cuando sea necesario.



Integrar participantes con diferentes niveles de experiencia en el uso de las TIC, de diferentes estados socioeconómicos y con experiencias de vida diversas.

Definir roles y tareas en las que las personas usuarias más familiarizadas con la tecnología puedan ayudar a las menos experimentadas.

Ejemplos de contenido:

1. Presentar actividades de aprendizaje colaborativo en línea.
2. Facilitar el trabajo grupal y compartir estrategias de aprendizaje entre los participantes.
3. Incluir una persona cofacilitadora para apoyar las necesidades individuales mientras la persona facilitadora trabaja con el grupo.



3 | Apoyar la interacción social y las redes sociales

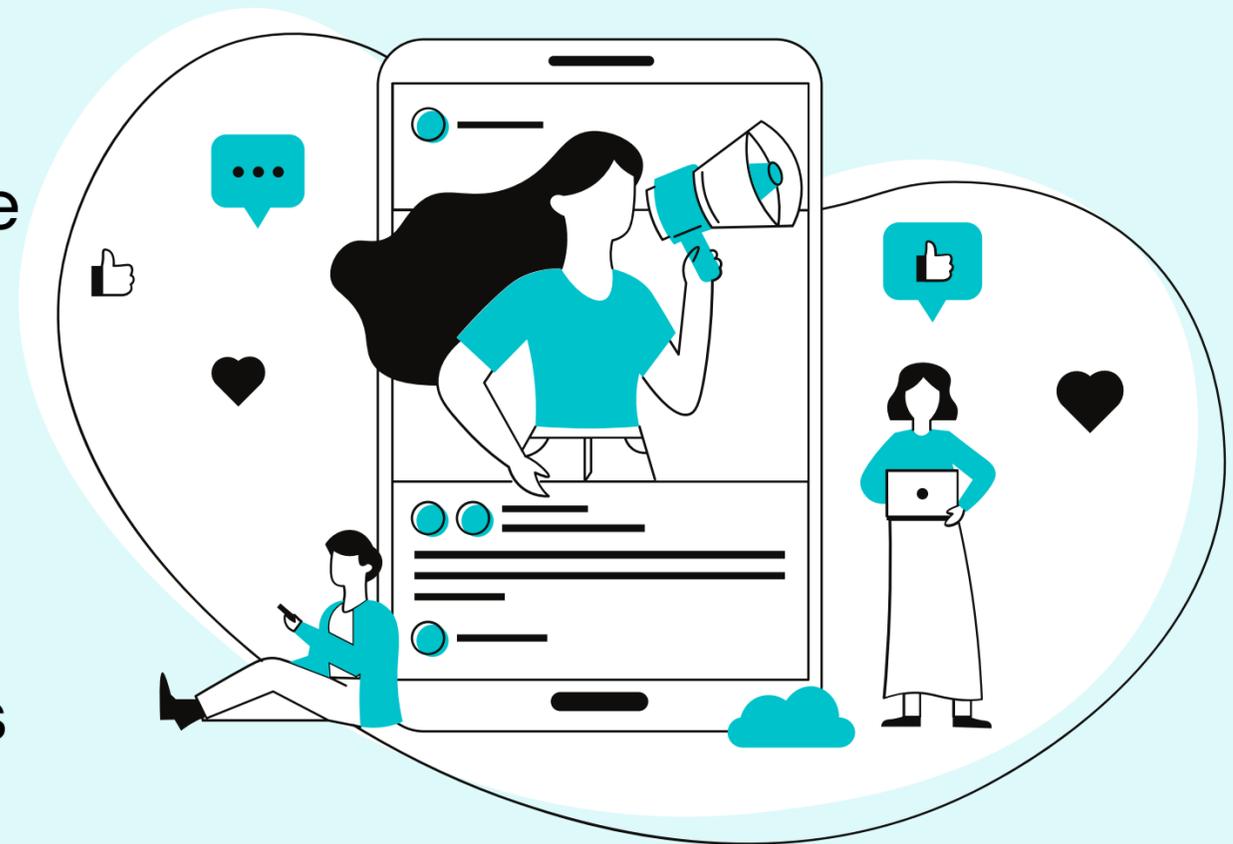


Implementar la interacción social con sus pares con respecto a intereses y temas personales utilizando plataformas en línea.

