



**UNIVERSIDAD CENTRAL
VICERRECTORÍA ACADÉMICA**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON
ÉNFASIS EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES EN EL
APRENDIZAJE Y CALIDAD DE VIDA DE ADULTOS
MAYORES: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD DE NICOYA
DURANTE EL PRIMER SEMESTRE 2025**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA**

**SUSTENTANTE
ANA GABRIELA JIRÓN CARAVACA**

**TUTOR
M.SC. JIMMY JESÚS OBANDO CALDERÓN**

**SEDE CENTRAL
JULIO, 2025**

Tabla de contenidos

Tabla de contenidos	1
Índice de figuras	4
Dedicatoria.....	5
Agradecimiento	6
Resumen	7
Abstract.....	8
CAPÍTULO I.....	9
Capítulo I: Introducción	10
Planteamiento del problema	10
Objetivos.....	12
Objetivos específicos	12
Justificación	13
Antecedentes.....	15
Antecedentes nacionales	15
Antecedentes internacionales.....	16
Proyecciones.....	18
CAPÍTULO II	20
Capítulo II: Marco teórico.....	21
2.1 Persona adulta mayor.....	22
2.2 Vejez	23
2.2.1 Desarrollo cognitivo.....	24
2.2.2 Desarrollo social	26
2.3 Envejecimiento activo	28
2.4. Tecnologías digitales	29
2.4.1. Herramientas tecnológicas utilizadas.....	30
Redes sociales	32
Aplicaciones para el ocio	34
2.5. Importancia de la tecnología digital para el adulto mayor	35
2.6. Buenas prácticas para la inclusión tecnológica digital de los adultos mayores.....	36
2.7. Desafíos presentes y futuros	37

2.8. Rol del profesional de Orientación.....	38
Definición de Orientación.....	39
Pilares.....	39
Enfoque tecnológico	41
Enfoque cognitivo conductual	42
2.9. Marco contextual	42
2.9.1. Descripción de Nicoya.....	43
2.9.2. Datos demográficos	43
2.9.3 Infraestructura	44
2.9.4 Brecha entre políticas nacionales y realidad local	45
CAPÍTULO III:	47
Capítulo III: Marco metodológico.....	48
3.1 Paradigma de investigación.....	48
3.2 Tipo de investigación.....	49
3.3 Enfoque de investigación.....	50
3.4 Diseño de investigación.....	50
3.5 Fuentes de información	51
Fuentes de información primaria	52
Fuentes de información secundaria.....	52
3.6 Participantes del estudio	52
Muestra	53
Tipos de muestreo	53
3.7 Variables de análisis.....	53
IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES EN EL APRENDIZAJE Y CALIDAD DE VIDA DE ADULTOS MAYORES: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD DE NICOYA.....	54
Pregunta problema.....	54
Objetivo general	54
3.8 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	57
Técnica:.....	57
Entrevista	57
Taller grupal	58
Instrumento	58
Confiabilidad	59

Validez	59
3.9 Proceso para la recolección	59
3.10 Técnica de análisis de datos.....	62
3.11 Aspectos éticos.....	62
CAPÍTULO IV	64
Capítulo IV: Análisis de Datos	65
Análisis de hallazgos cualitativos.....	73
Categorización y análisis	74
Nombre de la Categoría: Uso y acceso a la tecnología (inclusión digital)	74
Nombre de la categoría: impacto personal y social	75
Nombre de la categoría: Experiencias con la tecnología	76
Nombre de la categoría: Motivación hacia la tecnología.....	77
CAPÍTULO V	79
Capítulo V	80
Conclusiones.....	80
Recomendaciones	82
Para las personas profesionales en Orientación	82
Para la comunidad:.....	82
Para la familia:	83
REFERENCIAS	84
Referencias	85
APÉNDICE	97
APÉNDICE	98
APÉNDICE A.....	98
APÉNDICE B.....	100
Entrevista para Adultos Mayores de Nicoya	100
APÉNDICE C.....	103
Propuesta de taller para recolección de datos Cualitativos.....	103
Anexo:1	105
Anexo 2.....	106
Anexo 3.....	108

Índice de figuras

Figura 1	21
Figura 2.....	60
Figura 3.....	61
Figura 4.....	67
Figura 5.....	68
Figura 6.....	70
Figura 7.....	71
Figura 8.....	72

Índice de tablas

Tabla 1	54
Tabla 2	65
Tabla 3	73

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía, por darme la sabiduría y la fortaleza para culminar este proceso.

A mi hija, por su amor incondicional y madurez.

A mi madre, por su comprensión y por todos sus gestos de cariño.

A mis amigas, por acompañarme en este camino con amor y paciencia.

A todos los adultos mayores, que me motivaron con su deseo de aprender.

Este Trabajo Final de Graduación, no es solo un logro mío sino también de ustedes.

Gaby

Agradecimiento

Al finalizar este proceso que me ha dejado muchas enseñanzas, me ha permitido crecer a nivel personal como vocacional, quiero agradecer a Dios en primer lugar, por permitirme llegar a disfrutar este momento. Agradezco también a todos mis profesores, y compañeros a lo largo de mi carrera que han dejado huellas en vida, a través de todos los momentos inolvidables que compartimos: experiencias, amistad, alegrías y también tristezas. Hoy me siento una mujer plena, satisfecha de todo lo que he sido capaz de lograr y orgullosa de haber demostrado que nunca me di por vencida, por más dura que fuera la prueba.

