

Informe

# Clic contra la soledad no deseada



fundación **esplai**  
ciudadanía comprometida

**Noviembre 2023**

**Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida**

C/ Latina, 21, local 10 28047 Madrid

C/ Riu Anoia, 42-54 08820 El Prat de Llobregat (Barcelona)

Rúa do Areal, 138, oficina 7, 36201 Vigo (Pontevedra)

Calle Huerto de los Claveles, 8 29011 Málaga

**[www.fundacionesplai.org](http://www.fundacionesplai.org)**

**[fundacion@fundacionesplai.org](mailto:fundacion@fundacionesplai.org)**

**Coordinación:** Miguel Rodríguez, Mireya García, Sandra Fariña y Paula Tajuelo.

**Diseño i maquetación:** El Vallenc.



Esta obra está distribuida bajo una licencia Reconocimiento –No Comercial– Compartir – Igual 3.0 España (CC BY-NC-SA 3.0) disponible en:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>

La versión electrónica de esta publicación se puede ver o descargar en [www.fundacionesplai.org](http://www.fundacionesplai.org)

Informe

# Clic contra la soledad no deseada



fundación **esplai**  
ciudadanía comprometida



# Índice

Introducción	7
<b>1.</b> Marco teórico	11
<b>2.</b> Objetivos	21
<b>3.</b> Procesos metodológicos	23
<b>4.</b> Resultados	31
<b>5.</b> Propuestas para promover el uso de las nuevas tecnologías frente a la soledad no deseada	69
<b>6.</b> Referencias	77
<b>7.</b> Anexos	81



# INTRODUCCIÓN

---

A inicios de 2023 nace la colaboración entre la Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida, que lleva desde 1999 trabajando por la inclusión social de colectivos vulnerables, y el grupo de investigación ECIGAL de la Universidad da Coruña, que se dedica a promover e investigar la Educación para la Ciudadanía Global (ECG) y otras educaciones críticas y transformadoras. Como parte del proyecto subvencionado por la Xunta de Galicia “Clic contra la soledad no deseada”, Fundación Esplai y ECIGAL trabajamos conjuntamente para llevar a cabo una investigación basada en principios participativos. Con las personas mayores, **indagamos sobre cómo crear redes de apoyo informales a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación** (TIC) como forma de prevenir y abordar la soledad no deseada, una tendencia especialmente preocupante entre personas de esta franja etaria.

Queríamos **situar a las personas mayores en el centro de esta investigación**, no solo por tener en cuenta sus demandas, sino permitiendo que actúen en la toma de decisiones durante el proceso de indagación, así como en el diseño de acciones a reflejar en un documento final. Fue un elemento imprescindible para este proyecto **generar espacios de debate** sobre estas cuestiones, con la implicación de personas mayores y agentes sociales, para lo cual creamos un equipo de asesoramiento que nos acompañó a lo largo de la investigación. En este informe,

describimos este proceso y presentamos sus resultados. **Analizamos las posibilidades y limitaciones de las TIC como herramienta para la prevención de la soledad no deseada** y buscamos maneras de fomentar la participación de personas mayores en la proyección de propuestas en torno a un tema que les preocupa y motiva.

#### **Miembros del Equipo de Investigación y redacción del Informe:**

- María Barba Núñez
- Renée DePalma
- Antía Domínguez Rodríguez
- Isabel María Martínez Carillo

#### **Miembros del Equipo de Asesoramiento (GIAP):**

- Aida Cid Barrio (participante de ATEGAL)
- Juan Manuel Fontao Sampedro (participante de ATEGAL)
- Paula Tajuelo López (Fundación Esplai)
- Mireya García Bartolomé (Fundación Esplai)
- Sandra Fariña Martínez (Fundación Esplai)
- Macarena Alonso Comesaña (ATEGAL)
- Paula Sande Nieto (ATEGAL)
- Paula Roser Ibáñez Cortina (AFAGA)







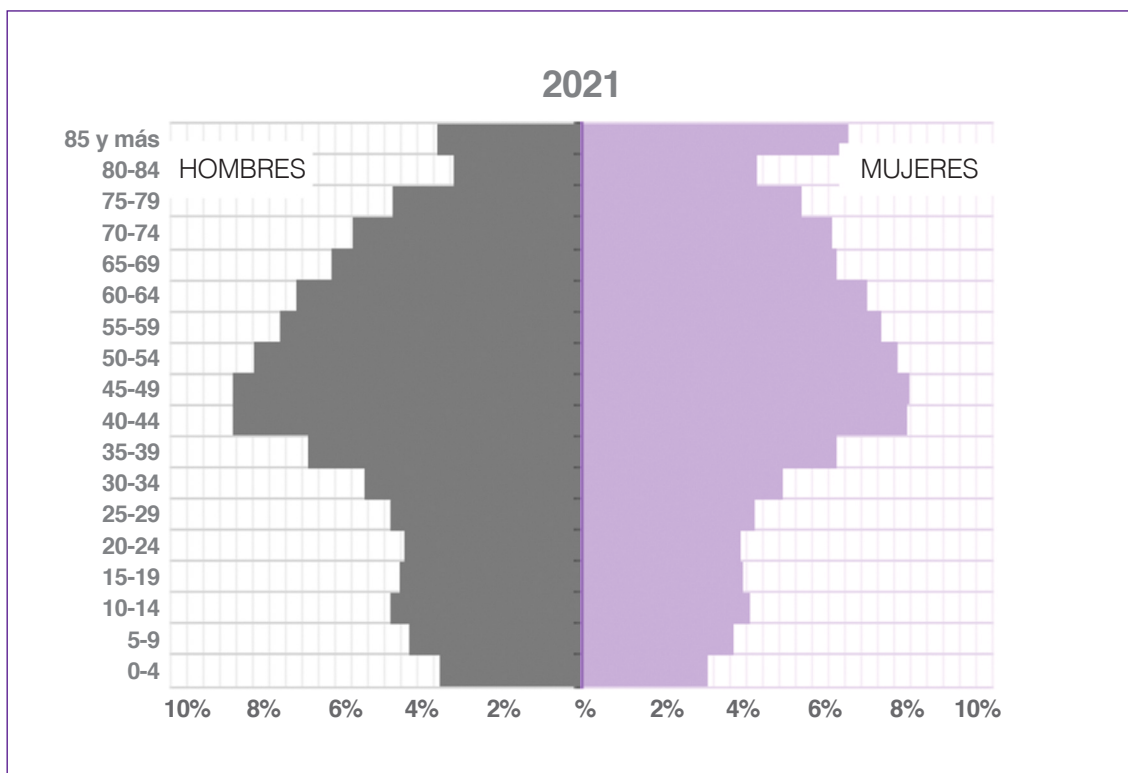
# 1. Marco teórico

---

En las últimas décadas las sociedades occidentales, y en concreto la gallega, están experimentando un aumento del porcentaje de población mayor de 65 años. Lejos de ser una situación negativa, este envejecimiento de la población es fruto de un aumento de la esperanza de vida gracias, principalmente, a las mejoras en la salud y en la sanidad. Sin embargo, esta situación, sumada a otros cambios demográficos y de estructura de los hogares, trae consigo nuevas realidades, como puede ser el aumento de la percepción de la soledad no deseada, que es necesario atender.

## Una pirámide invertida que cambia nuestra mirada

La pirámide poblacional está cambiando su forma, alejándose de la forma tradicional de pirámide hacia una forma más abombada que busca el rectángulo, donde aumenta la cúspide y disminuye la base. Esto se muestra muy marcadamente en el contexto gallego (figura 1).



**Figura 1.** Pirámides de la población gallega en 2021. Fuente: Elaboración propia. Padrón municipal de habitantes: 2021. Instituto Nacional de Estadística (INE). Instituto Gallego de Estadística (IGE).

Así, el porcentaje de población de más de 65 años en España era del 13% en 1990, mientras que en el año 2021 ascendió al 20%, según datos del INE. En el caso de Galicia el incremento se da en 10 puntos porcentuales, de un 16% a un 26% en el mismo período (INE, 1990-2021a).

Este cambio en la estructura de la población se debe, en gran medida, al aumento de la esperanza de vida, que entre los años 1990 y 2021 se incrementó, para hombres y mujeres, en 6,16 años en España y en 7,03 años en Galicia (INE, 1990- 2021b), incluso con el impacto de la covid-19. Otro factor importante es la fecundidad. En los últimos años en España el índice sintético de fecundidad está en constante descenso, situándose desde 1990 por debajo del 1,3, teniendo un valor actual de 1,19. En el caso de Galicia la tendencia es la misma pero con unos valores aún menores: un 1,17 en el 1990 y un 1,01 en la actualidad (INE, 1990- 2021c).

El resultado de la evolución de ambos indicadores trae consigo el desequilibrio demográfico que veíamos reflejado en la pirámide. Aun así es importante señalar que el envejecimiento también habla de la eficacia poblacional, ya que el tiempo que aporta cada una de las personas a la sociedad, por este aumento de la esperanza de vida, es mayor que el que aportaban décadas antes, garantizando el mantenimiento de la población y facilitando la relación intergeneracional (MacInnes y Pérez Díaz, 2008).

Ampliar la esperanza de vida más tiempo y con mayor calidad de vida es algo positivo, pero exige un cambio de paradigma en la comprensión de la población mayor. Es necesario reconsiderar el concepto de vejez.

Hasta no hace muchos años comprendíamos por vejez el deterioro de las capacidades físicas y mentales. Además entendíamos que comenzaba a partir de los 65 años, junto con la llegada de ciertos cambios sociales como la jubilación, y de problemas en algunas funciones cognitivas como la memoria. Sin embargo, en la actualidad, las personas de más de 65 años no solamente llegan en unas mejores condiciones sino que la visión social, emocional y psíquica también es diferente (Zueras Castillo, 2014). Por lo tanto, es preciso cambiar hacia otras maneras de envejecer y, por tanto, de cubrir los cuidados y las necesidades, con un cambio de cara a una visión más positiva, activa y saludable.

En el 2012 se celebró el Año Europeo del Envejecimiento Activo, por el cual se reivindicaba un camino hacia la vejez donde las personas mayores participen de manera activa en la sociedad, ya sea a través de la participación en el mercado laboral o en actividades en las que no se

reciba remuneración, manteniendo un buen estado de bienestar tanto físico como mental<sup>1</sup> (Año del Envejecimiento Activo).

Así, se busca una visión más positiva que entiende que la población mayor puede disfrutar de su vida después de los 65 años y satisfacer sus necesidades. De este modo, para el cálculo del Índice de Envejecimiento Activo (AAI), realizado desde United Nations Economic Commission fuere Europe (UNECE/European Commission, 2019), se habla de 4 dimensiones principales: la participación en el mercado laboral después de los 55 años; la participación social y política medida a través de la participación en actividades voluntarias o políticas, así como en el cuidado de terceros; la independencia, salud y seguridad, donde se miden desde los riesgos de pobreza hasta la capacidad de vivir de manera independiente o la seguridad física; y, por último, la capacidad y entorno propicios para potenciar aspectos educativos y de aprendizaje, así como de bienestar físico y mental.

La OMS, con la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, apela a un “proceso por el cual se busca fomentar y mantener la capacidad funcional que permita el bienestar en la vejez”<sup>2</sup> (Envejecimiento Saludable). Es decir, tener la capacidad de ser y hacer lo que para cada quién es importante, siendo el bienestar relacional un aspecto clave.

## La soledad no deseada y sus determinantes

Ya a mediados del siglo pasado el concepto de salud empleado por la OMS se amplió la una visión más global que incluye no solo la salud física sino también la salud psíquica y social. De este modo, la llegada a los 65 años con una mejor salud no solamente implica una mejoría física sino que también habla de la calidad de vida. Sin embargo, con la llegada del concepto más amplio también se evidencian algunos determinantes sociales en su garantía, como el género, el nivel educativo, los estilos de vida o las relaciones sociales (Lalonde, 1974).

---

<sup>1</sup> <https://www.europarl.europa.eu/news/es/headlines/eu-affairs/20120106STO34946/2012-ano-europeo-del-envejecimiento-activo>

<sup>2</sup> <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

De este modo, la soledad no deseada se muestra como un malestar en la salud que viene determinado en gran medida por la ausencia de relaciones sociales o carencias en las mismas o en la satisfacción que generan. Según el Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, esta puede definirse como “la experiencia personal negativa en la que el individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea” (Observatorio Estatal de la Soledad en el Deseada, 2023la).

La soledad no deseada no solo afecta a la población mayor sino que puede estar presente a lo largo de toda la vida, pero, al igual que ocurre con otros malestares de salud, existen ciertas características que pueden determinar desigualdades en el sentimiento de soledad, y muestran prevalencias mayores. Una de las más relevantes es la edad.

Los estudios muestran que en los distintos momentos del ciclo de vida se presenta el sentimiento de soledad (Martín Roncero y González Rábago, 2021), pero la probabilidad es mayor entre la población de edad más avanzada. Una de las razones tiene que ver con la llegada de la jubilación y, por lo tanto, la finalización de la vida laboralmente activa, que, en muchas ocasiones, viene unida también con la finalización de actividades sociales. A esto se une la concepción social capitalista de la vejez como un sector de la población que al finalizar su actividad laboral ya no aporta a la sociedad.

El tamaño del hogar es otro de los determinantes más relevantes, lo cual, además, está muy vinculado con la edad. Un hogar unipersonal se expone con más intensidad a situaciones de soledad por la ausencia de relaciones sociales. Estos hogares están incrementándose en los últimos tiempos. Además, las mujeres por su esperanza de vida más alta tienen una mayor tendencia a acabar sus vidas viviendo solas. Concretamente, cuando hablamos de hogares compuestos por una sola mujer, representan un 54% del total de los hogares unipersonales en el 2020 en España, mientras que cuando lo hacemos solamente de la población de más de 65 años este porcentaje asciende al 71%, en el mismo año, con resultados similares en el caso de Galicia (INE, 2020).

Otro determinante de gran influencia, tanto en la totalidad de España como en Galicia, es el entorno de residencia rural-urbano. En unos territorios cada vez más despoblados, con una tendencia a la movilidad hacia las urbes, nos encontramos con una realidad compleja. Por una parte, en las zonas rurales es donde se encuentra en mayor medida la población mayor, lo cual, aunque

en términos de socialización pueda mostrar ventajas (mayor cercanía y cuidados entre vecinos), supone muchas veces una distancia con la familia, que emigró a zonas urbanas, y menor acceso a actividades, gestiones o coberturas de las necesidades, por ejemplo, de salud.

En otro extremo nos encontramos con la población mayor residente en urbes. En este caso, tienen acceso a los servicios de cobertura de sus necesidades y, en algunos casos, también tienen la familia cerca. Sin embargo, la vida cada vez más individualista de las ciudades convierte el entorno en un espacio más frío.

Por último, otra característica interesante a comentar es el lugar de nacimiento. Las razones por las que aparece el sentimiento de soledad son las mismas que en toda la población; sin embargo, entre la población migrante nos encontramos con agravantes o factores de vulnerabilidad. Aunque no podamos vincular de manera directa la socialización con la soledad no deseada (Bartram, 2019), es innegable que es un factor muy importante. Así, la población migrante ve disminuidas las relaciones con sus seres queridos en origen, por la distancia, y muchas veces no acaba de consolidar las relaciones en destino, sobre todo al inicio del proceso migratorio. A esto pueden sumarse factores como el desconocimiento del idioma (Van Tilburg & Fokkema, 2021; Djundeva & Ellwardt, 2020), el desequilibrio en los niveles de socialización entre el país de origen y el de destino (Heu et al., 2020), u otras como los choques culturales o el sentimiento de desarraigo.

Lo cierto es que es difícil medir la soledad no deseada y contabilizar el número de personas que la sufren, ya que, por una parte, existen pocos datos como tal y, por otra, su medición es compleja. Aunque la definición está clara, al tratarse de un sentir o percepción, no podemos limitarnos a medirlo con la contabilización de una actividad social o relaciones personales o con el número de viviendas unipersonales, aunque se trate de información que nos ayuda a aproximarnos de alguna manera.