Tener alguna mediación, en plataformas sociales en línea para estimular y guiar la interacción cuando sea necesario y promover un entorno de confianza y comprensión.

Ejemplos de contenido:

1. Usar aplicaciones de comunicación y redes sociales para reflexionar sobre el proceso de aprendizaje individual (metacognición) y sobre las emociones experimentadas durante el proceso de aprendizaje.
2. Fomentar el uso de dispositivos y aplicaciones TIC para comunicarse con familiares/amistades y explorar nuevas redes sociales más allá de las relaciones personales y el proceso de aprendizaje en línea.



4 | Facilitar espacios para explorar y reflexionar sobre las emociones y los estereotipos relacionados con el aprendizaje y el uso de las TIC respecto a la población adulta mayor →



Generar oportunidades y recursos para sistematizar estrategias para hacer frente a las emociones negativas y los estereotipos.

Reconocer la individualidad de las personas participantes, su proceso de aprendizaje y ayudar a que lo comprendan.

Ejemplos de contenido:

1. Usar espacios programados y herramientas TIC para compartir y reflexionar sobre las emociones experimentadas durante el proceso de aprendizaje.



2. Implementar enfoques estructurados, como técnicas de relajación, para enfrentar estados emocionales negativos.

3. Brindar refuerzo positivo a los esfuerzos, avances personales de las personas mayores y un lugar seguro para cometer errores y experimentar.



5 | Ofrecer un sistema de apoyo sostenido



Sugerir oportunidades para obtener apoyo de familiares y amistades cuando aprendan a usar las TIC y oportunidades en línea para obtener apoyo de personas facilitadoras.

Ejemplos de contenido:

1. Hacer que los materiales de aprendizaje estén disponibles en diferentes formatos y medios en cualquier momento.



2. Tener ayuda en línea o por teléfono para que las personas mayores puedan resolver problemas relacionados con las TIC.

6 | Proporcionar recursos para apoyar las capacidades cognitivas que pueden disminuir con la edad



Proporcionar algunas estructuras para la creación de recursos de aprendizaje personalizados y ayudas de memoria.

Asegurar que los recursos de aprendizaje estén siempre disponibles en la plataforma en línea.

Facilitar oportunidades para aplicar las actividades aprendidas en entornos reales y hacer conexiones con la vida diaria.

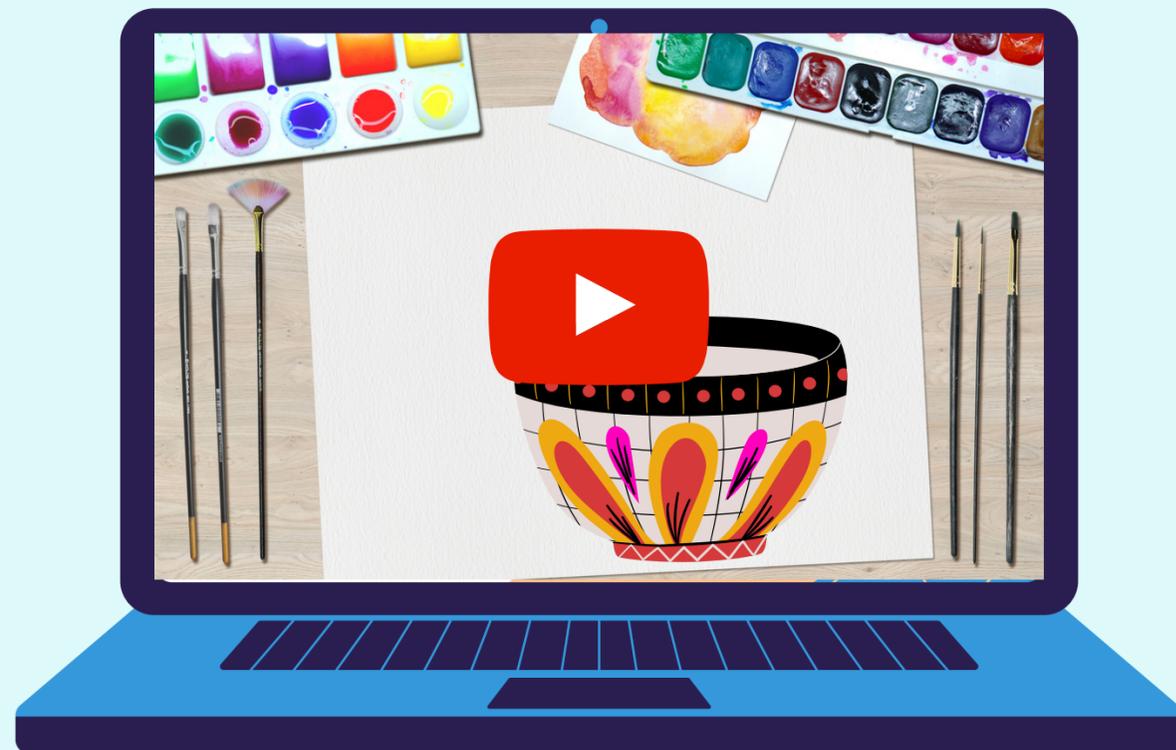
Ejemplos de contenido:

1. Fomentar la creación conjunta y la circulación de recursos de aprendizaje y ayudas de memoria entre los participantes.
2. Materiales personales para apoyar la memoria durante el proceso de aprendizaje, como notas, dibujos, registros, etc.

3. Fomentar el hacer preguntas y repeticiones de las habilidades aprendidas.



7 | Apoyar la interacción social y las redes sociales



Incentivar la exploración de las características de los dispositivos propios de las personas participantes en sesiones presenciales y en línea.

Fomentar el desarrollo de una perspectiva amplia sobre los recursos y apoyar la motivación para seguir explorando, aprendiendo y usando las TIC.

Ejemplo de contenido:

1. Organizar algunas sesiones de preparación para explorar dispositivos y aplicaciones y recopilar información , como nombres de usuario y contraseñas.
2. Explorar la gama de dispositivos móviles que se adaptan a las necesidades de independencia y movilidad de personas mayores activas (incluye proporcionar los dispositivos si es necesario).



8 | Proporcionar un entorno de aprendizaje seguro en el que se respeten las experiencias y los conocimientos de las personas participantes →

Animar a los participantes a evaluar su proceso de aprendizaje basado en sus propias habilidades, y no en comparación con otras personas participantes.



Ejemplos de contenido:

1. Incluir contenidos y actividades de aprendizaje para compartir experiencias de vida en áreas como familia, educación y trabajo. Alentar el percibir las diferencias como una ventaja para aprender.

9

Incluir estrategias adecuadas para que familiares y personas cercanas apoyen a la población mayor a aprender sobre as TIC →



Planear solicitudes de apoyo específicas y puntuales a familiares y redes sociales, de manera que la ayuda sea estructurada y eficiente.

Ejemplos de contenido:

1. Hacer un seguimiento del apoyo recibido de familiares y redes sociales cercanas y ofrecer alternativas de apoyo, como sesiones individuales, ayuda en línea y telefónica.
2. Estructurar solicitudes específicas de ayuda para familiares y redes sociales cercanas.





Promover la creación de recursos de aprendizaje personalizados a los que se pueda acceder en cualquier momento. Promover prácticas en ambientes cotidianos.

Ejemplos de contenido:

1. Promover la exploración de recursos de ayuda en línea a los que se puede acceder en cualquier momento y su uso en los entornos de la vida diaria.





Describir las habilidades requeridas por las personas facilitadoras para desarrollar los contenidos y actividades de aprendizaje diseñadas.

Ejemplos de contenido:

1. Proporcionar fuentes alternativas de apoyo para fortalecer las habilidades de las personas facilitadoras.



Créditos

Autoría: María Dolores Castro-Rojas y Vanessa Smith-Castro.

Contenidos: Constanza Aguilar Esquivel, Athina Madrigal Durán, Angie Solís Espinoza y Mónica Solórzano Vargas.

Diseño gráfico: Desirée Soto Campos y Daniella Víquez Sancho.