Deseo hacer un reconocimiento muy especial a mi madre, por el apoyo constante que siempre me ha brindado desde que inicié con mis estudios. A ella y a mi hija, que ha sido mi mayor fuerza e inspiración, les agradezco por ser mi motivación, por impulsarme a dar lo mejor de mí cada día. También agradezco profundamente a mi esposo por estar presente en mi vida, a estas tres personas les agradezco de corazón, todo su amor y respaldo.

Otro agradecimiento especial es para mi familia, que siempre han estado presente en mi vida de manera incondicional, a ellos mi más sincera gratitud. Extiendo también un agradecimiento a mi amiga Yorleny Zúñiga, quien siempre me brindó su apoyo y me impulsó a creer que sí podía lograrlo, incluso en los momentos más difíciles. A mis compañeras de trabajo por motivarme, aceptarme y quererme como soy.

Finalmente, y no por ello menos importante, agradezco profundamente a mi tutor M.Sc. Jimmy Jesús Obando Calderón, por compartir su conocimiento, por enriquecer mi proceso de investigación y por hacer posible que hoy alcance una meta más en mi vida. A todos ellos les agradezco de corazón.

Resumen

La intención de esta investigación fue evaluar el impacto de las tecnologías digitales en el aprendizaje y la calidad de vida de adultos mayores en Nicoya. Por consiguiente, para cumplir con este objetivo general, se determinaron los siguientes objetivos específicos de esta investigación; caracterizar el acceso y uso de tecnologías digitales en adultos mayores de Nicoya, determinar la relación entre el uso de tecnologías y el desarrollo cognitivo y socioemocional en adultos mayores de Nicoya, identificar barreras y facilitadores para la adopción tecnológica en adultos mayores de Nicoya.

Este proceso de investigación se realizó desde un paradigma naturalista, un enfoque mixto, y un diseño explicativo secuencial, así como tipo de investigación descriptiva. Además, se utilizó como instrumento la entrevista tipo escala Likert, para recolectar datos cuantitativos, y un taller para evaluar datos cualitativos, en este estudio se utilizó una muestra de siete adultos mayores, dos masculinos y cinco femeninas, con edades entre 65 y 85 años de edad.

Por otro lado, se concluyó que el acceso a las tecnologías de la información y la comunicación, no solo les permitió a las personas participantes mantenerse activos y conectados con sus seres queridos, sino mantener su bienestar integral, junto con acompañamiento, permitiéndole oportunidades que sean para todos. El rol de profesionales en Orientación es guiar, inspirar, motivar y empoderar a los adultos mayores para que se integren en el mundo digital, venciendo los miedos que pueden generar estas tecnologías.

Palabras clave: Tecnología, Envejecimiento Activo, Inclusión, Motivación.

Abstract

The intention of this research is to evaluate the impact of digital technologies on the learning and quality of life of older adults in Nicoya. Therefore, to fulfill this general objective, the following specific objectives will be determined: to characterize the access and use of digital technologies among older adults in Nicoya; to determine the relationship between the use of technology and cognitive and socioemotional development among older adults in Nicoya; and to identify barriers and supporters to technology adoption among older adults in Nicoya.

This research process was conducted using a naturalistic paradigm, a mixed approach, and a sequential explanatory design; as well as a descriptive type of research. A Likert-scale interview was used to collect quantitative data, and a workshop was used to evaluate qualitative data. This research used a sample of seven older adults, two males and five females, with ages between 65 and 85 years old.

On the other hand, it is concluded that the access to information and communication technologies, not only allows participants to stay active and connected with their loved ones, but also allows them to maintain their overall well-being, along with support, providing opportunities for everyone. The role of counseling professionals is to guide, inspire, motivate, and empower older adults so they can actively integrate into the digital world, overcoming the fears that the use of these technologies can generate.

Key Words: Technology, Active Aging, Inclusion, Motivation.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Capítulo I: Introducción

Planteamiento del problema

La investigación busca una participación significativa entre los adultos mayores, uno de los sectores más relegados en cuanto a las tecnologías digitales. Así, este proyecto pretende generar mecanismos que ayuden en la formación y capacitación de esta población.

En Costa Rica, existe un alto porcentaje de personas adultas mayores cuyo acceso a la tecnología es poco o nulo. Esto se traduce en una limitante para este grupo población en cuanto a las distintas oportunidades que pueden tener con su uso, por ejemplo, el acceso a pagos en línea, la comunicación con seres queridos, entre otros. De esta forma, Reverol et al. (2016) afirman “es la exclusión digital la que afecta principalmente a las personas adultas mayores que han tenido dificultades para acceder a las posibilidades que las sociedades informatizadas exigen” (p. 172).

Por su parte, el desconocimiento a la utilidad que estos dispositivos ofrecen, lo complejo que podría resultar su uso, y el alto costo que representa para esta población un dispositivo electrónico podría ser una limitante para que las personas adultas mayores tengan las posibilidades de tener acceso a las tecnologías de información.

El uso de estas nuevas tecnologías tiene que ver con la aceptación y disposición de los adultos mayores para poder usarlas y adoptar otras formas de hacer las cosas, participar de capacitaciones, en las redes y vencer los miedos y acercarse al uso de las tecnologías.

Tal y como lo mencionan, Moreno y Parra (2016):

La tecnología permite al adulto mayor superar el miedo a la soledad y al aislamiento de sus familiares. En el ciberespacio aumenta su posibilidad de interactuar y su autonomía personal y social. También fomenta las relaciones intergeneracionales, pues descubren intereses comunes con sus familiares más jóvenes, permitiéndole pasar con ellos más tiempo. El uso de nuevas herramientas ofrece infinidad de nuevas posibilidades para este grupo de personas en la sociedad, como adquirir nuevos conocimientos y elevar la autoestima; otras responden a necesidades más concretas, como prepararse para ayudar a sus hijos o nietos en sus estudios, conseguir un nuevo empleo o mantenerse en el actual (p.17).