Los datos de socialización muestran que un 71,3% de las mujeres de más de 55 años se reúne socialmente con amigos o familiares por lo menos una vez a la semana, frente un 67,4% entre los hombres, en el año 2020 en España<sup>3</sup> (AAI). Por otro lado, un 27% de los hogares en España en el 2021 eran unipersonales, dato que aumenta al 29% en el caso de Galicia (INE, 2021). Sin embargo, no podemos asegurar que toda la población que vive sola o que no se relaciona socialmente de manera habitual tengan el sentimiento de soledad no deseada. Según datos del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2023b), a través de una encuesta que se realizó

<sup>3</sup> <https://statswiki.unece.org/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home>



a nivel europeo (The IU Loneliness Survey), un tercio de la población encuestada se siente sola por lo menos alguna vez mientras que un 13% la mayor parte del tiempo. En este caso la soledad no deseada está medida a través de dos escalas: la de Jong-Gierveld y una de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA).

En un estudio hecho desde el Observatorio Social de La Caixa por los investigadores Javier Yaguas et al. (2020), donde se encuestaron a más de 14.000 personas mayores, solamente un 31,6% declara no sentir soledad, mientras que un 14,8% habla de una soledad grave o muy grave, apreciándose desigualdades según género y nivel educativo.

En la Encuesta de Salud de El País Vasco del 2018 se preguntó por primera vez de una manera directa sobre la soledad no deseada, “te sientes solo/a?”, con unas opciones de respuesta: siempre, a menudo, a veces, nunca. Es una de las pocas encuestas que aborda la temática en España, por lo que aunque se trate de unos resultados para el País Vasco puede ser interesante para cuestionar la realidad gallega. Así, un 23,3% de los hombres y un 29,7% de las mujeres presentaron sentimientos de soledad no deseada en alguna intensidad. Estos porcentajes aumentan para las edades más avanzadas, superando el 30% entre los hombres y el 35% en las mujeres de más de 80 años (Martín Roncero y González Rábago, 2021).

El conocimiento de la prevalencia de soledad no deseada y de las desigualdades que presenta, así como identificar los grupos más vulnerables, ayudará a determinar las acciones y ahondar en las necesidades para cada uno de los grupos.

## Las TIC como herramienta contra la soledad no deseada

Es innegable la transformación social que fue y está siendo derivada del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). La sociedad actual ya no contempla otra realidad que no integre las TIC, ya sea para la comunicación con seres queridos, la información, el ocio u otras facetas como el acceso a los derechos, hacer ejercicio o mantenerse activa mentalmente. Además, con la pandemia de la covid-19 y su confinamiento consecuente, el uso de las mismas se acrecentó, aumentando incluso la compra de distintos dispositivos.

Uno de los usos más destacados durante el confinamiento fue la comunicación y las relaciones sociales. Ante la imposibilidad de ver a los ser queridos en persona, las llamadas y videollamadas aumentaron y se extendieron en toda la población, incluso entre la población adulta mayor. Sin embargo, principalmente entre la población mayor de los 65 años, nos encontramos con unas brechas que impiden su total aprovechamiento (González García y Martínez Heredia, 2017). Es importante tener en cuenta que las TIC son herramientas nuevas las cuales, además, están en constante cambio y actualización. Así, no solamente nos encontramos una barrera para el acceso a las TIC, muy diferenciado en las distintas zonas del mundo y por sectores de población, sino también con las limitaciones para el uso y el aprovechamiento de las mismas. Aun así, en España en el año 2020 el 58% de la población de 55 a 74 años usó internet por lo menos una vez a la semana<sup>4</sup> (AAI), en una posición intermedia dentro de Europa pero lejos del 90% entre los daneses y danesas.

De este modo, y en mayor medida después de la pandemia, el potencial como herramienta de comunicación de las TIC las convierte en una buena estrategia contra la soledad no deseada, la cual facilita la comunicación y relaciones con los seres queridos. Así, no podemos desatender el hecho de que, desde ese enfoque de calidad de vida y envejecimiento activo del que hablábamos anteriormente, las TIC se convierten en una interesante herramienta para el desarrollo de una vida plena, así como para prolongar la vida autónoma. Cada vez son más comunes las iniciativas que incorporan las TIC de distintas maneras (González García y Martínez Heredia, 2017; Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, 2022). Encontramos a nivel nacional e internacional distintas experiencias que emplean las TIC para poner en contacto a las personas mayores entre sí (el proyecto “Enrédate” de Cruz Roja o el proyecto “Vincles” del Ayuntamiento de Barcelona); con voluntariado, para acompañamientos tanto a servicios como a actividades de ocio, fomentando las relaciones sociales (“Madrid te acompaña”, en el Ayuntamiento de Madrid); o las personas mayores, refugiados y migrantes, trabajando tanto en la integración social como en las capacidades digitales o en la mitigación de la soledad (“Uniendo Fuerzas” de la Fundación United Way).

Sin embargo, en ningún caso puede emplearse como sustituto y prescindir de las relaciones cara a cara. Iniciativas relacionales como los Bancos del tiempo, aunque no están directamente orientadas hacia soledad no deseada, de alguna manera contribuyen a su atención. “Mirada Acti-

---

<sup>4</sup> <https://statswiki.unece.org/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home>

va”, en las ciudades de Bilbao y Donostia a través de la cooperativa Servicios Sociales Integrados (SSI), busca también su mitigación a través de acompañamientos por propias personas mayores. Por poner algunos ejemplos.

Por lo tanto, las TIC tienen un potencial para mejorar las relaciones sociales y mitigar la soledad no deseada, realidad que ya se muestra entre la población migrante con las relaciones transnacionales, ayudando a vincular y comunicarse entre seres queridos. Pero también tienen otras funciones como el ocio o la búsqueda de información, actividades, etc. Y es que los usos de las nuevas tecnologías asociados a la seguridad en la vida cotidiana, al aprendizaje continuo, al ocio, o a sentirse parte de la sociedad actual y su evolución (Alcaide, 2021) contribuyen a una realización personal en diferentes esferas de la vida que puede alejar a las personas del sentir de soledad no deseada, como buscamos explorar.



## 2. Objetivos

---

El objetivo general del proyecto fue el de fomentar la creación y mantenimiento de redes de apoyo informales a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como herramienta para la prevención de la soledad no deseada.

Para ello, consideramos clave:

- 1 Conocer el uso que hacen las personas mayores de las nuevas tecnologías y su relación con el establecimiento de relaciones sociales y promoción del envejecimiento activo.
- 2 Explorar las barreras que identifican a la hora de integrar las nuevas tecnologías en sus vidas.
- 3 Identificar necesidades y propuestas para favorecer el uso de las nuevas tecnologías en personas mayores en la prevención de la soledad no deseada.



# 3. Procesos metodológicos

---

## Enfoque metodológico

Para la ejecución de este proyecto, se realizó un proceso participativo donde las personas mayores están en el centro: no solo a la hora de tener en cuenta sus demandas, sino también de permitir que actúen en la toma de decisiones, en el proceso investigador y en el diseño de las acciones que contribuyan a potenciar el uso de las TIC.

La metodología llevada a cabo es cualitativa, basada en la conversación profunda y colaborativa ofrecida por la técnica de grupos de discusión. Un componente epistemológico primordial en nuestro diseño es que las personas afectadas por la realidad estudiada son protagonistas de la investigación, y por tanto deben conformar una parte principal del equipo desde el principio del proceso de indagación, con control sobre el diagnóstico, diseño de acciones, interpretaciones y propuestas, en una relación igualitaria y profesional con las investigadoras externas (Alberich Nistal, 2008). Con este fin, empezamos el proceso con la creación de un Equipo de Asesoramiento, al que denominamos GIAP (Grupo de IAP<sup>5</sup>), integrado por:

- **2 personas mayores, vinculadas a la actividad de la Fundación Esplai.**
- **5 profesionales, personal técnico de entidades que trabajan con personas mayores (Fundación Esplai, Ategal, Afaga) y 1 estudiante en prácticas.**

---

<sup>5</sup> Investigación Acción Participativa, el modelo de investigación que se define, en parte, por el acompañamiento de esta figura de “amigo crítico” - ver DePalma, 2019

El GIAP participó en los procesos de identificación y definición del problema y planificación del proceso investigador, y desde ECIGAL se asumió la recogida y análisis inicial de datos más la preparación de este informe. Posteriormente, este análisis inicial de datos se presentó al GIAP para revisar, validar y, si fuera el caso, ajustar.

Para la recogida de datos se optó por la metodología de grupos de discusión. Se basa en el análisis del discurso producido por un conjunto reducido de personas seleccionadas y organizadas de acuerdo a diferentes criterios, para discutir sobre un problema/situación. Su diseño es abierto: el equipo investigador se integra en el grupo y provoca la discusión mediante la presentación de temas amplios.

## Procedimientos y línea de tiempo

Las fases sucesivas en el proceso, todas durante el año 2023, fueron:

- **Marzo:** Preparación inicial y establecimiento de contactos y conformación del GIAP.
- **21 de abril:** Primera reunión del GIAP, realizada vía telemática por medio de la Plataforma Google Meet. Los objetivos fueron conocernos, presentar el proyecto, explicar la metodología y cómo se iba a concretar (plazos, funciones, etc.), y resolver posibles dudas.
- **5 de mayo:** Segunda reunión del GIAP, en formato presencial en la sede de Ategal en Vigo. Esta sesión se orientó a la definición inicial de la problemática a estudiar. Los objetivos de la reunión eran: definir conceptos y establecer criterios en común, utilizando dinámicas que nos ayudan a definir la soledad no deseada y la influencia de las TIC en estas realidades; y estudiar cómo podemos hacer uso de las TIC para abordar este problema.

Para eso empleamos herramientas de construcción de conocimiento colaborativas como son el Árbol de Problema y el análisis DAFO. La primera se utiliza para identificar la naturaleza y contexto de la problemática que se pretende resolver mediante una estrategia, programa, proyecto, etcétera. En su desarrollo se identifican tanto las causas que originan el problema como los efectos directos e indirectos que ocasiona a medio y largo plazo.



La segunda es una técnica usada para analizar una situación real y actual en términos de cuatro dimensiones: debilidades, amenazas, oportunidades y fortalezas. En este caso, para facilitar el debate fluido, optamos por una versión simplificada, agrupando los cuatro elementos en dos preguntas: ¿De qué manera las TIC pueden empeorar la soledad no deseada? (debilidades y amenazas) y ¿De qué manera las TIC pueden hacer frente a la soledad no deseada? (oportunidades y fortalezas).

- **Mayo:** Diseño de instrumentos – la propuesta del guion y dinámicas y parámetros para seleccionar los grupos de discusión.
- **Junio y julio:** Recogida de información a través de los grupos de discusión (ver detalles, abajo).
- **Agosto:** Análisis de datos.
- **Septiembre:** Redacción del primer borrador del Informe Final.
- **9 de octubre:** Tercera reunión del GIAP, realizada vía telemática por medio de la Plataforma Microsoft Teams. Presentación y discusión de los resultados.
- **Octubre:** Revisión y finalización del Informe Final.

# Recogida de datos

Se llevaron a cabo cuatro grupos de discusión en cuatro lugares en tres provincias de Galicia: Vigo (Pontevedra), Verín (Ourense), A Coruña y Santiago de Compostela (A Coruña). Cabe dejar constancia de que, en principio, queríamos incluir un grupo en la provincia de Lugo, en una zona rural, pero nos resultó imposible conseguir personas dispuestas a participar. Por lo tanto, el grupo celebrado en la ciudad de A Coruña se organizó en sustitución. Al final, esta decisión en principio motivada por la necesidad, nos resultó valiosa, porque las personas que conformaron este grupo son todas de origen migrante, una característica que aportó una perspectiva interesante al estudio. Por otra parte, no conseguimos el equilibrio entre zona geográfica urbana-rural, ya que solo quedó un grupo en zona rural. Cada grupo se llevó de forma presencial, y fue grabado en audio para facilitar su transcripción posterior. Antes de participar, cada persona recibió una Carta de Presentación que describe el proyecto (ver Anexo 1) más una hoja de consentimiento informado, para informar sobre las condiciones de participación, que firmaron antes de empezar (ver Anexo 2). A continuación, se detalla el perfil de las personas participantes en cada uno de los grupos.

## GRUPO DE DISCUSIÓN DE VIGO

- **Fecha:** 13/06/2023
- **Lugar:** AFAGA en Vigo
- **Participantes:** 9 (8 mujeres y 1 hombre)
- **Perfil del grupo:** Son personas de edades avanzadas, en su mayoría. La gran mayoría de las personas del grupo participan en una formación de Fundación Esplai en relación al uso de las nuevas tecnologías. Hacen alusión a que están aprendiendo a emplear aplicaciones de salud. Estas personas tienen un cierto dominio de nuevas tecnologías, como teléfono móvil, o el empleo de aplicaciones del teléfono como la del SERGAS (Servicio Gallego de Salud). Otra parte del grupo no participa en esta formación, ya que tiene un teléfono normal sin aplicaciones ni internet.

### GRUPO DE DISCUSIÓN EN VERÍN (OURENSE)

- **Fecha:** 14/06/2023
- **Lugar:** Centro de Desarrollo Rural Portas Abertas
- **Participantes:** 8 (6 mujeres y 2 hombres)
- **Perfil del grupo:** En comparación con el grupo de Vigo, las edades, por lo general, son menores, con solo una persona llegando a 70 años. La mayoría acaban de jubilarse y una persona aún está trabajando. Todas las personas participantes se encuentran realizando una formación sobre seguridad en el uso de las nuevas tecnologías, motivo por el que pueden salir más referencias a cuestiones de seguridad. Valoran muy positivamente la vida en el entorno rural y consideran que las nuevas tecnologías son una garantía para poder mantenerse viviendo ahí, porque hacen frente a aspectos vinculados al aislamiento.

### GRUPO DE DISCUSIÓN EN SANTIAGO DE COMPOSTELA (A CORUÑA)

- **Fecha:** 22/06/2023
- **Lugar:** ATEGAL (Asociación Cultural Gallega de Formación Permanente de Adultos) en Santiago
- **Participantes:** 6 (todas mujeres)
- **Perfil del grupo:** Por lo general, todas tienen una edad relativamente avanzada. También estaba presente en el grupo una de las trabajadoras de ATEGAL. Es un grupo que se conoce y que suelen participar en actividades juntas, tanto dentro como fuera de la asociación. Muestran una muy buena relación entre ellas, animándose a participar en otras actividades conjuntas y excursiones.

## GRUPO DE DISCUSIÓN EN A CORUÑA (A CORUÑA)

- **Fecha:** 31/07/2023
- **Lugar:** Biblioteca Municipal del Fórum Metropolitano
- **Participantes:** 6 (3 mujeres y 3 hombres)
- **Perfil del grupo:** Por franja de edad, podemos situar este grupo entre los extremos de Vigo y Verín, con todas las personas en fase postjubilación. Cabe destacar que todas las personas participantes son personas de origen migrante, concretamente de Cuba o Venezuela. El grupo fue construido por los contactos de un miembro del Equipo de Investigación, aprovechando su participación en un programa de la organización ACCEM dirigido a personas mayores.

Las sesiones de los grupos de discusión se estructuraban en dos fases. En la primera, sirviéndonos de una ficha que se cubrió al principio de la sesión (ver Anexo 3), se exploraban aspectos globales de sus hábitos y estilos de vida (qué le gusta o no de su lugar de vivienda, sus actividades y las personas con quien comparten su vida). En el reverso de la misma hoja, indicaron cuales de entre 12 herramientas tecnológicas, representadas en formato de icono, utilizaron: radio, walkman (reproductor personal de música), televisión, móvil, tablet, e-book, ordenador, asistente virtual (tipo Alexa), reloj inteligente, cámara de fotos, gafas de realidad virtual, aparatos de salud (teleasistencia). Por debajo tuvieron un espacio para añadir otras que no aparecieron en la lista, y otro espacio para indicar el uso que se hace de estas tecnologías.

