

Mitigando la Soledad a través de la Alfabetización Digital: Evaluación de los talleres de capacitación del proyecto Pharaon

Aurora Polo Rodríguez,¹ David Díaz Jiménez,¹ Javier Medina Quero²

¹Departamento de Informática, Universidad de Jaén. Jaén, España. ²Universidad de Granada. Granada, España

Correspondencia: apolo@ujaen.es (Aurora Polo Rodríguez)

Introducción

La soledad en las personas mayores es un fenómeno que ha adquirido una creciente relevancia en la sociedad actual. La transición hacia la tercera edad a menudo se asocia con un aumento en el aislamiento social, resultado de diversos factores como la pérdida de amigos y seres queridos, jubilación y la disminución de las interacciones laborales. La soledad no solo afecta el bienestar emocional, sino que también puede tener efectos perjudiciales para la salud física y mental de los individuos mayores, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y otras condiciones médicas.¹ De hecho, alrededor del 24% de los adultos mayores en España² expresan haber padecido sentimientos de soledad.

En este contexto, la alfabetización digital ha surgido como una herramienta prometedora para abordar el desafío de la soledad en las personas mayores.³ La creciente digitalización de la sociedad y el acceso a la tecnología ofrecen nuevas oportunidades para conectarse con otros, acceder a recursos y mantenerse activo en la vida cotidiana. A través de la capacitación en tecnología y la adquisición de habilidades digitales, las personas mayores pueden experimentar una revolución en su calidad de vida, mejorando su capacidad para comunicarse, aprender, y participar en actividades sociales.

El envejecimiento activo es un proceso multidimensional para alcanzar el potencial de calidad de vida y sentido del ciclo vital. En el contexto de la región andaluza en España, donde la mayoría de la población tiene más de 60 años y vive en zonas rurales, se ha convertido en un reto clave. De ahí que proyectos europeos del Programa Marco de Investigación e Innovación, como Pharaon - Pilotos para un Envejecimiento Activo y Saludable, promuevan tecnologías adaptadas por y para nuestros mayores. En el caso del piloto andaluz, se ha seleccionado una red social adaptada a ellos, que les permite comunicarse con la comunidad de su casa y compartir sus experiencias. Este proyecto cuenta con la participación de 40 entidades, incluyendo PYMEs, organizaciones de investigación y universidades, autoridades públicas regionales y locales, servicios públicos de salud y organizaciones sociales, garantizando que las soluciones desarrolladas satisfagan las necesidades reales de los adultos mayores y sus cuidadores.

Metodología

Dentro del marco del piloto andaluz, se proporcionaron tablets con conectividad a Internet a más de 200 adultos mayores, equipados con la plataforma Sentab, una red social diseñada exclusivamente para satisfacer las necesidades de este grupo demográfico. Sentab ofrece una interfaz amigable, especialmente diseñada para tablets, que centraliza todas sus funcionalidades en un menú principal. La plataforma se destaca por facilitar el descubrimiento social a través de videollamadas y chats, lo que contribuye a prevenir el aislamiento y la soledad. Además, ofrece una sección de noticias para mantener a los usuarios al tanto de las últimas actualizaciones y novedades en su círculo de amigos y grupos.

Este piloto tiene una duración total de 12 meses, de los cuales se han cumplido 9 meses para el grupo de 30 (25 mujeres y 5 hombres) participantes objeto de estudio, residentes en los municipios de Castillo de Locubín y Arjona, en Jaén. Durante este período, se han llevado a cabo sesiones mensuales presenciales en los centros de servicios sociales, con el propósito de capacitar a los participantes en el uso de la red social y las tablets, alentando su participación activa. Además, se establecieron videollamadas bisemanales, en las cuales se asignaron tareas para estimular el uso de la plataforma y se brindó apoyo para resolver cualquier pregunta o inquietud.

Previo al año completo de uso, se ha realizado una evaluación enfocada en la percepción de los participantes con respecto a los talleres de capacitación y las tecnologías empleadas en el proyecto. Esta evaluación se ha basado en un cuestionario estructurado con una escala Likert de cinco puntos, destinado a analizar la eficacia de los talleres y, al mismo tiempo, medir la satisfacción de los participantes en términos de mejora de habilidades tecnológicas y enriquecimiento del bienestar social.

Dentro de la encuesta, se han abordado áreas clave que incluyen la aceptación tecnológica, valoración de los talleres, utilidad del contenido y eficacia de las sesiones presenciales. Además, se ha examinado la utilidad de las videollamadas, la autonomía tecnológica y la integración de la tecnología en la vida cotidiana. También se ha investigado la continuidad del uso de la tecnología después del proyecto y el impacto emo-

cional y social, incluyendo la reducción de la sensación de soledad y el fortalecimiento de la sensación de compañía entre

los participantes. En la imagen 1 se detallan las preguntas específicas incluidas en la encuesta.

Imagen 1. Preguntas de la encuesta

1. ¿Te ha gustado usar la tablet y sus aplicaciones?
2. ¿Los talleres te han parecido amenos y entretenidos?
3. ¿Te ha parecido útil el contenido que se ha dado en los talleres? Nos referimos a los temas que hemos tratado, cómo los hemos organizado, si te han ayudado a mejorar tus habilidades...
4. ¿Te han parecido útiles los talleres que hemos dado de forma presencial en servicios sociales/centro de participación? Si no has asistido muchas veces, marca la primera opción
5. ¿Te han parecido útiles las videollamadas que hemos hecho con todos los participantes? Si no has asistido muchas veces, marca la primera opción
6. ¿Eres capaz de hacer lo que te hemos enseñado en los talleres tú solo?
7. ¿Usas la tablet normalmente en tu casa, en tu día a día?
8. ¿Seguirías usando la tablet incluso después de que acabe el proyecto?
9. ¿El uso de la tablet y sus aplicaciones te ha hecho sentir más acompañado y reducir la soledad?