Por eso, en la adultez mayor deben considerarse aspectos como la equidad, donde se le permitan las condiciones adecuadas para vivir una vida plena según sus capacidades,

potencialidades e intereses, pero considerando sus limitaciones, siendo así que la inclusión a la era digital sea un proceso, orientado y acompañado, logrando la incorporación satisfactoria al mundo actual.

En este sentido, Pavón y Castellanos (2000), señalan que las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) propician el acceso a la sociedad de la información y del conocimiento, favoreciendo la concentración y la atención, lo que permite un aprendizaje ininterrumpido. Además, mejoran la comunicación y facilitan la participación social, promoviendo la interacción y el intercambio de ideas. Asimismo, estimulan la memoria y la creatividad, fortaleciendo así el desarrollo cognitivo y la expresión personal.

Por eso, los cambios futuros que se le presentan a esta población son beneficios relacionados con una mejor calidad de vida, y llegaron a cambiar la perspectiva de adultos mayores incapacitados al acceso de la tecnología. Es ahora cuando las nuevas tecnologías de la información permiten construir sociedades más justas y empoderadas, con conciencia de su realidad y alfabetizada digitalmente, permitiendo disminuir las brechas entre esta población y mejorando las oportunidades para estas personas.

Por tanto, el envejecimiento activo viene a transformar la vida de muchas personas que deciden hacer un cambio de paradigma mientras que “la actividad generativa en la vejez no implica sólo contribuir a la mejora y sostenimiento de los contextos en los que participan, sino también una actividad que da sentido y propósito a la vida de los mayores” (Villar et al., 2013, p. 898).

Por todo lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo influye el uso de tecnologías digitales (redes sociales, aplicaciones educativas) en el aprendizaje autónomo y la integración social de adultos mayores en Nicoya durante el primer semestre de 2025?

Objetivos

Evaluar el impacto de las tecnologías digitales en el aprendizaje autónomo y la calidad de vida de adultos mayores en Nicoya durante el I Semestre 2025

Objetivos específicos

1. Caracterizar el acceso y uso de tecnologías digitales en adultos mayores de Nicoya, Guanacaste durante el I semestre 2025.
2. Determinar la relación entre el uso de tecnologías y el desarrollo cognitivo y socioemocional en adultos mayores de Nicoya, Guanacaste, durante el I semestre de 2025.
3. Identificar barreras y facilitadores para la adopción tecnológica en adultos mayores de Nicoya, Guanacaste durante el I semestre 2025.

Justificación

Una de las razones que motivó a realizar esta investigación es conocer la relación que existe entre el uso de las tecnologías digitales. Su incidencia en el aprendizaje y calidad de vida que se le está ofreciendo a los adultos mayores. Esto se debe a que aún se siguen presentando limitaciones y desafíos para poder incluir las tecnologías a la vida de las personas adultas mayores, dejando de lado la oportunidad de brindarles un envejecimiento activo respecto al uso de las nuevas tecnologías.

Con el uso de estas tecnologías como lo son el internet, redes sociales, entre otras más, estas personas podrían tener una serie de ventajas, para lograr un mejor dominio de estas herramientas tecnológicas. Esto aumentaría la autonomía, autoconfianza, su autoestima, logrando así una participación óptima, mejorar su desarrollo personal, social y emocional optimizando su calidad de vida.

Por ende, es necesario que los adultos mayores se relacionen con las nuevas tecnologías de la comunicación, además representa un distractor durante su tiempo libre, ayudando a mejorar la memoria y adquisición de nuevas habilidades. Por esto, las tecnologías “favorecen las relaciones sociales, el aprendizaje cooperativo, desarrollo de nuevas habilidades, nuevas formas de construcción del conocimiento, y el desarrollo de las capacidades de creatividad, comunicación y razonamiento” (Abarzúa y Cerda, 2011, p. 16)

Gracias a los cambios que ha producido la tecnología digital para todos los grupos de edad los adultos mayores se les ha podido ofrecer vencer esas barreras y poder disfrutar del uso de estas herramientas tecnológicas que les permiten optimizar su vida y su tiempo enfocándolo en no quedar rezagados de esta oportunidad que se les ofrece. A pesar de los grandes logros, todavía queda mucho camino por recorrer.

No obstante, la pandemia vino a cambiar la forma de vivir de muchas personas mayores, considerando que muchas familias empezaron a proteger a estos adultos; logrando de esta manera un aislamiento social considerable y un deterioro en las redes de apoyo con las que estos contaban. En estos casos que la tecnología está auxiliando a estos adultos mayores que han sido reprimidos.

Actualmente, lo que se ve son las nuevas formas de resiliencia de esta población en estudio. Ellos han podido afrontar las dificultades en las relaciones sociales, por lo que la tecnología viene a funcionar como un elemento mediador en el que los adultos mayores pueden tener más vínculos sociales con las personas que están a su alrededor, sin necesidad de salir de casa.

Los adultos mayores además de continuar siendo personas activas “se apropian de las nuevas tecnologías en función de sus necesidades, ideas y preferencias específicas. No se conforman con las representaciones negativas sobre el ser viejo existentes y buscan romper con las estigmatizaciones clásicas. Son vitales” (Frávega 2016, p.13).