Esta actividad no fue concebida como un cuestionario, sino como un método que permite organizar las ideas de antemano, que luego se compartieron en el debate. De hecho, mientras las personas cubrían estas fichas, hablaban entre sí, preguntaban sobre los iconos e intercambiaron sus opiniones y experiencias, y se grabaron estos intercambios como parte de la sesión. Cada una de las personas participantes compartía el contenido de su ficha y aprovechábamos para profundizar sobre las tecnologías que empleaban y el uso que hacían de ellas. En una segunda fase de la dinámica, llevábamos a diálogo las preguntas que conformaban el guion de discusión, tal y como figuran en el instrumento diseñado (ver Anexo 4). Estos temas incluyeron como entienden, usan y valoran las nuevas tecnologías y su formación previa e interés de formación en el futuro.

## Análisis de los resultados

El análisis de los datos se realizó empleando el Programa Atlas.ti, un programa creado con el objetivo de apoyar la organización, el análisis e interpretación de información en investigaciones cualitativas. Permite trabajar y organizar grandes cantidades de información en una amplia variedad de formatos digitales. Utilizando el procedimiento básico para organizar datos cualitativos (Coffey & Atkinson, 2005), primero efectuamos una primera lectura general de todas las transcripciones y después creamos un esquema de Dimensiones, Categorías y Códigos, para facilitar una codificación sistemática de los datos (ver Anexo 5). Organizar las citas de esta forma facilita un análisis en su contexto narrativo y también en relación con las otras, resultando en la identificación de tendencias, contratendencias y temas emergentes entre el conjunto de datos. Se procedió a una codificación por pares de cada una de las transcripciones. Los temas identificados por estos procesos ayudaron a organizar los resultados según los apartados que, al final, dan forma a la siguiente sección.



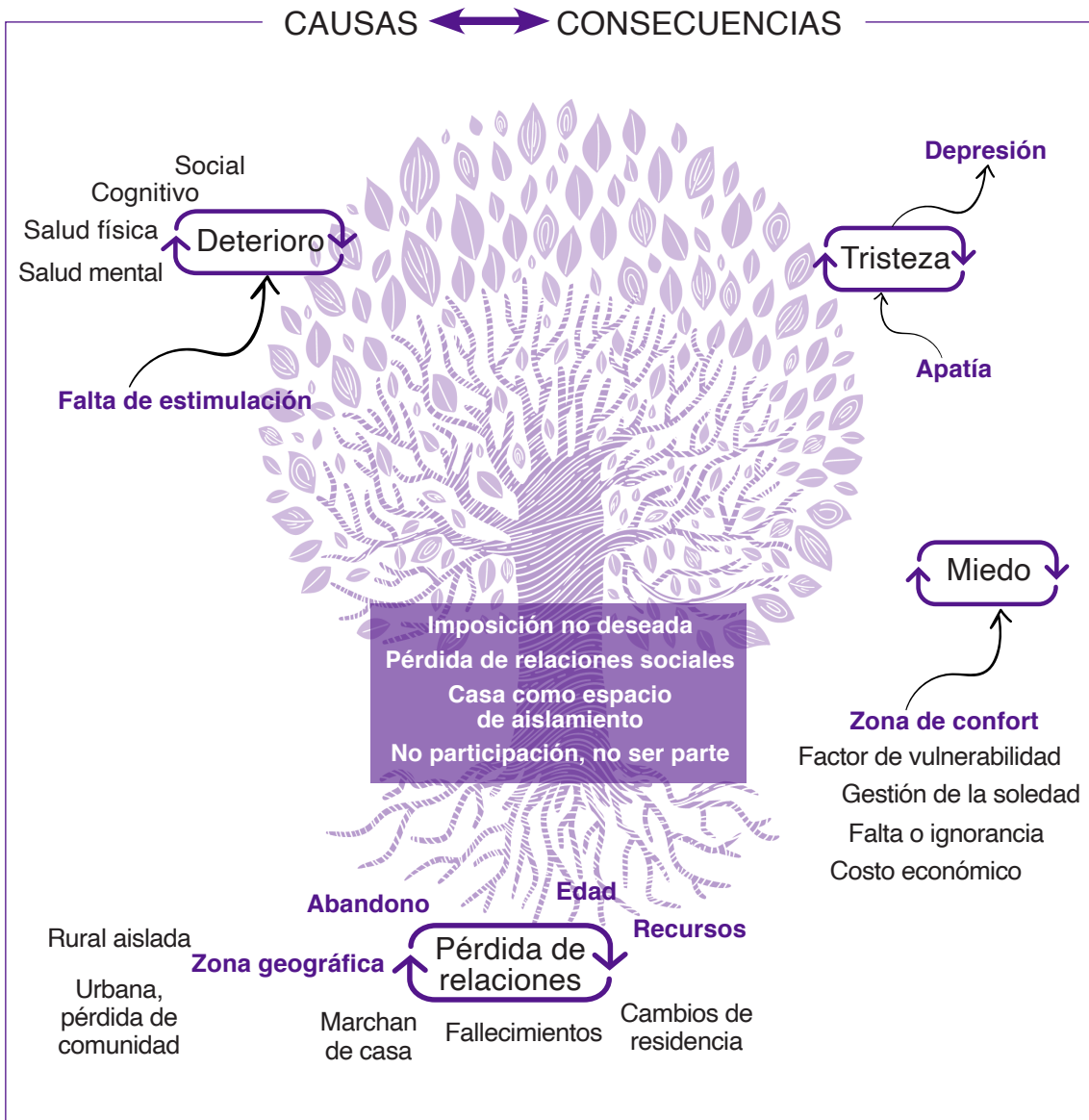
# 4. Resultados

---

## Un vistazo inicial a la soledad no deseada

En la segunda reunión con el Grupo de Seguimiento (GIAP), pedimos ayuda con la definición del problema: la soledad no deseada. Nuestra idea fue aclarar los conceptos fundamentales antes de indagar sobre ellos. Por lo tanto, aprovechando este grupo de especialistas, elaboramos dos actividades de análisis de problemas y construcción de conocimiento colectivo para responder dos cuestiones fundamentales: qué significa para las personas mayores la soledad indeseada, y una primera aproximación a cuáles son las potencialidades, mas también las limitaciones, de las TIC para responder a esta problemática.

Para definir el tema creamos un árbol de problema en el que apuntamos las características de la soledad no deseada como el tronco, sus causas como raíces, y sus efectos como ramas. Entre las características principales identificamos la casa como espacio primordial de aislamiento, con poca participación social, estímulo, o interacción con otras personas. Esta situación puede estar amplificada por una reticencia a salir de la zona de confort, aunque sea una situación desagradable, entendiendo el “confort” como lo conocido, pero no necesariamente como aquellas condiciones que definen una vida buena. Emociones asociadas a la soledad no deseada incluyen la tristeza, la lástima, la apatía o el miedo. Desde el principio de la actividad descubrimos que varias ideas pueden estar en cada una de las tres categorías; por ejemplo, la apatía, siendo una característica del problema, también puede considerarse causa y efecto de él. De tal manera, en el árbol de análisis recogemos con una serie de flechas la fluidez e interrelación de estos procesos: los miedos que pueden contribuir una soledad no deseada acaban instalándose como elementos definitorios y perpetuándose como efectos duraderos, produciendo un bucle reiterativo que resulta cada vez más difícil de romper (figura 2).



**Figura 2.** Árbol de problema. La soledad no deseada entre personas mayores. Fuente: Digitalización del árbol realizado en la sesión presencial del GIAP.



Se valoró que la soledad no deseada puede ser una característica de una persona de cualquier edad, y también puede ser una situación puntual que la persona vive en un momento por cambios en sus condiciones de vida u otros factores. El problema parece ser cuando esa soledad no deseada se instaura como sentir y situación perdurable en el tiempo. En este sentido, se considera el factor edad como un elemento de mayor vulnerabilidad. Se identifican algunas causas más aplicables a las personas mayores, como la pérdida de familiares por fallecimiento (en caso de padres, madres o parejas), el abandono de la casa familiar (en caso de hijas o hijos) o el deterioro cognitivo o físico. Estas se unen con otras más generales, como la escasez de recursos económicos o la falta de capacitación sobre la gestión del aislamiento físico o de la soledad. La zona geográfica se identificó también como un factor influyente. Por ejemplo, las personas que viven en aldeas despobladas tienen más posibilidad de carecer de servicios sociales y culturales, lo cual se junta con la baja tasa de residentes en las zonas próximas. Al mismo tiempo, se apuntó que la ciudad puede llegar a ser, en algunos casos, más alienante que las zonas rurales, si la persona se encuentra rodeada por muchas personas desconocidas. Se habló de la importancia de las relaciones comunitarias y de cómo, por ejemplo, el itinerario de un viaje en bus puede ser un espacio de socialización cuando sabes que puedes hablar con quien está al lado; en cambio en las grandes ciudades muchas veces las personas ya no dan esta opción y en la propia parada del bus ya no cruzan ni las miradas. Reflexiones interesantes que apelan a una lucha por hacer frente a la soledad desde lo cotidiano. Indican que las personas precisamos de la familia, pero también de amistades, comunidad y vecindario, sentirte parte del lugar en el que vivimos. De hecho, indican que el papel más importante de las entidades que trabajan con personas mayores no es tanto la actividad en sí en la que participan sino la comunidad que se genera, ese sentir de familia y de cuidados relacionales.

Los efectos identificados fueron, por lo general, de tipo multiplicador o reforzador: mientras que la depresión o el deterioro cognitivo pueden ser el resultado de mucho tiempo sin posibilidad de interacción social, y por lo tanto de estímulos, también contribuyen a seguir aislándose. Por lo tanto, acabamos hablando mucho sobre la necesidad de interrumpir estos procesos lo antes posible, para evitar una espiral de declive.

Una vez efectuado este análisis de la soledad no deseada, elaboramos una especie de “tormenta de ideas” sobre como las TIC pueden ayudar a abordar esta problemática. De forma casi

inmediata, surgió una referencia a la reciente pandemia de covid-19, que sirvió como un pequeño experimento natural para mostrar como plataformas de comunicación digital como WhatsApp, Facebook o Instagram se mostraron sumamente importantes para superar el aislamiento personal. Pero a estas aplicaciones interactivas se sumaron otras categorías de actividad que, según las personas encargadas de asesorar el proyecto, no deberíamos descartar por la falta de relevancia directa con la interacción interpersonal. Entre ellas se encontraban todos los recursos online que permiten el acceso a información —noticias, instrucciones, consejos, contenido educativo, etc.—. Se comentó que el fácil acceso a periódicos online no solamente permite acceder a la información de forma casi inmediata, sino que también facilita el acceso a múltiples fuentes, lo que permite comparar varios puntos de vista sobre el mismo evento. Se hizo referencia al filtro social de calidad y de veracidad habilitado por estas vías electrónicas: con tantas personas leyendo las mismas noticias, si la información no es cierta, habrá mucha posibilidad de corregir o comentar sobre su validez.

Este acceso a la información, aun siendo relativamente individualista, puede provocar una sensación de competencia y conexión con el mundo, incluso entre quien tiene relativamente poca conexión física con otras personas. De igual modo, se decidió que las herramientas que permiten el entretenimiento, aun siendo de forma individual, como el Sudoku o Rummikub online, pueden servir para evitar la depresión que la soledad puede causar. También se destacó el valor añadido por parte de ciertas tecnologías de adaptarse a las necesidades más comunes entre personas mayores, por ejemplo por permitir ampliar el texto o subir el volumen.

Para finalizar, se añadió la confianza y seguridad proporcionada por ciertas aplicaciones que permiten localizar servicios sanitarios, facilitar contacto con urgencias o servicios de teleasistencia en caso de necesidad. Había un cierto consenso de que la soledad es, en muchos casos, inevitable, incluso siendo de forma temporal. Facilitar la interacción puede ser una manera de abordar el aislamiento, pero también se deberían considerar otras posibilidades que sustituyen los apoyos que resultan de la cercanía humana, elevan el estado de ánimo, contribuyen a una sensación de autoeficiencia o permiten el desarrollo personal.

Al hablar de las TIC, también se generó debate sobre cómo estas pueden incluso empeorar la soledad no deseada. Para empezar, pueden crear nuevas exclusiones, por formarse círculos sociales a los que la persona no tiene acceso. Aquí se hizo referencia específica a la creación de grupos de WhatsApp. Una persona que no usa esta herramienta corre el riesgo de perderse las

conversaciones o información intercambiadas en esta plataforma por las amistades o familiares que sí se apuntan a ella. La motivación para sumergirse en estos nuevos mundos digitales puede estar relacionada con la participación “intensiva” social en ellos, más característica de las nuevas generaciones. Las personas mayores con más reticencias a su uso pueden verse socialmente excluidas dentro de una sociedad muy centrada en las nuevas tecnologías. Un motivo para esta reticencia y miedo a empezar puede venir de una infravaloración de las propias capacidades, o la posibilidad de malentendidos en entornos virtuales que no disfrutan de recursos no verbales para aclarar o matizar la comunicación. Se comentó que las aplicaciones y plataformas digitales tienden a cambiar rápido, según las modas, lo que contribuye a una sensación de agobio. Hablamos de la percepción de la pérdida del elemento físico, que puede resultar “deshumanizante”. Se ofreció como ejemplo de esto la teleasistencia médica empleada durante la pandemia de la covid-19, que les resultó poco completa y fiable con respecto a la asistencia en persona. En resumen, existen muchos argumentos en contra del relevo de la comunicación presencial por la digital.

Para las personas mayores, las TIC pueden crear una “burbuja individual”, si se tiende a utilizar las que exigen poca interacción —por ejemplo, engancharse a tipos de entretenimiento individualizado y pasivo, como telenovelas—. Se hizo referencia a efectos secundarios físicos relacionados con el uso de ciertos aparatos, en términos de dificultades visuales o de postura. Además, los dispositivos, contenidos o formatos suelen ser poco adaptados para personas mayores —por ejemplo, con una letra pequeña y difícil de leer, un teclado pequeño...—. Perciben que no siempre se definen las nuevas tecnologías en función de las necesidades de las personas mayores, ni a su contribución a la hora de facilitarles la vida.

En la tercera de las reuniones con el GIAP se abordó la construcción del instrumento que guiaría a los grupos de discusión. En ese espacio se valoró el abordaje de la soledad no deseada como problemática y se decidió que esta no había salido de forma explícita o central en los diálogos, ya que podría generar un sentir de malestar, mostrar un refuerzo en el estigma respecto a esta etapa de vida, o sesgar las respuestas, llevando a centrar el discurso solo en las aplicaciones de las TIC como herramientas de comunicación directa con personas allegadas. Pensamos que fue una buena decisión, dado que permitió superar una idea limitada al relacionar la atención a la soledad no deseada, y contemplar también otros factores que tienen que ver con una vida plena que limita el sentir de soledad, tal y como analizaremos más adelante.

## Estilos de vida y usos de las nuevas tecnologías en las personas participantes

El primero de los aspectos explorados en los cuatro grupos de discusión (A Coruña, Santiago, Verín y Vigo) fueron las condiciones de vida de las personas participantes. Una caracterización general de estas personas nos permite interpretar sus discursos. Asimismo, dado que trabajamos con un sector muy específico de las personas mayores (aquel vinculado a entidades sociales), recogemos también los comentarios que ofrecen relacionados con otras personas conocidas que ocupan la misma franja de edad pero en situaciones de vida diferenciadas y, posiblemente, más aisladas.

Por lo general, la gente se muestra muy contenta con sus vidas, y de estar viviendo en los lugares en los que se encuentran en el momento de los encuentros. Destacan de los mismos como positivo la tranquilidad, poder pasear por la ciudad o la villa, poder encontrarse con la gente querida, sus rutinas, el clima, el medio ambiente, que el contexto ofrezca los recursos que precisan, propuestas culturales y de desarrollo personal, etc.