En adición a los datos recabados a través de los cuestionarios, se han tomado en consideración las métricas de uso objetivas provenientes de la plataforma OneSait, que actúa como una capa de integración de comunicación con información proveniente de distintos servicios heterogéneos. Específicamente, OneSait recopila datos de la red social Sentab, proporcionando métricas y KPIs (Indicadores Clave de Desempeño) con el propósito de evaluar el impacto de la tecnología. Estas métricas ofrecen información cuantitativa acerca de la evolución de los usuarios en la incorporación de la tecnología en su vida cotidiana. Entre los KPIs relevantes se incluyen el tiempo de utilización de la red social, el número de videollamadas efectuadas y el número de conexiones de amistad, entre otros. De esta manera, no solo evaluamos la percepción de los usuarios, sino que también establecemos una relación con el impacto real que ha sido generado.

Resultados

De un total de 30 participantes que formaron parte de este estudio, 28 completaron el cuestionario, lo que ha permitido la presentación de los resultados en la tabla 1, que se presenta a continuación. Cada área de evaluación se corresponde con la secuencia de preguntas indicada en la sección de 'Metodología'.

Tabla 1. Resultados de la encuesta

Pregunta	Muy alta	Alta	Media	Baja	Nada
1-Aceptación tecnológica	21	5	1	0	1
2-Valoración talleres	18	8	1	0	1
3-Utilidad contenido	15	12	0	0	1
4-Efectividad talleres	12	9	6	0	1
5-Utilidad videollamadas	13	11	0	0	4
6-Autonomía tecnológica	11	7	8	2	0
7-Integración tecnológica	15	11	2	0	0
8-Continuidad post-proyecto	14	13	0	1	0
9-Impacto y reducción de soledad	22	6	0	0	0

Es relevante destacar que la totalidad de los usuarios que participaron en la encuesta informaron haber encontrado en los talleres y la tecnología una eficaz forma de atenuar la sensación de soledad, otorgando calificaciones altas o muy altas en un 96% de los casos. Asimismo, la aceptación de la tecnología y su integración en la vida diaria recibieron calificaciones altas o muy altas por parte del 92% de los encuestados, y un sólido 96% expresó su intención de seguir utilizando esta tecnología incluso después de que el proyecto llegara a su término. Por último, se observa una disminución en la puntuación en el ámbito de la autonomía, con un 64% de los participantes evaluándola como alta. Este resultado sugiere que algunos usuarios pueden requerir apoyo adicional para aplicar plenamente lo aprendido en los talleres, incluyendo la utilización de las videollamadas, que resultaron útiles para el 85% de los encuestados.

En relación a las métricas de uso objetivo de la plataforma, se han considerado los siguientes indicadores para cada usuario: tiempo de uso, número de amigos, llamadas recibidas, 'me gustas' otorgados y frecuencia de participación en juegos. Estos datos se han agregado para obtener métricas generales durante el periodo de 9 meses, resultando en los siguientes valores:

- Sumatoria de horas de uso de la red social: 98 horas
- Sumatoria del número de amigos: 517
- Sumatoria de llamadas recibidas: 157
- Sumatoria de 'me gustas' otorgados: 874

- Sumatoria de veces que han participado en los juegos disponibles en la plataforma: 2278

Además de estas métricas de la plataforma, se evaluó la asistencia a las videollamadas bisemanales y a los talleres presenciales. Se destaca que el 60% de los usuarios no ha faltado a ninguna sesión presencial, en contraste con el 33% de los participantes que asisten sin falta a las videollamadas. Es importante mencionar que se observa una diferencia significativa en la participación entre los municipios, con una fuerte asistencia en Castillo de Locubín, donde los trabajadores sociales mantienen una estrecha colaboración con los participantes. Mientras tanto, en Arjona, la asistencia se limita principalmente a los talleres presenciales, y participan principalmente hombres.

Conclusiones

Este enfoque de investigación cuantitativa ha brindado información esencial sobre la percepción de los participantes. Los talleres presenciales han demostrado ser una herramienta efectiva en el desarrollo tecnológico, y los participantes manifiestan su intención de seguir utilizando la tecnología después de finalizado el proyecto. Los datos de la plataforma y los resultados de los cuestionarios respaldan la aceptación positiva de la tecnología y la utilidad de los talleres y videollama-

das. Aquellos que participaron con mayor frecuencia en las capacitaciones demostraron una mayor comodidad con la tecnología y una sensación de mayor compañía. Estos resultados subrayan la relevancia de los programas de capacitación tecnológica para adultos mayores, resaltando su capacidad para mejorar habilidades digitales, el bienestar y las interacciones sociales, y reducir la brecha digital en este grupo demográfico.

Bibliografía

1. Palma-Ayllón, E., & Escarabajal-Arrieta, M. D.. Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 2021; 32(1): 22-25.
2. Chacon Fernandez, T. Sentimientos de Soledad en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática de la Literatura de los últimos diez años (2010-2020). Universidad César Vallejo, 2021.
3. Esparza, M. S. Alfabetización digital con smartphones, un medio para reducir la soledad en los mayores. *Educación y comunicación mediada por las tecnologías: tendencias y retos de investigación*, Egregius, 2019; 29-40.