Por ende, a través de las nuevas tecnologías digitales los adultos mayores podrán acceder a todo tipo de servicios. Desde cursos en línea, solicitar citas médicas, realizar cualquier trámite que antes no se podría realizar. Ahora es una realidad y una ventaja para muchas personas que viven en zonas alejadas y que se les dificulta poder trasladarse solos a algún lugar.

Además, Ausubel (2002) hace una distinción entre el aprendizaje significativo y el memorístico, afirmando que: “Las tareas de aprendizaje memorista se pueden relacionar con la estructura cognitiva pero solo de una manera arbitraria y literal que no produce la adquisición de ningún significado” (p.29).

En este proceso la persona aprende de manera distinta y depende del contexto en el que se desarrolla, en el caso de los adultos mayores quizás se den limitaciones para asimilar nueva información. No se debe restringir del uso de las tecnologías, sino ayudarles a participar activamente de la sociedad sin discriminar.

Antecedentes

En este apartado de la investigación, se busca reforzar con investigaciones realizadas los beneficios que la tecnología ha traído a los adultos mayores. Esto ofrece mayor respaldo del trabajo de investigación realizado, para lo que se van a utilizar antecedentes nacionales e internacionales como referencias, para lograr aportes importantes para la investigación.

Antecedentes nacionales

El artículo de investigación de Vega y Quintero (2019), con el tema “Persona adulta mayor y tic: un ambiente propicio para consolidar”, se evidencia cómo el autor busca denotar como el objetivo del documento, pretende constituirse como un punto de partida para nuevas iniciativas tendientes a consolidar esa relación, en procura de mejores opciones para el desempeño de las personas adultas mayores en el marco de la sociedad mediada por las TIC. A modo de conclusión, este artículo evidencia que se deben propiciar las condiciones adecuadas y suficientes para que las personas adultas mayores tengan condiciones de vida activa, entre las que se contempla el acceso a las TIC y su uso transformador.

Esta investigación de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) (2022), destaca con el tema “acerca del uso, acceso y motivación de las personas adultas mayores hacia las Tecnologías de la Información y Comunicación”, el cual busca analizar las necesidades de inclusión de las personas adultas mayores respecto a las Tecnologías de la Información y la Comunicación. En este sentido; se concluye que son un medio para facilitar el acceso a otros derechos. Sin embargo, es fundamental respetar el principio de autodeterminación de las personas adultas mayores, apoyando sus decisiones y facilitando las herramientas en el proceso de vinculación con las tecnologías.

En la investigación de González (2023), con el tema “Uso, acceso y motivación de las personas mayores hacia las tecnologías de la información y comunicación”, se refleja cómo el investigador a través del objetivo de investigación pretende analizar las necesidades de inclusión de las personas mayores respecto a las (TIC), mediante el uso, acceso y motivación para la vivencia de un envejecimiento activo, como conclusión permitió visibilizar, las necesidades de inclusión a nivel nacional en materia de uso, acceso y motivación de las personas mayores hacia las TIC. Por

ello, resulta importante visualizar las condiciones sociales que construyen la brecha digital para la población mayor costarricense.

Por otra parte, la investigación de Obando (2024) se denomina “Proyecto gerontológico de sensibilización en relación con el desarrollo del optimismo como factor protector durante el periodo transitorio de privación de libertad de un grupo de hombres que descuentan sentencia”. Tuvo como objetivo desarrollar un proyecto gerontológico de sensibilización en relación con el desarrollo del optimismo como factor protector durante el periodo transitorio de privación de libertad de un grupo de hombres ubicados en el Centro de Atención Institucional Adulto Mayor, a modo de conclusión se concientizó a los participantes sobre la relevancia del optimismo y la incorporación de herramientas concretas para fomentar esta mentalidad, lo que condujo a una mejora general en su actitud hacia la vida en prisión.

Vega et al. (2020), en el desarrollo de su investigación “Inclusión digital como opción aportante al envejecimiento activo”, presentó como objetivo abordar la inclusión digital como alternativa aportante en el proceso de envejecimiento activo. La inclusión digital se convierte en una opción que aporta al envejecimiento activo, al proporcionar alternativas para la del adulto mayor a las sociedades de la información y el conocimiento. Se concluye que la inclusión digital se convierte en estrategia relevante para favorecer procesos de envejecimiento activo, dentro de un marco de equidad y respeto a la diversidad.

Del mismo modo, Vargas (2024), en su investigación llamada “Uso y no uso de Internet en población adulta mayor en Costa Rica”, buscó aportar a la comprensión de las necesidades de una población particular respecto a la tecnología, y a contribuir al mejoramiento de políticas, estrategias y acciones en materia de tecnología, dirigidas a esta población como medio para comunicarse por los que se concluye que la necesidad de comunicación y accesibilidad, así como los desafíos del envejecimiento poblacional se posicionan en el escenario público como temas de discusión y que demandan un abordaje para el desarrollo integral a las personas. Se pueden extrapolar a necesidades de todas las personas sin distinción de su nivel de autonomía y en los que el uso de tecnología pueden ser una herramienta para su amplificación.

Antecedentes internacionales

Como parte de los antecedentes internacionales, Hernández et al., (2025), en su investigación sobre “Aprendizaje de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el

envejecimiento activo”, plantearon explorar el aprendizaje de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, específicamente el uso de teléfonos móviles, en adultos mayores comprometidos con el envejecimiento activo. Se concluye que, las TIC son herramientas fundamentales para fomentar un envejecimiento activo, saludable y satisfactorio en adultos mayores. Además, la incorporación de un enfoque holístico que incluya aspectos de salud física, mental y social es esencial para maximizar los beneficios del envejecimiento activo y la adopción tecnológica.