**Estás inmersa en un mundo maravilloso de cultura, de arte, de historia... Me está recordando pues a Toledo, a Granada, etc., pero vives aquí en Santiago y eres un privilegiado, claro.**

SANTIAGO (mujer)

**¿Lo que más me gusta de vivir allí? Pues la tranquilidad y la gente. Me encantan los vecinos que tengo, porque nos conocemos de toda la vida y hay una confianza que a lo mejor en una ciudad no la tendría.**

VERÍN (mujer)

Este sentimiento de bienestar está bien caracterizado también por el comentario de una de las personas migradas:

**Bueno, yo pensaba estar dos o tres meses y llevo diez años ya, imagínense. Entonces, de aquí sobre todo la cultura, la educación, la gente, la belleza, la ciudad, la seguridad, el apoyo que brindan las entidades, las personas, las organizaciones no gubernamentales, las organizaciones religiosas. Muchas personas nos hemos encargado de decirlo en muchos lugares, que sí que hay un lugar y una comunidad autónoma que atiende muy bien a sus ciudadanos, es Galicia, y dentro de Galicia, A Coruña.**

CORUÑA (mujer)

Coherentemente, aquello que indican que no les gusta tiene que ver con la masificación que sufren las ciudades en determinadas épocas y que les desplazan de la vida comunitaria, con cuestiones de accesibilidad (costes, dificultades para el uso del transporte público por el turismo, etc.), con la falta de recursos culturales o de acceso a otros servicios, entre otras:

**Bueno, lo que menos me gusta de vivir aquí es el verano, el verano... La cantidad de turistas subiendo y bajando... Y sobre todo, incluso en el autobús.**

SANTIAGO (mujer)

**Lo que menos me gusta pues es la falta de actividades culturales, que en estas zonas es muy grande, mucha falta de... sobre todo teatro y cosas así.**

VERÍN (mujer)

Pero, como decíamos anteriormente, las personas que entrevistamos representan un sector muy particular de las personas mayores, a causa de un proceso de autoselección que favorece la participación de gente vinculada a una de las entidades que organizaron los grupos de discusión,

y muestran el alto nivel de interés y confianza que potencian las experiencias positivas que viven en el seno de estas entidades. Aun así, cabe destacar el nivel de bienestar que manifestaron, que superó en mucho en énfasis en relación a los defectos de su contexto de vida.

Al mismo tiempo, sus experiencias contadas revelaron las situaciones de otras personas que parecen sufrir un grado bastante más grave de soledad, por estar en circunstancias vitales claramente diferentes. Unas de las personas participantes, por ejemplo, habló de la gente que llegó a conocer por sus labores de voluntariado en la Cruz Roja:

**Todas las personas que yo me he topado, entre ellos un venezolano, tienen un deseo, una necesidad de hablar... porque son personas que llevan solas muchos años.**

CORUÑA (mujer)

Proporcionó la experiencia de una mujer a la que le había ayudado a salir de casa a comprar una herramienta ortopédica, que había confesado que llevaba cuatro años sin pisar la calle principal, que queda a 60 metros de su casa, por las dificultades motrices que le produjo un miedo de andar sola. Estos comentarios nos llevaron a prestar atención no solamente a las experiencias directas de las personas participantes, sino también a las indirectas que compartieron con nosotros.

Con respecto a las tecnologías utilizadas, esta información se deriva de dos fuentes de recogida de datos: primero, las fichas que cubrieron al principio de los Grupos de Discusión (ver Anexo 3), y segundo, los comentarios hechos durante el diálogo. Es importante tener en cuenta que realmente son dos maneras de representar la misma realidad, dado que las personas apuntaron sus hábitos de uso (fichas), y después lo compartieron de forma colectiva en la primera parte de cada grupo de discusión, explicando sus selecciones (grabaciones). Con respecto al primero, cada persona tuvo la libertad de indicar todas las herramientas que utiliza, sin límite, y también había la opción de añadir otra(s). La figura 3 recoge el número de veces que se seleccionó cada forma de tecnología:

TECNOLOGÍA	SELECCIONES
Móvil	26
Televisión	22
Ordenador	12
Radio	18
Tablet	7
Asistente virtual (tipo Alexa)	3
Gafas de realidad virtual	4
Aparatos de salud (teleasistencia)	4
Cámara de fotos	4
Reloj inteligente	6
Libro electrónico	5
Walkman (reproductor personal de música)	6
Aplicaciones sanitarias	6

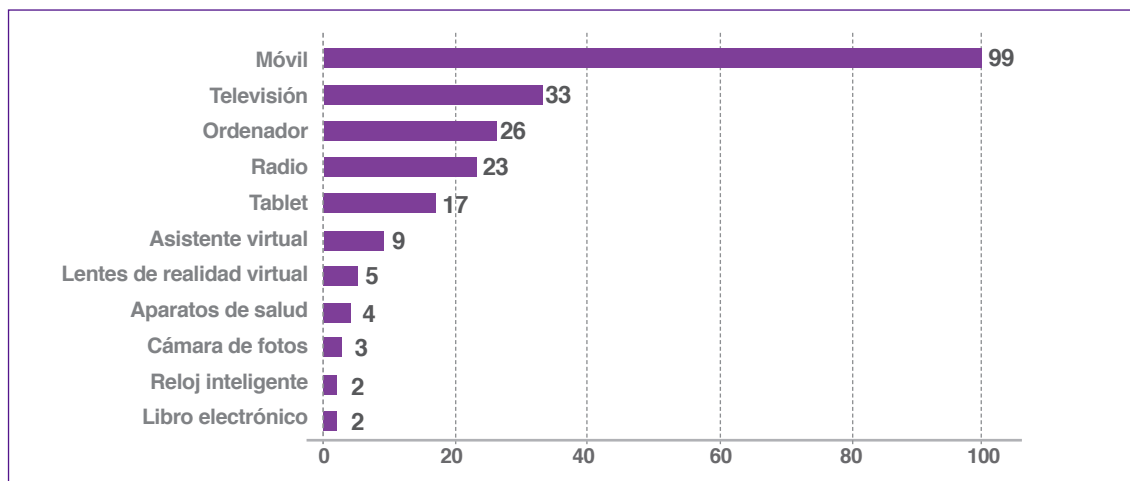
**Figura 3.** Número de selecciones de cada tecnología. Fuente: fichas de recogida de datos iniciales.

Durante las conversaciones, a medida que se fue aclarando qué tecnologías de las representadas por los iconos empleaban y sus usos, descubrimos que lo que se apunta en la ficha no siempre corresponde con los hábitos reales, según lo comentado. A veces las selecciones resultaron de malentendidos sobre los iconos, que fueron ajustando durante el debate, o a veces estas decisiones se fueron matizando —más típicamente, por el hecho de que se indicaron dispositivos que les gustaría emplear, pero no porque lo habían hecho—. Por ejemplo, ciertas tecnologías como gafas de realidad virtual resultaron de interés en algunos casos, aunque no se utilizaron. Las fichas tenían un apartado para concretar el uso que hacían de ellas. Por ejemplo, en muchos casos participantes revelaron que encienden la radio o la televisión solamente para tener ruido de fondo. Como indicó una persona en la propia ficha, “Tenerla de fondo para no sentirme sola, pues no tengo familia. La tele la enciendo, pero no le presto atención”. Pero para conocer su uso resultó mucho más fiable

el análisis de las grabaciones, en las que las participantes aclararon y proporcionaron detalles. Las fichas, al final, servían más como punto de partida y de enfoque, ya que cubrir la información y hablar sobre sus selecciones les ayudó a revisar, sistemáticamente, los propios hábitos.

Con respecto a lo comentado durante las reuniones de los grupos, elaboramos una revisión de todas las citas en las que se hace alusión a alguna nueva tecnología. Cuando hacen referencia también a su uso se codifica. El cruce entre ambos códigos permite ver qué tecnologías emplean y cuáles son los usos más frecuentes a los que hacen alusión. Las dos aplicaciones que no recibieron ninguna selección en las fichas quedan eliminadas de estos análisis, porque no entraron en las conversaciones de los grupos.

Como se puede ver en la Figura 4, el móvil queda claramente como el dispositivo más utilizado, con 99 referencias. El ordenador parece que se utiliza bastante menos, siendo mencionado 26 veces. Esta técnica metodológica no disfruta de la precisión cuantitativa que puede ofrecer una encuesta, más amplia y sistemática, pero lo que podemos concluir de estos datos, más de algunos comentarios específicos que analizaremos más adelante, es que la tendencia global en auge a favor del móvil con respecto a otros dispositivos se traslada a este colectivo. Luego, las tecnologías menos novedosas, como la televisión o la radio, siguen siendo de interés, con 33 y 23 menciones, respectivamente.

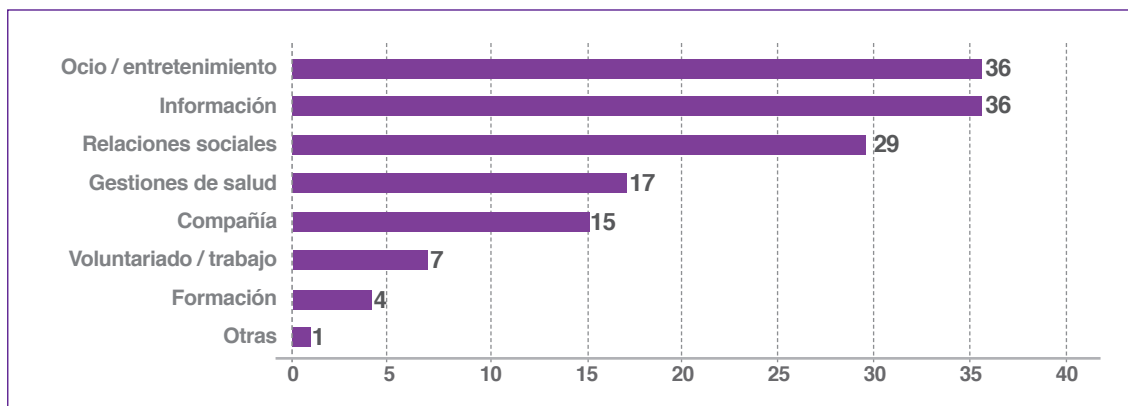


**Figura 4.** Frecuencia con la que hacen alusión a cada una de las TIC. Fuente: grupos de discusión.



El análisis de los comentarios acerca algo más de luz sobre estas tendencias numéricas. Con respecto al ordenador, los números son relativamente altos tanto en las fichas como en el recuento de menciones en las grabaciones. Su uso fue asociado, en la mayoría de casos, más bien con el trabajo, con actividades de voluntariado o con la realización de trámites y gestiones, y en menor medida con la experiencia de ocio o como herramienta de formación. Algunas personas estaban de acuerdo con que el ordenador parece más complicado, y por lo tanto “impone” más que los dispositivos más cotidianos, y no todas las personas tenían ordenador, y en cambio sí móvil. Otras conviven con familiares que tienen ordenadores, pero sin interés —o permiso— para usarlo. Pero también había casos excepcionales a esta tendencia que merece contemplar, para no descartar por completo su atracción, como personas que indican que ocupan su tiempo haciendo presentaciones de PowerPoint, organizando sus fotografías o documentos en carpetas, o informándose a través del ordenador: “Yo utilizo mucho el ordenador porque leo la prensa en el ordenador... Entonces echo horas ahí leyendo la prensa, luego también hago cosas con el ordenador, veo la televisión de noche; el WhatsApp como comprobáis ni siquiera tengo el móvil” (Verín 5).

Profundizando en los usos, vemos en la figura 5 que se destacan tres de ellos: información y ocio y entretenimiento individual (con 36 citaciones codificadas para cada uno de estos fines), seguidos por mantener relaciones sociales y comunicarse con otras personas (con 29 referencias codificadas con este tema).



**Figura 5.** Frecuencia de los distintos usos empleados. Fuente: grupos de discusión.

Se diferencia de esta última el uso de “compañía”, siendo que bajo este ítem no registramos cuando la TIC es empleada para contactar con personas, sino cuando el propio aparato ofrece esa compañía, de forma destacada la televisión y la radio, que muchas veces ponen incluso sin prestar mucha atención pero para no sentirse solos/as:

**Es que mira, uso muchísimo la radio. Yo no puedo estar sin hacer algo en casa, escucho muchísimo la radio.**

SANTIAGO (mujer)

**La radio sí, mientras hago la limpieza, y así disfruto escuchando, como no puedes ver la tele ni nada... Pero no te impide hacer cosas, la radio.**

VERÍN (mujer)

**La radio, porque es lo que uso, tenerla de fondo para no sentirme sola. Soy viuda y no tengo familia.**

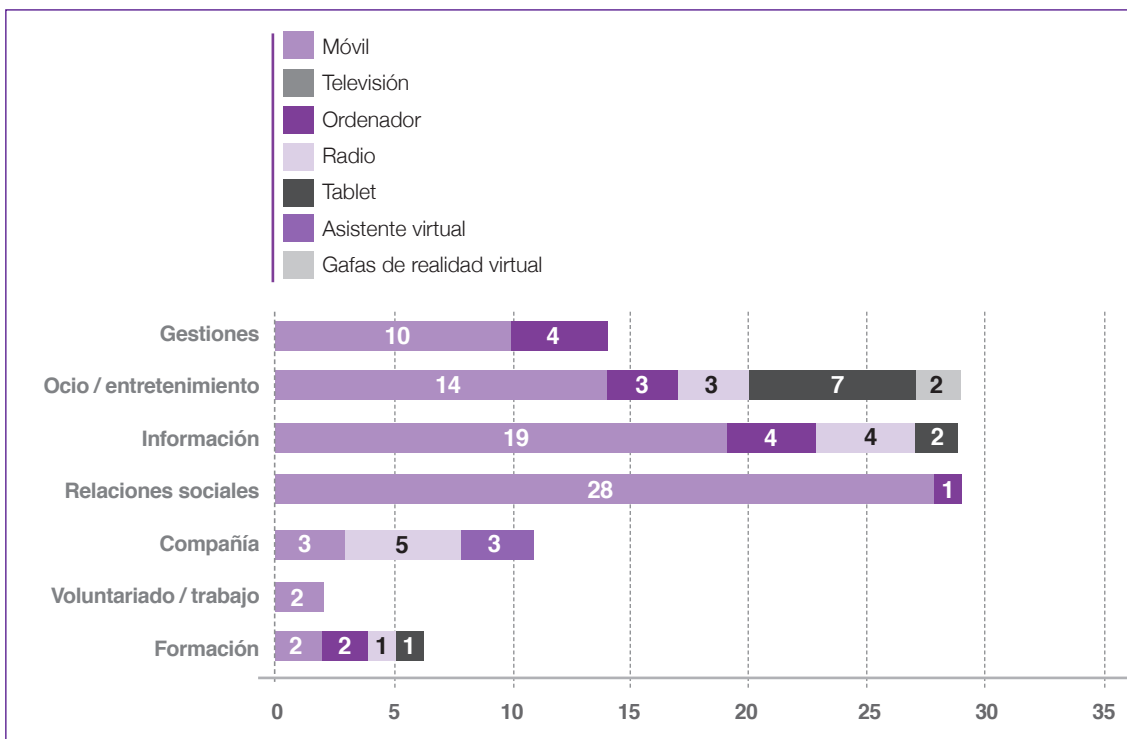
VIGO (mujer)

**La tele la enciendo, pero no le presto atención.**

VIGO (hombre)

Otros usos citados son los de realizar gestiones, fundamentalmente referidas a temas bancarios o de salud; usos vinculados a actividades laborales o de voluntariado; y como herramienta para la formación.

En un cruce entre las nuevas tecnologías y el uso que hacen de ellas (figura 6), y prestando atención a aquellos usos más vinculados a la temática que nos compete (relaciones sociales, ocio, formación), vemos cómo el móvil tiene gran relevancia, pero existe también apertura a nuevas tecnologías como el ordenador, la radio, la tablet o, incluso, las gafas de realidad virtual.



**Figura 6.** Usos según las distintas TIC empleadas. Fuente: grupos de discusión.

La práctica de las TIC para el establecimiento de relaciones sociales se relaciona de forma evidente con la reducción de la soledad no deseada, mientras que los otros usos parecen de inicio menos relevantes, mas a lo largo de nuestro análisis vemos cómo sus explicaciones y perspectivas más pormenorizadas revelan más posibilidades y nos permiten entender cómo todo uso que contribuye a un envejecimiento activo contribuye a hacer frente a esta problemática.

## Nuevas tecnologías y envejecimiento activo

La OMS define el envejecimiento activo como “el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”. En esta línea, el Libro Blanco de Envejecimiento Activo del Imsero (Cusapié et. al., 2011) apelaba a asumir el desarrollo individual como algo que se prolonga a lo largo de la vida, a potenciar las relaciones humanas, los cuidados personales, la solidaridad y las relaciones sociales integradoras, no discriminatorias e intergeneracionales. Pensamos que explorar las dimensiones de un envejecimiento activo —y más ampliamente de una vida y una ciudadanía activa— puede acercarnos claves interesantes en la reflexión sobre las potencialidades de las TIC en la prevención de la soledad no deseada.

### SALUD Y SEGURIDAD

En las personas mayores la soledad puede ser percibida también como vulnerabilidad. En todas las etapas de la vida, pero muy especialmente en aquellas en las que somos más dependientes, las relaciones interpersonales se relacionan con una mayor seguridad en el cuidado de la vida, como personas interdependientes. Esta vulnerabilidad puede estar relacionada con el hecho de vivir solo/a, agravado por la distancia territorial y la escasa oferta sanitaria en algunas zonas: “tal vez a lo mejor el acceso a los médicos aquí lo tenemos un poco complicado” (Verín, mujer).

Las nuevas tecnologías se perciben como una oportunidad tanto de autonomía como de cuidado y apoyo social cuando se precisa:

**Es como mi compañero, es como llevar a una persona a mi lado. Con él [teléfono móvil] me siento amparada, me siento como si tuviera gente a mi alrededor, porque sé que con solo pulsar un botón ya tengo lo que necesite, lo que sea, o pedir auxilio.**

SANTIAGO (mujer)

**Por ejemplo, te caes en casa y... tener un teléfono por si no te puedes mover del suelo, por lo que sea. Las personas mayores que yo conozco a muchísimas les pasó eso, y gracias al teléfono pues les acuden enseguida.**

SANTIAGO (mujer).

**Yo por ejemplo, que estoy sola, me encuentro mala de noche y si tengo el móvil al lado, a no ser que me dé un mareo o algo, siempre puedo llamar al 061 o a alguien.**

VERÍN (mujer)

En el grupo de A Coruña había un intercambio de ideas sobre aplicaciones especialmente aptas para promover la independencia de las personas mayores, que incluyeron las que indican los horarios del bus o la previsión meteorológica, las que se habilitan para pedir citas médicas o administrativas, o de acceso directo a las opciones de servicio del ayuntamiento, la firma digital, etc. Ninguna de estas aplicaciones fueron diseñadas para aliviar la soledad, pero según las personas consultadas, conceden un grado de autoeficacia que puede contribuir de forma positiva al estado de ánimo y a esa percepción de no sentirte tan sola e indefensa.

De hecho, en el contexto rural donde la soledad por veces se vincula al aislamiento territorial, las nuevas tecnologías se perciben como una forma de garantizar esos vínculos que permiten seguir viviendo en el medio rural con autonomía.

**Entonces, si seguimos pensando un poco pues [con las TIC] sí que me puedo quedar aquí más tiempo, pienso yo, y tener una independencia. De la otra forma cuando sea mayor si no sé moverme de mi casa, ¿cómo hago? Yo es una cosa que también pienso, por ejemplo, en el futuro de mañana, digo, a mí me gusta estar aquí en el pueblo, me gusta, o fue porque me crié ya aquí o fue porque también estuve fuera en muchos sitios, y la tranquilidad que tengo aquí en ningún sitio, y el clima que tenemos aquí.**

VERÍN (hombre)

Muy lejos de la queja de la soledad característica de vivir solo o sola, varias personas agradecieron el derecho a hacerlo, en su casa, en su aldea, siendo que las TIC permiten esta libertad. Tan fuerte es la sensación de bienestar producida por la seguridad proporcionada por el móvil que varias personas llegaron a considerar el móvil como un amigo:

**Alegría muy grande, el teléfono, cuando estoy en la aldea, y como es un sitio... más bien solitario, y no es como aquí, que sacas la cabeza por la ventana y ya te ve el vecino, y luego... Si lo tengo, siempre sé dónde está, aunque esté cargando, siempre, es como mi compañero, es como llevar a una persona a mi lado, me siento... con él me siento amparada, me siento... como si tuviera gente a mi alrededor, porque sé que con solo pulsar un botón ya tengo lo que necesito, lo que sea, o pedir auxilio o lo que... Eso, a mí, me quedé... El año pasado con [mi] nieta pequeñita, y no quería asustarla mucho, pero me dolía muchísimo, y gracias al teléfono, me vinieron a buscar, para hacerme unas curas y cuidaron de la niña mientras... Para mí, es... Para mí es lo más.**

SANTIAGO (mujer)

En el lado contrario, también es cierto que la mayoría de las valoraciones negativas que se expresan en relación a las nuevas tecnologías tienen que ver con el riesgo que suponen y la vulnerabilidad en la que sitúa a todas las personas y, muy especialmente, a las personas mayores por no tenerse socializado en las mismas y desconocer muchos de los mecanismos por los que pueden ser engañadas.

**Te imaginas que... pues lo que se está viendo ahora, que entran en tu cuenta, que te quedas a cero y todos los problemas que te puede ocasionar...**

VERÍN (mujer)

**Lo que estamos diciendo, el mío me aporta mucho bienestar, pero también me aporta cierta inseguridad y miedos de lo que te puedan hacer con ellas, o la mala utilización.**

VERÍN (hombre)

**Del resto no busco nada ni tengo muchas cosas tampoco, porque leer tengo un poco de respeto, también lo que dice la señora, nuestra generación para esas cosas... Si aprendiese cuando mi cabeza estaba... "ahí"...**

VIGO (hombre)

Del mismo modo, mucho del malestar en relación a la relevancia social que están alcanzando las nuevas tecnologías tiene que ver con este aspecto, por verse obligados/as a realizar gestiones a través del teléfono y del móvil que deberían poder ofrecerles desde las entidades bancarias u oficinas de las diferentes administraciones, como ya vienen denunciando diversos colectivos (Plataforma de Mayores y Pensionistas, Organización de Consumidores y Usuarios) y que motivó la recogida de 647.757 firmas bajo la campaña "Soy mayor, no idiota", que inició en el 2021 un pensionista.

De este modo, muchas veces la motivación a participar en formaciones de nuevas tecnologías tiene que ver con esa necesidad de tener más seguridad en su uso y también más protección frente amenazas:

**Porque al fin y al cabo no vamos a vivir de esto, solo es por aprender a manejarlo en la vida diaria, simplemente.**

VERÍN (mujer)

**Entonces eso, hay población que lo tiene muy claro, pero otros no lo tenemos tan claro, entonces por eso me metí yo en el fregado de este curso, para informarme un poco más de hasta dónde puedo llegar yo, que no me afecte después.**

VERÍN (mujer)

## **PARTICIPACIÓN Y RELACIONES SOCIALES**

Es esta, posiblemente, la dimensión a la que le vemos una relación más directa con la prevención de la soledad no deseada. Según las personas participantes, las nuevas tecnologías muestran gran potencial a la hora de promover la interacción con quien son su red de apoyo o relaciones primarias, tal como la familia o amistades. Esto es especialmente relevante para aquellas que viven solas o que tienen la familia lejos, para las que las nuevas tecnologías son una forma de tener a sus seres queridos cerca y seguir formando parte de la dinámica familiar.

**Bueno, yo siempre lo quise usar [el móvil], pero es que ahora más. Al tener a la familia expandida, quieres estar en contacto. Claro, al no tener a los hijos cerca, el marido marcha el lunes y viene el viernes, ¿qué haces sin el móvil?**

VERÍN (mujer)

**El móvil sí que no se aparta de mí, porque es una manera de estar cerca de mis hijos y de mi marido.**

VERÍN (mujer)

**Sí, videollamada, estás hablando con ellos y estás viéndolos.**

VERÍN (hombre)

**Yo hablo por mí, es que antes una persona sola es que estaba completamente sola, porque estaba ahí metida, encerrada, o sea, no tenía conexión con el mundo exterior, tú a través del móvil ahora puedes tener conexión con el mundo exterior.**

VERÍN (mujer)

**El móvil, que contacto con mis amigos.**

VIGO (mujer)



**Y para hablar con mis hijos, tengo uno en Santiago, y dos aquí en Vigo, y también chateo un poco con ellos.**

VIGO (hombre)

**Yo veo a la familia donde están por él móvil, que si en Sevilla, en Australia... y eso lo veo perfectamente. Yo les mando mensajes y ellos me mandan a mí. Es muy importante.**

VIGO (mujer)

Hablaban de comunicaciones de forma continua con sus seres queridos que viven lejos:

**Y con mi hijo una hora todas las noches [por] videoconferencia.**

CORUÑA (hombre)

También destacable entre las personas migradas fue el tema de mantener los enlaces afectivos con el país de origen, tanto con personas como con el lugar en sí, aunque a veces criticaron fuertemente las realidades políticas o económicas que dejaron atrás.

**Las noticias de Venezuela las escuchamos por él móvil.**

CORUÑA (mujer)

En estos casos, la virtualidad de las TIC disminuye, en cierto modo, la soledad producida por la distancia física:

**Cuando yo me siento así que me da mucha nostalgia, yo tengo que llamar a Venezuela y son 6 horas de diferencia y me coloco en videollamada con mi hija y mis nietos, que tienen 8 y 11 años y empiezan a jugar conmigo al «adivina tal cosa, y no sé qué y no sé qué más» y me alegra, aunque sea una hora.**

CORUÑA (mujer)

**Yo todos los días... todos los días mi hija me llama y yo la veo a ella, hablo con ella, hablo con mi yerno, hablo con mi nieto. O sea, yo estoy solo.**

CORUÑA (mujer)

**A pesar de la soledad...**

CORUÑA (mujer)

**Pero no me siento tan solo gracias a la tecnología.**

CORUÑA (hombre)

A parte de las comunicaciones virtuales síncronas, o “en directo”, proporcionaron muchos ejemplos de la importancia de medios de comunicación asíncrona, para mantener estas relaciones vivas. Una de las personas migradas, igual que su pareja, que también es participante en el grupo, confirma usar la plataforma TikTok para ver vídeos subidos por su hijo de sus conciertos, un músico profesional afincado en Madrid.

**El que comparte en Tik tok es mi hijo, que también es músico.**

CORUÑA (mujer)

Estas técnicas tuvieron la ventaja de no requerir una conexión fuerte y estable durante mucho tiempo, un lujo que no siempre tiene todo al mundo.

**Ahora tengo la ventaja que donde estoy hay wifi, antes no podía hacerlo mucho, porque no era siempre que tenía datos.**

CORUÑA (mujer)

Al mismo tiempo, los vídeos producidos por la comunicación asíncrona también proporcionan la posibilidad de poder guardarlos, como recuerdo duradero o para compartir con amistades próximas:

**Otro ejemplo que quiero poner, eso lo viví ayer: por ejemplo, mi hija va a una iglesia, o sea, con mis dos nietos con su esposo en Cuba, en Cuba, cerca de 8.000 kilómetros. Ayer me dijo: “Papi, mañana estoy ensayando que va a haber una presentación en la iglesia, nosotros vamos a participar”. Ella, su esposo y mi nieto mayor, que tiene 8 años. Aquí hay 6 horas de diferencia [...]. Y aquí lo disfruté como si hubiera estado en la iglesia. Y eso es la importancia, te digo para que tú veas la importancia de una persona sola... Y orgulloso que me sentí, sí, lo enseñé a mucha gente: “Mira, mira, esa es mi hija”. Cantando... y... O sea, que son ocasiones que ustedes pueden poner y sabes tú, en tu trabajo, que este tipo de tecnología es necesario. Es necesario para nosotros.**

CORUÑA (mujer)

Vimos varios testimonios sobre la capacidad de las TIC para aliviar problemas que surgen de la soledad, siendo esta a veces una condición inevitable. Comentaron que, en algunos casos en que no se puede evitar sentir un aislamiento de la sociedad, por vivir solo o sola, o por faltar una red social, las TIC pueden responder a esa necesidad. En este sentido, las TIC, sobre todo el móvil, se convierte en “compañía necesaria” o “compañero real” que ayuda a superar la soledad, que, en este caso, puede conceptualizarse como una situación temporal: “O sea, la persona, cuando está en esa soledad, tiene un instrumento, tiene algo que lo ayuda a poder encaminarse, poder salir de ese momento en el que se encuentra” (Coruña, mujer). El problema, indican, es que muchas veces son los colectivos más afectados por la soledad los que también adolecen de mayores barreras en el uso de las TIC:

**Pero aparte de eso, fíjese si es importante, y lo puede decir donde quiera, porque tan pocas personas que estamos aquí, el 100% estamos de acuerdo que eso**

**es superimportante y útil para las personas solas. ¿Qué pasa con las personas solas? Que generalmente son de cierta edad, como nosotros, y que hay una mayoría que le hacen rechazo a ese tipo de cosas.**

CORUÑA (mujer)

La soledad también viene muy condicionada por la fractura social que viven las personas mayores, por sentir que el mundo actual ya no es el suyo, no es aquel en el que nacieron y se socializaron, y quedan fuera. Había una tónica general entre las personas en el estudio que las TIC son imprescindibles para todas las personas mayores, para no quedar atrás en un desfase temporal que también implica aislamiento y exclusión del resto de la sociedad. En este sentido, el aprendizaje para mantenerte actualizado/a y en conexión con el tiempo y sociedad actual es un elemento motivador clave a la hora de participar en acciones formativas en competencias digitales.

**Me llama una amiga y me dice “Mari, tenemos que ir a informática, si no vamos a ser analfabetas” y vine por eso, te lo juro.**

SANTIAGO (mujer)

**Decía que... que es algo muy necesario, algo que no puede faltar, porque es algo de este tiempo y el que no las utilice no está en este tiempo, está en otro tiempo, que no es este. Por eso es... por eso es que es tan necesario.**

CORUÑA (hombre)

Como comentábamos anteriormente, muchas de estas personas emplean ciertas tecnologías como forma de sentirse **acompañadas/os**, como la radio o la televisión, como ruido de fondo mientras hacen otras cosas, tal y como muestra este diálogo que se dio en el grupo de Vigo:

**Entrevistadora: Comentabais que os poníais la radio para no sentir ahí ese sentimiento de “casa vacía”**

Participante 1: Sí, la radio para mí es eso.

Participante 2: Yo enciendo el botón de la tele...

Participante 1: Sí, yo de hecho duermo toda la noche con la radio.

Participante 2: Como soy una persona que me despierto con mucha facilidad a una hora o a otra, no me preocupa... eso ayuda como a sentir a alguien, ¿no?

En cambio, en general en la experiencia propia no destacan las posibilidades que ofrece la interacción con tecnologías de inteligencia artificial como Alexa o el asistente de Google. Aunque sí valoran que podría ser útil para algunas personas, su experiencia fue de cierta confusión respecto a lo que les podría acercar, tal y como muestra este diálogo que se dio en el grupo de Verín:

Participante 4: Yo le tengo miedo a ese robot. Ya lo pensé, pero digo no, que igual no me entiendo con ella.

Participante 7: Pero para la gente sola... igual le hace compañía. Tú preguntas y ella responde.