Además, Valenzuela et al., (2022), en su investigación “Gobernanza electrónica e inclusión digital de personas mayores mediante estrategias de alfabetización digital e informacional”, permitió destacar los logros alcanzados por las personas mayores en autoeficacia, autodeterminación, control de sus conductas, reconocimiento de su aprendizaje y empoderamiento. Entre las principales conclusiones se destaca que, con un programa enfocado en personas mayores, se reduce la brecha digital, destacando la importancia de la autonomía e independencia respecto a su entorno, el autoaprendizaje y el aprender haciendo, como competencias fundamentales para sociedad actual.

En la investigación de Vilte et al. (2015), “Identificando barreras en la interacción con Facebook: una experiencia con adultos mayores de la Patagonia austral”, su objetivo principal fue evaluar la usabilidad de Facebook a partir de una experiencia realizada con un grupo de adultos mayores que asisten a un taller de informática dictado en el marco del convenio UPAMI. Como conclusión de la investigación, los adultos mayores son usuarios que no tienen experiencia con la tecnología, dado que su vida personal y fundamentalmente laboral se desarrolló en una época en la cual no existía internet, ni computadoras o celulares. A este factor se suman las disminuciones en sus capacidades visual, auditiva, motriz que dificultan aún más su interacción con la tecnología.

Por otra parte, Díaz et al. (2024), en su investigación “¿Con quién aprendo a usar el dispositivo? La adquisición de competencias digitales de los mayores”, analizaron cómo influye el modo en que los mayores aprenden a utilizar las tecnologías digitales en el grado de competencia que adquiere. Se concluyó en esta investigación que, si bien no se encuentran diferencias en las competencias digitales, sí las hay en la forma en que se utilizan las tecnologías digitales: mientras que las mujeres las utilizan con mayor frecuencia, los hombres recurren a esta más ampliamente y en formas que requieren mayores habilidades informáticas.

Seguidamente, Kalinque (2023), en su trabajo “Redes sociales y adultos mayores, enfoque tecnológico y oportunidad de desarrollo en la vejez” buscaron construir una reflexión en torno al uso de redes sociales por adultos mayores como oportunidad de conexión tecnológica y desarrollo en la vejez. Se concluyó que el uso de redes sociales en adultos mayores representa una oportunidad para un mejor contacto social, acceso a información y comunicación. Vencer las brechas digitales es una oportunidad para enfermería en función de intervenciones digitales a implementar para promover una aproximación tecnológica favoreciendo el desarrollo del adulto mayor.

Del mismo modo, Gil y Patricio (2020), en su investigación llamada “Tecnologías digitales y adultos mayores: aportes de la investigación a un proceso de envejecimiento más adecuado” propusieron indicar que las personas mayores que usan Facebook pueden tener un mejor envejecimiento activo al aumentar las relaciones interpersonales y reducir el aislamiento. También se ha demostrado que el uso de aplicaciones puede ser una buena opción para la estimulación y el entrenamiento cognitivo, ayudando a prevenir posibles demencias. Se concluye que estas investigaciones deben verse como potenciales puntos de partida para estudios similares en los que se puedan involucrar más individuos de diferentes áreas geográficas para inferir los perfiles digitales de adultos y personas mayores.

Proyecciones

En esta investigación las proyecciones más relevantes consisten son las siguientes:

1. Lograr un impacto a nivel social sobre cómo las tecnologías digitales pueden contribuir en el aprendizaje y calidad de vida de adultos mayores, en la comunidad de Nicoya.
2. Sensibilizar a la población de Nicoya, que puedan ser mediadores, colaboradores para construir este aprendizaje digital que los adultos mayores requieren, fomentando así un envejecimiento activo, donde se le brinden las oportunidades de aprendizaje de estas tecnologías.
3. Por último, esta investigación pretende mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante tecnologías digitales, siendo un puente de conocimientos y aprendizajes y sirva para que muchas personas le den un uso adecuado, justo y pertinente a estas herramientas, así ayudar a los adultos mayores para explorar, construir y animen a hacer cosas nuevas y diferentes.

4. Para finalizar, se considera elaborar y diseñar más programas que permitan la inclusión de las personas adultas mayores a la alfabetización digital, permitiendo mayor confianza con el uso de las plataformas digitales entre las personas de esta población.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

Capítulo II: Marco teórico

En este capítulo hay apartados que conforman la estructura que alimenta los fundamentos de esta investigación. Se consideran los aspectos más importantes como el desarrollo cognitivo, el envejecimiento activo, la importancia de la inclusión de las tecnologías en adultos mayores y el autoconocimiento, todas estas herramientas más utilizadas por dicha población. Los beneficios de la inclusión de las tecnologías digitales y los desafíos que ha tenido que enfrentar la persona adulta mayor con el uso de tecnologías en ese momento de la vida y cómo esto ha mejorado la calidad de vida de los mismos. Finalmente, se hace referencia al rol del profesional de Orientación y su aporte en el aprendizaje en las personas adultas mayores en el uso de las Tecnologías de la Información.

Figura 1

Esquema de temas y subtemas



Fuente Elaboración propia

2.1 Persona adulta mayor

Al envejecer, las personas afrontan cambios físicos, sociales, emocionales y cognitivos que influyen en su funcionalidad: por ejemplo, jubilarse, cambiar roles en la familia o la sociedad, presentar mayores riesgos de enfermedades crónicas, perder capacidades y habilidades, entre otros. Pueden traer una serie de situaciones que generen inseguridades y miedos al no saber cómo hacer frente.