Participante 4: Ahí hay una historia que contó allí una, que le empezó a decir unas tonterías Alexa y eso (risas), que dijo que “yo ya no quiero eso”.

Participante 7: Una amiga igual...

Participante 4: Que debió conectar con el vecino de al lado, no sé, que Alexa le empezó a decir unas cosas... Dijo “nos pusimos muy nerviosos todos en casa”. La inteligencia artificial ya pasa por encima de nosotros, yo prefiero el perrito de toda la vida.

También detectamos la posibilidad de acompañar y mejorar una soledad deseada. Según las palabras de una de las personas participantes —aspecto que también había salido en las reuniones del GIAP—, no deberíamos de dar por hecho que la soledad siempre es un problema para las personas mayores, pero al mismo tiempo, las TIC sirven para mejorar la experiencia de la soledad, incluso si está buscada:

**Que me entretiene, lo que no puse es que también necesito estar sola en casa, me gusta tener mi espacio, pues porque necesito desconectar, aunque estando sola dicen que piensas más, te vienen los problemas... pero a mí me relaja... es lo que hay.**

VIGO (mujer)

Cabe asimismo entender a las personas mayores como ciudadanía activa, quien debe incidir en sus realidades de vida y establecer vínculos comunitarios más allá del espacio familiar. Una de las personas migradas, participantes en el grupo de discusión de A Coruña, resume de forma clara y completa su manera de utilizar las TIC, sobre todo las aplicaciones del móvil, para mejorar sus condiciones de vida desde una perspectiva comunitaria y de participación social:

**Y entonces, con los conocimientos que adquirí por la fuerza, empecé a ver que estaba siendo útil cuando ayudaba a otros compatriotas que venían, por ejemplo, en la regularización. Yo le llamo regularización a la demanda de trabajo, sacar el DNI, número de seguridad social, tarjeta sanitaria, tarjeta de bus, cuenta bancaria, todo eso y muchas cosas más, todo lo relacionado con los trabajadores sociales, de llevarlos a los lugares de facilitarles cita y, sobre todo, en esta última etapa de hace unos años para acá, que casi todo es a nivel de cita.**

CORUÑA (mujer)

Habla de necesidades, sobre todo relacionadas con el manejo del gran nivel de burocracia que las personas mayores tienen que enfrentar, y las cuestiones más específicas relacionadas con el proceso migratorio. También compartió que estaba tramitando la reagrupación familiar de su hija, su marido, más sus hijos. Por lo tanto, como también se manifestó en la citación arriba, su afán de aprender las tecnologías precisas para llevar a cabo estas gestiones administrativas, que requieren la utilización de varias aplicaciones informáticas, también sirve de beneficio a las personas en su entorno social —familiares y compatriotas, que piden ayuda— incluso con la esperanza de montar un negocio para aprovechar profesionalmente estas capacidades recientemente adquiridas,

**Una gestoría para hacer lo mismo que yo hago gratis ahora, hacerlo, pero para ganar un dinerillo.**

CORUÑA (mujer)

La experiencia y las inquietudes de esta persona rebaten claramente la visión, sesgada e incompleta, de la tercera edad como una etapa poco activa y productiva. Ciertamente es que su caso destacó entre las personas participantes, pero sirve como punto de referencia sobre las posibilidades que existen.

Otra de las personas se posicionó claramente en contra de la jubilación forzada que sufrió, comparando España de forma desfavorable con países como EEUU, donde apreció más apertura a llevar a cabo una tercera edad profesionalmente activa, aunque fuera de forma extraoficial: “Eso es lo único malo que yo encontré aquí en España, la edad es más cruda (Coruña, hombre)”. Este mismo sentimiento se ve reflejado por parte de otra persona del mismo grupo. A pesar de tener el derecho a trabajar por su permiso de residencia, y sentirse con fuerzas de seguir con su profesión de docente en España, percibe que este camino está cerrado:

**Quieres trabajar, sí pero no. A nosotros nos dan una residencia temporal con derecho a trabajo, pero que tienes que ir para empleo entonces cuando el protocolo que... para la residencia puedes trabajar, pero cuando dices la edad, yo tengo siete décadas, me dicen que no, pese a toda mi... porque yo me siento joven todavía, vamos.**

CORUÑA (mujer)

Esta persona también confirma sacar mucha satisfacción del voluntariado, poniendo de manifiesto que el afán de trabajar —en algunos casos frustrado— no se trata de un tema puramente económico, sino que sirve para producir una sensación de realización personal que también encuentran en otras experiencias como el voluntariado:

**Uno se entrega tanto cuando hace un voluntariado que [...] no se da cuenta de que el tiempo pasa, pero lo pasa bien, ¿por qué? Porque le estás dando alegría a otra persona, le estás dando tu tiempo y tu tiempo no tiene valor ni todo el oro que te pongan aquí en la mesa, eso no cuesta nada ¿por qué? Porque para nosotros es una gran satisfacción, al menos nosotros los latinos, sentir que esa persona se siente alegre, que caminó, que compartió.**

CORUÑA (mujer)

Con estas palabras, podemos detectar tres resultados de la oportunidad de sumarse al voluntariado: ocuparse (se pierde la conciencia del paso del tiempo), contribuir a la felicidad de otra persona (contribuir a su alegría) y relacionarse con otra gente (compartir). Nos encontramos con otras experiencias de participación social como la colaboración con la Iglesia y el catecismo, o la pertenencia a la coral, para las cuales también indican emplear las aplicaciones móviles:

**En catecismo... con el ordenador hago de todo: me gusta hacer presentaciones de PowerPoint, hago los listados de cosas, de actividades que tengo.**

VIGO (mujer)

**En ocasiones la motivación hacia la asistencia a cursos o iniciativas en torno a las TIC está en ese componente relacional que potencian estos espacios formativos: “Para aprender y conocer y tener otro grupo de amigos”.**

CORUÑA (mujer)



## DESARROLLO PERSONAL Y APRENDIZAJE PERMANENTE

Debemos superar la tendencia a mirar a esta etapa de vida desde una óptica excesivamente centrada en las necesidades de subsistencia y cuidado vital, para entenderla también como una etapa de desarrollo personal y social. Esta idea se resume perfectamente en la forma de algunas de las declaraciones:

**Mejorando siempre, o sea, no nos podemos estancar. Lo de estar siempre aprendiendo, siempre... Yo también tengo esa faceta, no me gusta estar estancada.**

VERÍN (mujer)

**Salgo de casa y aprendo y estoy haciendo cosas.**

VERÍN (hombre)

**Constituye una oportunidad también, sí, constituye una oportunidad. Una oportunidad para la comunicación, para el aprendizaje, para la diversión, para divertirse uno también, para ver cosas con que uno se divierte, que le agraden... Es algo que es imprescindible en estos momentos para las personas de cualquier edad.**

CORUÑA (hombre)

Hacemos frente al sentimiento de soledad cuando reducimos el aislamiento social y la falta de relación con otras personas; pero también cuando vemos atendidas otras necesidades que llevan a un sentimiento de vida plena. Desde un enfoque de calidad de vida, y atendiendo a las categorías propuestas por Max-Neef et. al. (2010), podemos identificar relatos que hacen alusión a las posibilidades de las nuevas tecnologías en la atención de las necesidades de **entendimiento y aprendizaje, participación, ocio y creación**.

Entre las personas que entrevistamos, detectamos una clara tendencia de interés en informarse o seguir formándose sobre los temas que más les interesaban.

**Me gusta la televisión, me gusta, sobre todo estar informado, ver programas de información y científicos, de la naturaleza, de la ciencia, esas cosas me gustan, estar informado.**

CORUÑA (mujer)

De hecho, figura como un elemento motivador hacia formación en TIC:

**Las clases virtuales me encantan.**

VIGO (mujer)

**Claro, yo también estoy jubilada, pues mira, un aliciente de vida.**

VERÍN (mujer)

**Acabo de jubilarme hace unos meses y pues quería aprender**

VERÍN (mujer)

**El uso de las cosas: disfrutar de ellas y aprender mucho.**

VIGO (mujer)

Rompiendo con los estereotipos, nos encontramos con que una de las actividades que les causó fascinación fueron los gafas de realidad virtual, que tuvieron la oportunidad de experimentar en una de las actividades de la entidad:

**La realidad virtual... cómo os diría, me da alegría; las clases de lo virtual, que las hice por primera vez este año y me encantan.**

VIGO (mujer)

Disfrutan con aquellas experiencias novedosas que conectan con el disfrute.

Nos llamó la atención la gran variedad de aprendizajes que las personas entrevistadas estaban siguiendo, sobre todo por vídeos de Youtube: taichí, lengua de signos, cocinar, macramé, seguimiento de avances científicos (por nombrar algunas). Varias personas comentaron que buscan información sobre aspectos de salud y bienestar, para aprender técnicas de relajación o mantenerse en forma, por ejemplo, por seguir ejercicios por internet, o buscar técnicas de fisioterapia.

**En Youtube, porque tengo la página del profesor que nos daba el año pasado aquí en el parque del Vioño.**

CORUÑA (mujer)

**Yo las utilizo mucho para las canciones, para aprenderlas, para las que usamos en la asociación, para organizarte con la gente para grabar las canciones (...). Empecé después de los 80 años en WhatsApp, y me sirve.**

VIGO (mujer)

Incluso al valorar una de las épocas más duras en relación al aislamiento social, como fue el confinamiento por la pandemia de la covid, el uso de las nuevas tecnologías vinculadas al ocio aparece como elemento clave para evitar el sentimiento de soledad por mantenerse entretenido en una tarea que resulta satisfactoria:

**Y parece una tontería, pero cuando estuvimos “encerradas” por lo de la covid, te ayudaba muchísimo. Decía yo: ¿qué hago? Y me ponía y hacía una presentación de PowerPoint, con marquitos en una foto, con dibujitos en otra, y cuando te dabas cuenta te ponías a las cuatro de la tarde y acababas a las diez de la noche. Yo no estoy acostumbrada a estar en casa en el sofá, y me ayudó muchísimo.**

VIGO (mujer)

Las nuevas tecnologías también pueden ser contempladas como una vía para hacer frente a carencias del contexto en relación a la oferta de actividades de ocio. Por ejemplo, una problemática repetida entre las personas que viven en el medio rural es la falta de oferta de cultura:

**Lo que menos me gusta pues es la falta de actividades culturales, que en estas zonas es muy grande, mucha falta de... sobre todo teatro y cosas así.**

VERÍN (hombre)

**Ni cine, casi no tenemos.**

VERÍN (mujer)

Al mismo tiempo, se expresó una preferencia por espacios físicos (cine, teatro...) sobre aplicaciones para consumir cultura de forma solitaria. La falta de conocimientos sobre estas alternativas pueden condicionar, en parte, esta visión. La misma casuística puede explicar que casi no se mencionaron las TIC especializadas a las necesidades o pasatiempos características de una vida agraria, con la excepción de una persona que afirmó usar apps relacionadas con la ganadería, al dedicarse profesionalmente a este ámbito,

**Sí, uso WhatsApp y después, como dije antes también, todo lo relacionado con ganadería, animales, veterinarios y todo eso...**

VERÍN (hombre)

Entre las personas que utilizan las “viejas tecnologías” como la televisión o la radio para entretenerse o reducir la sensación de aislamiento, vimos relativamente poco conocimiento de las posibilidades de aplicaciones más avanzadas (plataformas de música o cine, podcast sobre temas que les interesen, o aplicaciones específicas para informar o acompañar). Esto no quiere decir que son mejores, solamente que las personas pueden tomar decisiones más informadas si entienden

los pros y los contras relacionados con una gama más amplia, y más actualizada, de las TIC. Un ejemplo nos lo ofrece una persona al explicar cómo mejoró su experiencia de un pasatiempo, lo de recoger recetas, por la incorporación de una nueva tecnología:

**O no me los sabía, o teníamos poca experiencia, yo tenía ganas de escribir recetas y ahora pues aprendí a escribir. Que nunca usé el ordenador para escribir, y cosa así, o sea, intentar cosas básicas.**

VERÍN (mujer)

También indican emplear las redes sociales, como Facebook, Instagram o Tiktok, como forma de entretenimiento.

**Pues manejo las redes sociales, veo cosas... A ver, que me sirve para estar en contacto con los demás y también me sirve para distraerme, o sea, que me gusta el móvil.**

VERÍN (mujer)

## Barreras en el uso de las nuevas tecnologías

Una de las principales barreras existentes es ese sentir de que las nuevas tecnologías no son algo de su tiempo. Como comentaron varias personas participantes, pertenecen a la última generación que nacieron antes de la popularización de las TIC. “Es que nosotros tenemos la generación más complicada, porque nuestros padres viven y mueren sin tocar las tecnologías, los hijos ya van empezando en ellas, y a nosotros nos cogen a la mitad de la vida” (Verín 6). Por lo menos para las personas consultadas en esta investigación, esto no quiere decir que faltan capacidades, más bien simplemente tienen más para aprender.

**Estamos aprendiendo porque... no nacemos en la era digital entonces...**

VERÍN (mujer)

**No hay persona humana que sea capaz de aprenderse todo lo que viene por las cuestiones digitales...”**

CORUÑA (hombre)

Hay que tener en cuenta que la incorporación de las tecnologías en todos los aspectos de la vida supone un proceso de cambio constante,

**A mí por ejemplo, yo el horno yo no lo sé programar, y lo tengo [...] y no sé...  
Nunca me puse.**

SANTIAGO (mujer)

Mientras que la mayoría muestran inquietudes para aprender, muchas comentaron sobre incertidumbres, quizás una falta de confianza en sus propias capacidades a causa de falta de experiencia o incluso alguna vivencia negativa:

**¿Complicaciones? Que los que tenemos una determinada edad pues nos cuesta adaptarnos a ellas, no porque... yo en mi caso no es que le tenga miedo, sino desconfianza.**

VERÍN (hombre)

**Aparte que nos salió esto, porque nosotros por ejemplo, yo en mi caso personal, ir a una academia donde te vas a enfrentar con gente que te va a dar unas explicaciones rarísimas, que está a otro nivel que tú, que ya no te enteras de nada, pues no...**

VERÍN (mujer)

En la percepción de los riesgos, como comentábamos antes, alguna gente mostraba preocupación por la seguridad, sobre todo relacionada con la posibilidad de robar información que daría acceso a las cuentas corrientes. Por ello, mientras que mucha gente confirmó usar herramientas digitales como YouTube o Google para informarse o aprender, se hablaba muy poco sobre la posibilidad de recibir información sesgada (misinformación o desinformación). De hecho, solo detectamos un caso de contemplar su fiabilidad. En su caso, reflexiona que hay más posibilidad de encontrar indicaciones incorrectas ahora que en el pasado:

**Pero no sirven todas, ¿eh? No, pero no os estoy hablando de esto... Debió de ser a lo mejor hace 10 años, y yo creo que eran más fiables antes esas cosas que ahora, que ahora hay muchos intrusos... dando consejos que [engañan].**

SANTIAGO (mujer)

Alguna gente habló de contar con el apoyo de las personas más jóvenes, sobre todo a través de relaciones familiares o del vecindario:

**Yo empecé a usar el WhatsApp gracias a los hijos.**

VERÍN (hombre)

**Pues a mí me enseñó, con el primer móvil que yo tuve, me enseñó mi nieta, mi nieta tenía 7 años.**

CORUÑA (mujer)

**Los hijos ayudan mucho... a que no tengamos miedos ni desconfianzas, por lo menos en mi caso, pero claro, no están contigo (*risa*) continuamente para sacarte de algún problema, entonces quieres tú coger experiencia.**

VERÍN (hombre)

**Yo voy a veces a la asociación de enfermos musculares, y voy también a un club de lectura y hay gente de Navarra, y me ayudan con el ordenador.**

VIGO (mujer).