En Costa Rica, la persona adulta mayor es aquella de 65 años o más, para todas estas personas existen una Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley N° 7935), la cual busca garantizar sus derechos y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, se les considera sujetas de derechos tales como educación, recreación, vivienda, salud, atención, satisfacción de necesidades básicas, cuidado, autonomía, entre otros.

El Ministerio de Salud de Costa Rica (2018) considera que:

Los adultos mayores suelen concentrarse en menos metas y actividades, pero más significativas; además de optimizar sus capacidades existentes mediante la práctica y el uso de nuevas tecnologías, y compensar la pérdida de algunas habilidades ideando otras maneras de realizar las tareas (p. 23).

Tal y como lo señalan Moreno y Parra (2016), la tecnología le ha permitido al adulto mayor superar el miedo a la soledad y al aislamiento de sus familiares, con la posibilidad de poder aumentar su posibilidad de interactuar y lograr su autonomía personal y social, va descubriendo intereses comunes con sus familiares más jóvenes, permitiéndole pasar con ellos más tiempo. Estos son los que acompañan y guían su aprendizaje ante lo desconocido digitalmente hablando.

Con el uso de estas herramientas tecnológicas se le ofrece infinidad de mayores y nuevas posibilidades, tales como adquirir nuevos conocimientos y aumentar la autoestima.

Tal como lo indican Aguilar y Chiang, (2020), las tecnologías de la información y la comunicación, les permite a las personas adultas mayores tener muchos beneficios en cuanto a información, educación, entretenimiento hasta información de diversos temas de interés. Por otro lado, existen aplicaciones que le ayudan a estimular la memoria, la atención, el razonamiento lógico y hasta el lenguaje. Todas estas funciones cognitivas son herramientas que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y adaptarse a los diferentes contextos dentro de su entorno.

Con la llegada de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, nace una sociedad dispuesta a obtener conocimientos que le permitan adaptarse a la necesidad del entorno, permitiéndole una inserción efectiva. Por esta razón, las personas adultas mayores requieren de nuevas competencias, habilidades y destrezas relacionadas al mundo digital. Si bien es cierto la tecnología ya no se considera una necesidad, sino más bien debe verse como un derecho para todas las personas.

2.2 Vejez

La vejez es una etapa del desarrollo que constituye replantearse de metas por realizar a esa edad, por lo que los adultos mayores están siendo parte de este proceso de cambios que ha traído el uso de las tecnologías a su edad. Tales transformaciones pueden acarrear efectos tanto positivos como negativos en la vida de quienes hacen uso de esta.

La vejez se define como una etapa del curso vital, que empieza a partir de los 60 años, como lo menciona la Fundación Saldarriaga Concha (2013). Esta etapa se llevan a cabo cambios y modificaciones en diversos aspectos como son los sociales, económicos, de salud, culturales, emocionales, entre otros. Estos cambios no son iguales en todas las personas, en unos pueden aparecer antes y en otros después de los 65 años, dependerá del grado de aceptación de cada persona y de su aspecto físico y emocional.

Por esta razón, la vejez conforma un proceso biopsicosocial integral y se relaciona además a problemas individuales físicos, psicológicos y sociales, por lo que “el envejecimiento puede ser percibido de diversas maneras dependiendo de cómo la persona quiera entender el proceso” (Alvarado y Salazar, 2014, p. 60)

Por otro lado, es importante mencionar que según estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), partir del año 2035 serán cada vez más adultos mayores y menos las personas más jóvenes (menores de 20 años) en relación con las personas en edad de trabajar (entre 20-64 años), como señala el INEC, “...esta variación implica que a Costa Rica le quedan pocos años de este “bono demográfico” de una relación de dependencia decreciente” (INEC, 2008, p. 19)

Finalmente, el último informe Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento del 2023 denota que los riesgos por el uso de las tecnologías son enormes, y que puede estar expuesta la población adulta mayor. Según Kaspersky “...los estafadores buscan a adultos mayores debido

a que es más probable que tengan activos como fondos de jubilación o casas, los cuales pueden robar” (Kaspersky en UCR, 2023, p. 318).

Mientras tanto, en Costa Rica el Organismo de Investigación Judicial “...recibe una denuncia al día por extorsiones relacionadas a fotografías y videos con contenido sexual” y de las 416 denuncias a nivel nacional que han recibido de “sextorsión” (chantaje sexual) según la edad de la víctima, entre el 2022 y hasta febrero de 2023, se identifica un 5% correspondiente a población de 65 y más años (Villalobos en UCR, 2023, p. 333).

En síntesis, la tecnología debe ser un aliado para los adultos mayores que la utilizan con frecuencia, para poder interactuar con otras personas, comunicarse, sentirse útiles en la sociedad, pero el desconocimiento, la poca malicia los han convertido en blanco fácil de depredadores que aprovechan su condición para engañarlos y estafarlos con estas herramientas tecnológicas.

2.2.1 Desarrollo cognitivo

El funcionamiento cognitivo en la vida humana es muy cambiante, pero para la edad de la adultez tardía se empiezan a notar cambios en memoria, atención, concentración, en la capacidad de procesar la información y hasta en el lenguaje. Por esto, es que el proceso de envejecer al ser un proceso natural conlleva una serie de alteraciones que alteran la normalidad de cada persona en esta etapa. Además, existe enfermedades neuronales que pueden afectar más aceleradamente este proceso de envejecimiento junto, con el deterioro a nivel cognitivo.

En la etapa de la vejez se puede presentar una disminución en los procesos mentales. Para Papalia et al. (2012), “los cambios cognitivos son influidos por la capacidad cognoscitiva temprana, la posición socioeconómica y el nivel educativo” (p.575).

Por consiguiente, el desarrollo cognitivo puede afectar al adulto mayor de muchas maneras, ya que en esta etapa él sentirá que está perdiendo un poco sus habilidades cognitivas. Por tanto, es necesario entender que para que el adulto mayor sea parte de la sociedad y se desarrolle en un envejecimiento activo, hay que ofrecerles los recursos que necesiten y ayudarles a motivarse y aceptarse como persona en su etapa de adultez.

En resumen, la etapa de la vejez puede ser sinónimo de decadencia o de oportunidad. Según Papalia, et al (2012), destacan la idea del nido vacío, refiriéndose a esta como “[...] una transición supuestamente difícil, en especial para las mujeres, que invirtieron grandes esfuerzos en la

maternidad y tienen dificultad para enfrentarse a la idea de que su hijo menor abandona el hogar” (p.537).

Por todo lo anterior, el nido vacío puede ser una oportunidad para adultos mayores de convertirse en independientes, que puedan invertir la mayor parte de su tiempo en sí mismos e involucrarse en actividades que permitan salir de su zona de confort y cuidarse, amarse a sí mismo.

2.2.1.1 Proceso de aprendizaje

El proceso de aprendizaje en personas adultas mayores es la razón por la que se es capaz de funcionar en el mundo de hoy. Se va fortaleciendo con los conocimientos y las experiencias que vamos adquiriendo en el transcurso del tiempo, por lo que este aprendizaje se llega a dar cada vez se experimentan cosas nuevas que son diferentes de lo que ya se sabe. Además, puede convertirse en un desafío cuando los adultos mayores no han tenido suficiente tiempo para aprender cosas nuevas y tienen problemas para recordar lo que han aprendido.

Según Zabalza (2000), se ha convertido “la agradable experiencia de aprender algo nuevo cada día, en un inexcusable principio de supervivencia” (p. 165). Esta nueva forma de aprendizaje viene ser un desafío para los adultos mayores tanto en lo laboral como en lo personal.

Tal como lo afirman Torres y Redondo (2004);

La educación no ha sido ajena a ninguno de los procesos de convergencia tecnológica con influencias sociales, políticas y económicas; Por esto, la tecnología está modificando significativamente los paradigmas educativos convencionales y creando nuevos modelos de enseñanza y aprendizaje basados en dimensiones multiculturales, y caracterizados en algunos casos por la desaparición de barreras como el espacio y el tiempo. (p.11)

La persona adulta mayor de hoy es muy activa, ha tenido que adaptarse al entorno, aprovechar las oportunidades de crecimiento que le ofrece, permitiéndose seguir aprendiendo, construyendo su propio proceso de aprendizaje.

2.2.1.2 Teoría del aprendizaje significativo

Ausubel propone el aprendizaje significativo, en el que propone adquirir nuevos conocimientos a partir de los existentes, aprendidos por los múltiples aprendizajes del entorno. Al

relacionar conocimientos existentes con los nuevos se forma el andamiaje, a partir de este proceso se realiza el aprendizaje significativo.

Ausubel et al. (1983) afirman que:

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información “se conecta” con un concepto relevante “subsusor” preexistente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones puedan ser aprendidas significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de “anclaje” a las primeras. (p. 14).

Por su parte, Rodríguez (2004) sigue haciendo importantes aportes a este concepto y lo define como un proceso que relaciona con aquellos conocimientos nuevos que se construyen a partir de los conocimientos ya existentes. Según la autora, esto sucede de manera arbitraria y no literal. El aprendizaje significativo es el resultado de toda información modificada o transformada que sirve de base para construir aprendizajes significativos.

Por consiguiente, para que se produzca todo este aprendizaje se debe tener una serie de condiciones, como por ejemplo que la persona tenga la disposición de aprender de forma significativa; en segunda instancia, que los recursos ofrecidos sean meramente significativos, lo que quiere decir que sean razonables para quienes aprenden y además que exista una conexión de anclaje que permitan la interacción con el material nuevo que se les presente.

2.2.2 Desarrollo social

El desarrollo social de los adultos mayores depende de cómo se relacionan con los demás, de cómo gestionan sus emociones y roles dentro de su círculo social. Esto les ayuda a poder enfrentar desafíos en su vida, por lo que, al envejecer, su círculo social se reduce, para entrar en una etapa de soledad donde las personas más cercanas son sus familiares. En caso contrario, hay adultos mayores abandonados por sus familias, deben comenzar a ser resilientes y fomentar relaciones con otros que los comprendan.

Tal y como lo menciona Ferrari (2015);

Superar los estereotipos negativos a nivel social permitirá un grado de sensibilización mayor en todos los actores sociales y así, por efecto espiral, las propuestas dirigidas a los

adultos mayores, estarán cada vez menos contaminadas con la visión tradicional hegemónica sobre la vejez (25).

Los adultos mayores, y su participación en actividades sociales al estar en interacción con otros miembros de la sociedad es un aporte al bienestar social que, según Barros citado por Zapata et al., (2015):

Se proyecta en “dos sentidos: 1) Directamente, permitiendo que el individuo se sienta parte integrante de un conjunto de personas unidas por lazos de solidaridad y responsabilidad mutua, con las que puede contar en el caso que lo necesite, y; 2) Indirectamente, atenuando o protegiendo de los efectos de las condiciones estresantes, o aumentando la capacidad de respuesta frente a las situaciones cotidianas, de ahí la importancia de que el adulto mayor participe en las diferentes redes sociales y de apoyo en sus comunidades” (850).