Al mismo tiempo, en varias ocasiones expresaron un deseo de romper con esta dependencia, quizás para no sentirse una molestia:

**Me ayuda mucho la nieta, mi nieta me mete... ¿cómo es? Netflix, me mete esas cosas. Me dice cómo cambiar, me trae el... ¿cómo es? El pendrive ese, y me dice cómo usarlo. Me dice muchas [cosas], pero viene a comer los domingos y siempre me trae una... Y me enseña, es la única que me enseña, pero si no tienes quien te diga nada... ¿Qué vamos a saber nosotros?**

SANTIAGO (mujer)



Este es un tema sobre el que entran en diálogo y se genera una fuerte empatía entre las personas participantes, atravesadas por la misma realidad, tal y como muestran estos diálogos en Vigo y Coruña:

Participante 4: Y por eso digo yo que claro, el “no saber” ... no voy a preguntar, porque por ejemplo, ¿a quién tengo para preguntar? Yo, a una vecina, y es que me da vergüenza...

Participante 6: Es que no veo el motivo de que te dé vergüenza, ¡nosotros tenemos que preguntar!

Participante 4: Y entonces me dice “eso aquí no sé qué... para arriba y para abajo... tú eres una nerviosa y piensas que todo es automático, hay que dejarlo...”

Participante 6: Pues te buscas a alguien que te lo explique despacio y tú coges un “papilito” y anotas los registros (Vigo)

Participante 1: Porque mis hijas y yo les decía: «Ya va, espera», «Ay, mamá, te lo he explicado ya varias veces»

Participante 2: Igualito que yo, igualito

Participante 1: Está bien pues, no le he preguntado. Agarré a mi nieta que era un lince: «mami, ¿cómo es esto?», «así, abuela». Al ratico se me olvidaba y le decía: «Mami, ¿cómo fue que me dijiste?». Me dice: «Ay, abuela, la verdad que tú eres brutica». Entonces ya yo decidí yo sola, darle hasta que... hasta que me iba metiendo (Coruña).

No acordarse de lo aprendido fue otra preocupación, quizás por no aplicar estos contenidos de forma inmediata:

Pero a mí... El mayor problema es olvidarse, si tú... Te lo dicen, ¿verdad? ¿No te pasa eso? Te lo dicen, no, “esto se hace así, así”, pero luego tú pasas, claro, no lo... y la próxima vez no te acuerdas. Yo llegué a apuntar cosas en libretas y después no las entendía, no sabía, no me salía. Es lo que hay.

SANTIAGO (mujer)

Había algunos comentarios, sobre todo por parte de las personas que dispusieron de pocos medios económicos, de las limitaciones percibidas de ciertas plataformas de entretenimiento, por ejemplo de ver películas o escuchar música.

**Participante 1: En Netflix había... Pasan muchas películas.**

**Participante 2: Lo que pasa que no...**

**Participante 3: En esas tecnologías yo todavía no he llegado.**

**Participante 2: Todavía no y, la parte que... hay que pagarlo y nosotros ahora no estamos trabajando y... es fuerte (Coruña).**

Del mismo modo, en algunas ocasiones hacen alusión al hecho de que el motivo por el que optan por el móvil como nueva tecnología que emplean habitualmente es por la facilidad de acceso a la misma, porque no tienen otras.





# 5. Propuestas para promover el uso de las nuevas tecnologías frente soledad no deseada

---

Evidenciadas las posibilidades de las TIC como herramientas de comunicación con su red de apoyo, se mantiene esa demanda permanente de formación para el uso del teléfono móvil, a diferentes niveles de complejidad. La diversidad de edades y condiciones de vida entre las personas integrantes en los grupos de discusión permitió apreciar cómo hay personas que lo que demandan es una formación básica, a su nivel, para poder hacer uso del teléfono para llamadas; y otras que habían querido sacar el mayor potencial a su teléfono y a otros dispositivos como la tablet o el ordenador, pudiendo incluso aprovechar las posibilidades de una comunicación síncrona por vídeo, o una comunicación asíncrona (compartiendo vídeos, fotografías, etc.), para mantener las relaciones personales vivas.

Pero la vida relacional de las personas es algo en permanente expansión. Sabemos que las TIC son un espacio clave para la gente nueva y de mediana edad a la hora de conocer a otras personas (redes sociales, comunidades virtuales, citas, etc.), y no deberíamos negar esas posi-

bilidades para las personas mayores. Las TIC no solo sirven para vincularnos con nuestra red de apoyo actual, sino que pueden ser empleadas para **promover nuevos encuentros y relaciones**: con otras personas de su contexto territorial, a las que poder conocer posteriormente en persona; en comunidades virtuales, donde compartir intereses sobre un tema; con personas voluntarias; con profesionales de atención a las personas mayores, etc.

En general aprecian la aportación que puede suponer en sus vidas las nuevas tecnologías, por lo que demandan formación en usos de las TIC que les permitan **mantener su autonomía**: poder permanecer en su contexto de pertenencia, en su hogar, sin sentirse solas o desatendidas, con la seguridad que pueden ofrecer ciertos dispositivos; planificar su día a día (movilidad, previsión meteorológica, etc.); realizar gestiones, sobre todo en temas de salud (acceso a los informes médicos, reservar cita, trámites por lo general), etc. Y para ello, precisan conocer nuevas posibilidades y coger seguridad, “Sí, porque hay aplicaciones que ni sé de ellas y que a lo mejor me facilitaban a mí muchísimo” (Verín, hombre); “Quisiera coger yo primero seguridad si puedo para entrar en ellas con más confianza” (Verín, hombre); “Pero las aplicaciones fundamentales y además necesarias, por ejemplo, ¿cuáles son en las que estamos la mayoría de los que estamos aquí? Aquí en Coruña: App Coruña, se llama así” (A Coruña, hombre).

Es importante hacer las TIC **culturalmente accesibles** para las personas mayores, romper con esa percepción de “esto no es para nosotros” que pueden vivir tanto ellas como la sociedad en general. Reconocemos que nuestra muestra no es, ni debería ser, representativa de las tendencias estadísticas entre este grupo etario. De hecho, una persona del grupo de A Coruña nos hizo saber que, a pesar de intentar animar a algunos amigos a asistir al grupo de discusión, no les interesó el tema. Y esta es una realidad, las nuevas tecnologías continúan siendo desconocidas, o incluso algo a evitar por miedo, entre algunas de las personas mayores. Incluso dentro de las personas participantes, que sí tuvieron una relación previa, fuimos evidenciando muchos discursos referidos a las barreras existentes, con verbalizaciones del tipo: “Y no soy muy buena en la tecnología, sabrá que en tecnología me cuesta mucho aprender, de verdad, meterme en el sitio” (A Coruña). Es interesante hacer partícipes a las personas mayores en la búsqueda de las mejores estrategias para superar esta brecha, para motivar a otras personas, para visibilizar que las TIC también son su mundo. Las nuevas tecnologías incluso pueden ser un medio para que ellos y ellas diseñen campañas audiovisuales, acciones de sensibilización o denuncia, que les permitan avanzar en la

conquista de este derecho, pasando de ser objeto de atención ante una determinada problemática a sujetos de acción para transformarla.

Pero sabemos bien, y así lo expresaron tanto las personas mayores del GIAP como las de los grupos de discusión, que las barreras no son solo culturales, sino también técnicas. Es importante avanzar en la **adaptación de las nuevas tecnologías**, de las herramientas y aplicaciones, a las necesidades de esta etapa de vida, atendiendo a ciertas limitaciones —visuales, auditivas, cognitivas— que se puedan dar. Cuando pensamos las nuevas tecnologías desde la mirada de los cuidados a las diversidades estamos avanzando en romper una importante brecha no solo para las personas mayores, sino para otras personas y colectivos afectados por estas barreras.

Pero las propuestas formativas no deberían proyectarse solo en esa visión carencial basada en hacer frente a las dificultades de esta etapa de vida, a la brecha digital o a evitar los peligros asociados. Las potencialidades de las TIC en el desarrollo personal, de aprendizaje, en la vivencia de un ocio enriquecedor y en la capacidad de creación, figuran como un elemento motivador hacia formación en TIC. Argumentan que a veces la soledad no se puede evitar del todo, pero sí se puede evitar el aburrimiento y facilitan el sentirse realizada. Hace falta potenciar esa visión positiva de la vejez, como etapa de creación y desarrollo, y también de las nuevas tecnologías, como herramientas que promueven experiencias gozosas. De hecho, se apuntaba a la necesidad de romper con ciertos prejuicios (tanto en las personas mayores como en las/os profesionales), y entender las posibilidades de engancharse en esas edades a experiencias novedosas. De eso dan las valoraciones sobre las experiencias con realidad virtual:

**Hay veces que decimos “no, a mí esto no me va”, y luego lo ves, y cuando ves lo de la realidad virtual y dices “me encanta”. A veces también rechazamos cosas que no queremos saber de ellas. Muchas veces, no te tiene por qué gustar una cosa... y después la aprendes y ya te encanta.**

VIGO (hombre)

**“Lo virtual” me encanta, no lo conocía y cuando se lo dije a mis nietas “flipaban”.**

VIGO (mujer).

Es interesante contemplar también las posibilidades para hacer nuevas las viejas tecnologías. Muchas personas hablaron de usar viejas tecnologías como la radio, la televisión o la cámara de fotos. Se aprecia la posibilidad de aportar nuevas maneras de emplear estos dispositivos o el uso de aplicaciones afines. Por poner un ejemplo, la radio es muy citada, también hablan en muchas ocasiones de intereses culturales diversos que tienen, y de hecho la cultura es un elemento muy citado al hablar de los aspectos que destacan positivamente —o negativamente, en el caso de carecer de oferta— de su contexto de vida, en cambio no se contemplan los pódcast como posibilidad de una radio más orientada a sus intereses, posiblemente por su desconocimiento.

Para dar oportunidades a las personas de poder adquisitivo limitado, deberíamos proporcionar espacios de wifi y formación y/o apoyo en su conexión con el dispositivo, sea móvil o portátil. Además, parece que es más factible comprar y disponer de una herramienta de pequeño tamaño (móvil, tablet), así que las formaciones deberían enfocarse en ellas, y las aplicaciones de bajo coste o gratuitas que se pueden conseguir. Esto no va en detrimento de la posibilidad de ofrecer en los espacios formativos o de ocio o acceso a otras tecnologías cuya experiencia no podrían vivir en sus casas, como puede ser la realidad virtual, que fue tan bien valorada.

En uno de los grupos, a pesar de la urgencia percibida de la necesidad de formar a las personas más reticentes al uso de las TIC, había un consenso claro de que no se puede obligar. Como estrategia para llegar a las personas más aisladas socialmente o menos motivadas por las TIC, hablaron de hacer publicidad por parte de los servicios más utilizados (servicios sanitarios, servicios sociales, las ONG...), pero luego surgió una propuesta que nos pareció especialmente interesante e innovadora: implicar a las personas mayores en los propios procesos de captación, formación y seguimiento. En todos los grupos vimos una tendencia general a identificar ciertas personas de su círculo como especialmente capacitadas e implicadas.

**De nuestro grupo de edad, hay gente que está apasionada, que le gusta de verdad, ¿eh? Le interesa, que aprende, que hace cosas.**

SANTIAGO (7)



También comentaron en otro grupo que se podría formar una red de apoyo mutuo:

**A mí me gustaría compartir, o sea, en forma grupal. Porque es que eso es una... me queda mucho conocimiento, porque si tú sabes una cosa yo decía “¡uy, que no sabía eso!”. Y lo adquiero y tú lo mismo y el otro... O sea, yo creo que compartiendo entre todos.**

CORUÑA (mujer)

Teniendo en cuenta que, según algunas personas, si no se utilizan los conocimientos no se acuerdan de ellos en el momento de necesidad, contemplaron la posibilidad de formar un grupo de WhatsApp sobre incidencias técnicas, para poder consultar entre el propio alumnado de las formaciones en caso de olvidar algo. Otra persona relató que le gusta explicar estas cosas, y que su propia experiencia como persona mayor encontrándose con las TIC por primera vez le facilita una mayor comprensión sobre las dudas y preocupaciones de los demás:

**Cuando no hay cita la página no te abre bien, te bota para allá y para acá... pero eso ya a mí me lo dio la experiencia, porque yo decía “¿qué pasa?”. Y ya después me fui dando cuenta que, si no hay cita, no te hace, pero hay una cosa que se llama cancelaciones de cita que es... Uno se mete ahí constantemente, a todas horas, constantemente. Un ejemplo mío: yo en febrero tuve que renovar mi DNI, logré una cita para un mes y tanto... dos meses prácticamente, en cancelaciones, y todas las madrugadas me despertaba. Y en una madrugada, 5 y tanto de la mañana, una cancelación a las 10 y cuarto de ese día. Fui para allí y a las 10 y 20 yo salí con mi DNI.**

CORUÑA (mujer)

Al final, reveló una práctica que muchas desconocían — que se puede ir a la policía y esperar, porque cuando finalicen con las citas del día, llaman a las personas que están presentes—. Esta

conversación dio a contemplar que las personas mayores con cierto nivel de experiencia y conocimientos pueden ser un elemento clave en las formaciones, por haber pasado por algunas de las frustraciones que puede experimentar una persona novata, que una persona especializada quizás tendría menos posibilidad de anticipar. También, como se muestra en el relato arriba, las personas mayores quizás contemplan soluciones más adaptadas a los ritmos de vida menos estándar que puede tener una persona mayor (ej. de madrugar, de tener más disponibilidad durante el día...). En la situación antes descrita se refería a la gestión de un trámite, pero es una enseñanza aplicable a cualquier proceso de acompañamiento y formativo en el uso de las TIC.

Las posibilidades de encuentro, participación y de relaciones sociales que ofrecen los espacios de aprendizaje alrededor de las TIC animan a que las actuaciones socioeducativas que desarrollan las entidades no tomen a las TIC solo como objeto de formación, en el desarrollo de competencias digitales, sino como elemento motivacional para fortalecer las redes de apoyo, vinculando a la persona con la entidad y con la comunidad. Las personas indicaron sentirse muy realizadas cuando desarrollaban acciones de voluntariado y de apoyo a otras personas, y las TIC pueden ser una herramienta para canalizar dichas relaciones. Es interesante promover espacios de aprendizaje y de ocio, con claro componente relacional, en el que las TIC sean un medio y no un fin en sí mismo. Asimismo, interesa incorporar el uso —y la formación— en TIC dentro de otros espacios de ocio y de participación de los que forman parte las personas mayores. Ya nos presentaban las personas participantes lo que les habían acercado las TIC en actividades socioculturales o formativas. Supone considerar las posibilidades de las TIC para acompañar y mejorar la experiencia de las actividades analógicas de ocio como caminar, leer la prensa, jardinería, manualidades, etc.

Y, sin duda, una de las claves de acción que creo que evidenciamos con este proyecto es que la respuesta que necesitamos para sacar el máximo potencial de las TIC contra la soledad no deseada no debe ser definida exclusivamente por personas ajenas al colectivo, por muy técnica o teóricamente fundamentada que sea su mirada. El saber experiencial es clave para promover el avance necesario. Así, los espacios de diálogo generados con personas mayores a lo largo de este proyecto fueron una fuente de aprendizaje y una experiencia relacional tremendamente enriquecedora. Por todo ello, ¡gracias!





# 6. Referencias

---

- Alcaide J.C. (2021). Tecnología y ocio digital en las personas mayores. CENIE Centro Internacional sobre el Envejecimiento [Internet]. Disponible en: <https://cenie.eu/es/blogs/silver-economy-una-realidad-abierta/tecnologia-y-ocio-digital-en-las-personas-mayores>
- Bartram, D. (2019). Sociability among European Migrants. *Sociological Research Online*, 24(4), 557–574. <https://doi.org/10.1177/1360780418823213>
- Causapié, P.; Balbontín, A.; Porras, M. e Mateo, A. (2011). Libro Blanco de Envejecimiento Activo. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Accesible en: [https://imserso.es/documents/20123/102884/8088\\_8089libroblancoenv.pdf](https://imserso.es/documents/20123/102884/8088_8089libroblancoenv.pdf)
- Coffey, A. e Atkinson, P. (2005). Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación. Publicaciones Universidad de Alicante.
- DePalma, R. (2019). El proyecto investigación acción participativa. Producir conocimiento de forma colaborativa, práctica y reflexiva. En R. DePalma (Ed.), *La educación para el desarrollo y la ciudadanía global* (pp. 147-161). Graó.
- Djundeva, M., e Ellwardt, L. (2020). Social support networks and loneliness of Polish migrants in the Netherlands. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 46(7), 1281–1300. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1597691>

- Gonzalez García, E. e Martínez Heredia, N. (2017). Personas mayores y TIC: oportunidades para estar conectados. RES, Revista de Educación Social, 24.
- Heu, L. C., van Zomeren, M., e Hansen, N. (2020). Far away from home and (not) lonely: Relational mobility in migrants' heritage culture as a potential protection from loneliness. International Journal of Intercultural Relations, 77, 140–150. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.05.005>
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (1990- 2021a). Cifras de población y Censos demográficos. Estadística continua de población.
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (1990- 2021b). Fenómenos demográficos. Indicadores demográficos básico. Indicadores de mortalidad.
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (1990- 2021c). Fenómenos demográficos. Indicadores demográficos básico. Indicadores de fecundidad.
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (2020). Encuesta Continua de Hogares (ECH).
- Instituto Nacional de Estadística, INE. (2021). Censo de Población y Vivienda.
- Lalonde, M. (1974). A New Perspective on the Health of Canadians. Ottawa, Ontario, Canada: Information Canada.
- MacInnes, J. e Díaz, J.P. (2008). La tercera revolución de la modernidad: la reproductiva, Revista Española de Investigaciones Sociológicas, vol. 122, pp. 89-118.
- Martín Roncero, U. e González-Rábago, Y. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. Gaceta Sanitaria, 35(5), 432-437. Epub 24 de enero de 2022. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Max-Neef, M.; Elizalde, A. e Hopenhayn, M. (2010). Desarrollo a escala humana. Opciones para el futuro. Disponible en: <http://habitat.aq.upm.es/deh/>. Licencia Creative Commons 3.0 España (cc by-nc-sa).
- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2023a). La Soledad No Deseada, ¿Qué es la soledad no deseada?. <https://www.soledades.es/la-soledad-no-deseada>

- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2023b). La soledad y las relaciones sociales: conclusiones de una nueva encuesta europea. <https://www.soledades.es/estudios/la-soledad-y-las-relaciones-sociales-conclusiones-de-una-nueva-encuesta-europea>
- Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (2022). Iniciativas que usan TICS. <https://www.soledades.es/actualidad/iniciativas-que-usan-tics>
- UNECE / European Commission (2019). Active Ageing Index in the European Union and its evolution 2010-2018: Results report, en González-Rábago, Y. e Domínguez-Rodríguez, A. da Universidade do País Vasco (Bilbao), contrato con United Nations Economic Commission for Europe (Geneva), co-funded by the European Commission's Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (Brussels)
- Van Tilburg, T. G., e Fokkema, T. (2021). Stronger feelings of loneliness among Moroccan and Turkish older adults in -the Netherlands: in search for an explanation. *European Journal of Ageing*, 18(3), 311–322. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00562-x>
- Yanguas, J., Pérez-Salanova, M., Puga, M.D., Tarazona, F., Losada, A., Márquez, M., Pedroso, M. e Pinazo, S. (2020). El reto de la soledad en las personas mayores, Barcelona: Fundación Bancaria “la Caixa”.
- Zueras Castillo, P. (2014). Salud, espacios y modos de vida en la vejez, tesis doctoral de Pilar Zueras, dirigida por la Dra. Anna Cabré y el Dr. Antonio David Cámara Hueso y leída en el Departamento de Geografía.





# 7. Anexos

---

## Anexo 1. Carta de Presentación

### CLIC CONTRA La SOLEDAD NO DESEADA ESPACIOS DE CONVERSACIÓN

#### **PARA QUÉ**

Queremos indagar con las personas mayores acerca de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), explorando en qué medida son una herramienta para la prevención de la soledad no deseada.

#### **CON QUIÉN**

Queremos contar con personas mayores, de diferentes perfiles: que suelen participar en actividades programadas o que no acostumbren a hacerlo, vinculadas a las entidades o no, que dominen el mundo de las TIC o desapegadas del mundo digital... Gente diversa, voces diversas!

Se busca formar grupos de entre 6 y 10 personas.

Realizaremos 4 grupos de discusión, uno en cada una de las provincias gallegas, en contextos rurales y urbanos. Concretamente: Vigo (Pontevedra), Verín (Ourense), A Coruña (A Coruña) y Monterroso (Lugo).

Lo haremos en colaboración con aquellas entidades que trabajan con personas mayores (ESPLAI, AFAGA, ATEGAL y otras).

## CÓMO

Buscamos que sea un espacio de encuentro en el que conocernos y pasar un tiempo compartido para reflexionar sobre el tema que nos ocupa: las nuevas tecnologías, y como estas contribuyen —o no— a nuestra calidad de vida.

El tiempo estimado será de 1 hora o hora y media.

Sobre qué dialogaremos:

- 1 Qué entendemos por nuevas tecnologías y qué uso les damos
- 2 Rutinas diarias y el lugar que ocupan las nuevas tecnologías en nuestro día a día
- 3 Valoración de las TIC y de lo que nos ofrecen para hacer frente a la soledad no deseada
- 4 Dificultades o barreras para su empleo
- 5 Propuestas para potenciar las posibilidades de las TIC en nuestras vidas

## QUÉ HAREMOS CON LA INFORMACIÓN QUE SALGA EN ESOS DIÁLOGOS

La propuesta parte de la voluntad de situar a las personas mayores en el centro. Si vamos a promover el uso de las TIC como herramienta para hacer frente a soledad no deseada, queremos hacerlo teniendo en cuenta sus demandas, por lo que la información aquí obtenida será clave.

Pero las personas mayores no son solo informantes. Contamos con un equipo de investigación en el que también se integran personas mayores, actuando en la planificación del proceso, en el análisis de esta información, en la toma de decisiones, y en el diseño de acciones y propuestas.

**Todo ello para... hacer clic contra la soledad no deseada!**

## Anexo 2. Consentimiento Informado

Yo.....,  
con DNI....., persona residente del ayuntamiento de .....  
....., por medio de este documento confirmo que fui informada/o de los objetivos de este espacio de diálogo y que accedí voluntariamente a participar en él.

Indico que sé que la firma de este documento no implica ningún compromiso con la iniciativa, que no va a suponer ningún perjuicio para mi persona, y que puedo decidir dejar de participar en cualquier momento, o que mis aportaciones no sean tenidas en cuenta.

Fui informado/a de que la información obtenida será presentada de forma anónima. Acepto que mi intervención pueda ser grabada en audio, con el único propósito de poder hacer un tratamiento posterior de la información para los fines de este estudio.

Una vez concluido el informe, se me harán llegar los resultados por la vía seleccionada:

- A través de correo electrónico, en la siguiente dirección: .....
- A través de la entidad que me contactó para participar del estudio
- No tengo interés en que me envíen los resultados

Quedando claros los objetivos de este espacio de diálogo, los fines de la grabación de la información y las garantías de confidencialidad, acepto voluntariamente participar de este proceso de consulta y firmo la autorización.

En ..... de ..... de 2023

## Anexo 3 Ficha del Grupo de Discusión



**Nombre** o cómo me gusta que me llamen:

**Soy de:**

**Vivo en:**

Lo que **más me gusta** de vivir aquí es:

Lo que **menos me gusta** de vivir aquí es:



La actividad **que más me gusta** de hacer en mi día a día es:



Las **personas con las que comparto mi día a día** son:

¿Cuáles de estas “nuevas” tecnologías empleas?



Otras:

Qué uso haces de ellas?

## Anexo 4 Instrumento del Grupo de Discusión

DIMENSIÓN DE ANÁLISIS	PREGUNTA	INFORMACIÓN A OBTENER
<p><b>Perfil de las personas participantes. Estilos de vida</b></p>	<p>Nombre, dónde vivo, si siempre viví aquí, y qué es lo que más me gusta y lo que menos me gusta de vivir aquí; la actividad que más te gusta hacer y por qué; ¿con quién sueles compartir tu día a día?</p>	<p>En la fase anterior con el GIAP veíamos cómo había ciertos factores que incidían en la vivencia de la soledad no deseada, que es interesante conocer, como son: contexto, migración (rural-urbano), estilos de vida, etc. Interesa conocer su perfil, así como sus condiciones (viven solos/as, con la familia...) y estilos de vida.</p> <p><b>Formato: primero registro individual y entrevista grupal (con la siguiente).</b></p>
<p><b>Qué entienden por nuevas tecnologías y qué hacen</b></p>	<p>¿Cuales empleáis y con qué uso? (si no salen) Preguntarles específicamente por herramientas: móvil, ordenador, tablet, e-book, reloj multifunción, Alexa (o similar), teleasistencia, reproductores, televisión, radio, etc. Usos: redes sociales, aplicaciones, Youtube, búsquedas en internet; escuchar música, ver vídeos, juegos, plataformas de vídeo, pódcast, etc. ¿Qué entendéis por nuevas tecnologías? ¿Cómo os lleváis con estas nuevas tecnologías?</p>	<p>Identificar las nuevas tecnologías que emplean. Comentar qué uso hacen de ellas en su día a día. Explorar aquellos usos que se vinculan directamente con aspectos relacionales, lúdicos, de creación, de desarrollo personal, que contribuyen a hacer frente a la soledad no deseada; si se “llevan bien o mal” con ellas; que tipo de relación tienen (indiferente, sana, ya un poco aditiva ...). Se acordó con el GIAP no abordar explícitamente la experiencia de soledad no deseada percibida por cada una de las personas, pero la idea es valorar el potencial de las TIC para hacer frente a una realidad que todas las personas podemos vivir en algún momento de nuestras vidas.</p> <p><b>Formato: primero registro individual y entrevista grupal (con la anterior) + grupo de discusión (concepto y relación).</b></p> <p>Ofrecer nosotros también una definición de lo que son. Acompañar y dar soporte a dificultades visuales o de alfabetización.</p>

<p><b>Valoración de las nuevas tecnologías</b></p>	<p>¿Qué opinan sobre su presencia en la sociedad actual? ¿Cuáles consideran que son los aspectos positivos y negativos?</p>	<p>Explorar la relación que establecen con las TIC en aspectos que se vieron claves en el GIAP, como son: la presencia que tienen en la sociedad actual, si se perciben como algo de uso “obligado” para moverse en el mundo actual, o si se entiende como oportunidad y nuevas posibilidades, etc.</p> <p><b>Formato: grupo de discusión</b></p>
<p><b>Interés y formación previa</b></p>	<p>¿Habéis participado en formaciones para el uso de las TIC? ¿Qué os motivó para participar o no? ¿En qué os ayudó esa formación —a nivel de aprendizajes, relacional, de ocio—?</p>	<p>Explorar si tienen interés por acrecentar su uso y si participaron de formación previa, motivaciones. Identificar en qué aspectos consideran que les ayudó esa formación previa. Valorar en qué medida estos espacios formativos o de creación a través de las TIC fueron también espacios de socialización y relacionales en los que hacer frente a la soledad no deseada.</p> <p><b>Formato: grupo de discusión</b></p>
<p><b>Necesidades formativas en relación a las nuevas tecnologías</b></p>	<p>¿Sobre qué os gustaría formaros? (algún soporte, uso, aplicaciones...) ¿Qué formato os gustaría que hubiese tenido esa formación? ¿Cómo creéis que se podría motivar a participar a quién no suele hacerlo?</p>	<p>Identificar que necesidades que tienen en relación al uso de las nuevas tecnologías, en qué les gustaría formarse, y como les gustaría que fuera esa formación. Indicar, directamente, que Esplai necesita su ayuda para diseñar formaciones, y queremos saber lo que necesitan, o lo que piensan que se necesita por lo general.</p> <p><b>Formato: grupo de discusión</b></p>

## Anexo 5 Instrumento de Codificación

DIMENSIÓN	CATEGORÍA	CÓDIGO
Perfil (Perf)	<p><b>Estilo de vida (EV)</b>                      Cuando se les pregunta qué es lo que más les gusta del lugar en el que viven, o en otros momentos cuando pueden hablar de ello, pero no se codifica aquí cuando hacen referencia expresa al uso de las nuevas tecnologías, que iría en "Uso".</p>	Perf.EV.ocio Perf.EV.relaciones Perf.EV.hábitos Perf.EV.otras
	<p><b>Condiciones de vida (CV)</b>                      Cuando se les pregunta qué es lo que más les gusta del lugar donde viven, expresan aspectos que tienen con la descripción del contexto (ciudad grande, pueblo pequeño, buenas vistas, naturaleza bonita, vida calmada).</p>	Perf.CV.
Nuevas tecnologías (TIC)	<p><b>Citas que hacen referencia al uso de una TIC.</b>                      Se combinan con el código siguiente, en el que especifican su uso.</p>	TIC.Radio   TIC.TV   TIC.Móvil TIC.Reproductor música TIC.Tablet  TIC.E-reader TIC.Ordenador   TIC.RelojE TIC.AlsistenteVirtual TIC.RealVirtual TIC. CámaraFotos TIC. AsistenteMédico   TIC.Salud TIC.Otras
Usos de las nuevas tecnologías (Uso)	<p><b>Citas que hacen referencia al uso que hacen de las nuevas tecnologías que utilizan.</b>                      Uso.relaciones se diferencia de uso.compañía, en que la primero hace alusión al uso de las TIC para comunicarse, la segunda para sentirse acompañada, tener ruido de fondo...</p>	Uso.relaciones/comunicarse Uso.compañía Uso.ocio/entretenimiento Uso.información Uso.formación Uso.gestiones Uso.trabajo Uso.otras

<b>Valoración de las nuevas tecnologías (V)</b>	<p><b>Personal (P)</b></p> <p>Citas que hacen referencia a valoraciones que hacen sobre las nuevas tecnologías de forma personal (lo que me acerca o las dificultades o riesgos que veo por mí mismo). La mayoría de las citas sobre valoración estarán en esta categoría.</p>	<p>VP.Positiva VP.Negativa VP.Negativa.Miedo V.Soledad</p>
	<p><b>Social (S)</b></p> <p>Citas que hacen referencia a valoraciones que se hacen sobre ellos en clave social, del impacto que tienen en nuestras sociedades.</p>	<p>VS.Positiva VS.Negativa</p>
<b>Formación (Form)</b>	<p><b>Previa (Prev)</b></p> <p>Citas en las que indican qué formación realizaron previamente en nuevas tecnologías.</p>	<p>FormPrev</p>
	<p><b>Motivaciones (Motiv)</b></p> <p>Citas que hacen referencia a aquellos que les lleva a participar de este tipo de formaciones.</p>	<p>FormMotiv</p>
<b>Necesidades (Nec)</b>	<p><b>Formativas (Form)</b></p> <p>Citas en las que explicitan necesidades que tienen en relación al uso de las nuevas tecnologías, que pueden ser formativas, de ayuda por parte de otras personas, u otras.</p>	<p>Nec.Formativas Nec.Ayuda Nec.Otras</p>
<b>Propuestas (Prop)</b>	<p><b>Citas que hacen referencia a propuestas que tienen en relación a las nuevas tecnologías.</b> No entrarían aquí las propuestas en relación a necesidades formativas, pero sí propuestas en relación a la modalidad de formación (cómo), por ejemplo. También propuestas referidas a otros aspectos.</p>	<p>Prop.Formativas Prop.Otras</p>











fundación **esplai**  
ciudadanía comprometida

FINANCIADO POR:



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
POLÍTICA SOCIAL  
E XUVENTUDE

CON LA COLABORACIÓN DE:



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
**Educación para a**  
Ciudadanía Global



**afaga**  
Alzheimer



**ATEGAL**



**Accem**



CDR PORTAS ABERTAS