En el aspecto social, la persona que llega a la llamada tercera edad y logra jubilarse, poco a poco se ve retirado de sus funciones laborales y responsabilidades anteriores. De un momento a otro, su percepción experimenta que su relación con los demás disminuye, el poder trasladarse de un lugar a otro se hace más difícil, y en algunos casos necesitan de otras personas para poder hacerlo, la comunicación y la participación social se reducen. Por esta razón, el entorno de la persona mayor se va haciendo más pequeño luego de la jubilación. En otros casos al llegar la vejez como duelo, agrava aún más.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2017), hace referencia que la Salud Mental de los adultos mayores se puede mejorar mediante la promoción de hábitos activos y saludables. Por esta razón, se debe fomentar condiciones de vida y entornos que acrecienten el bienestar, propicien que las personas adopten modos de vida sanos y se garantice la salud integral de todos los adultos mayores.

De este modo, la toma de consciencia acerca la adultez mayor, vejez o edad adulta tardía, debe estar enfocada en el acompañamiento, logrando hacerla satisfactoria e incluso, productiva. La intención a esta edad es que las personas logren potenciarse sintiéndose plenos y productivos en su interacción social, valorándoles desde la familia, ser aceptados y queridos incondicionalmente.

2.3 Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es un proceso en el que se busca el mejoramiento de vida de los adultos mayores, aumentando su bienestar físico, mental y social. Lo que pretende el envejecimiento es lograr que los adultos mayores sean más productivos, brindando mayores oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida y puedan vivir saludablemente mucho tiempo.

En su lugar, el envejecimiento activo les permite a las personas adultas mayores aumentar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo vital “y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia” (OMS, 2002. p. 79).

Además, el aumento de la esperanza de vida, en un entorno dinámico y digitalizado, es una realidad y un reto para la sociedad, pues: “la promoción del envejecimiento activo requiere fomentar y equilibrar la responsabilidad personal, el encuentro y la solidaridad intergeneracional y la creación de entornos favorables que hagan que las decisiones saludables sean decisiones fáciles” (Limón, 2018, p.52).

El Ministerio de Salud de Costa Rica (2018) considera que las personas adultas mayores mantienen un “desarrollo psicológico permanente” que:

Los adultos mayores suelen concentrarse en menos metas y actividades, pero más significativas; además de optimizar sus capacidades existentes mediante la práctica y el uso de nuevas tecnologías, y compensar la pérdida de algunas habilidades ideando otras maneras de realizar las tareas (p. 23).

Tal y como lo indican Martínez Pérez et al. (2018), en su investigación:

Distinguen tres formas de envejecer: normal, patológica y con éxito. Esta última se asocia con un envejecimiento productivo o activo y se caracteriza por: La maximización y la consecución de resultados positivos y la minimización de los negativos, pues las personas se pueden encontrar con situaciones de oportunidades y deben saber, seleccionar, optimizar y compensar para lograr éxitos en actividades ya conocidas para él (p. 63).

Mientras que, por otro lado, se habla de la percepción de los adultos mayores, respecto al sentido de vida que experimentan cada una, ya que las personas pueden tener las mismas oportunidades y necesidades, pero todas pueden percibirse de distintas maneras. Para Robbins

(2000), la percepción es “un proceso por medio el cual los individuos dan significado a su ambiente organizado e interpretando sus impresiones sensoriales” (p.125).

En este sentido, se puede considerar la importancia de la participación social en la etapa de la vejez y de cómo el adulto mayor es un recurso importante con su experiencia, su conocimiento y su capacidad. De este modo, las personas adultas mayores se sienten importantes, y aceptadas por una sociedad que muchas veces es indiferente ante ellos. La inclusión de las tecnologías en los adultos mayores en una sociedad es poder seguir brindando oportunidades a estas personas de dar lo mejor de cada una con sus aportes.

2.4. Tecnologías digitales

La incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación en la vida cotidiana es una necesidad inevitable. Se ha mantenido la creencia o mito de que las personas adultas mayores son incapaces de adaptarse a este mundo digitalizado. Sin embargo, estudios demuestran lo contrario, tal y como lo establece el estudio nacional sobre uso, acceso y motivación de adultos mayores por Tecnologías de la Información y Comunicación de la Asociación Gerontológica Costarricense (Ageco).

Esta evolución tecnológica ha venido a suplir una necesidad en los adultos mayores, de mantenerse conectados y poder realizar trámites a distancia, ha sido un animador para que se aventuren en el mundo digital. Con la llegada del COVID 19, la tecnología funcionó como un acelerador, impulsando a las personas de la tercera edad a vencer miedos y romper estereotipos, permitiéndoles familiarizarse con herramientas tecnológicas para comunicarse y realizar otros trámites cotidianos.

Según lo menciona Chiozza (2020);

En plena era digital, con la omnipresencia de los dispositivos digitales y algunas personas pueden sentir que no pueden vivir con la tecnología, y no entienden el mundo sin su presencia, están acostumbrados(sic) a vivir en un mundo en constante movimiento (p.4).

En resumen, se puede reflejar que el uso de la tecnología entre los adultos mayores es una realidad incuestionable que traspasa los mitos infundidos en esta población y que además enriquece su vida. Es responsabilidad de los agentes activos de la sociedad, promover la inclusión digital y

ofrecer los apoyos necesarios para que los adultos mayores aprovechen los beneficios de esta era digitalizada.

2.4.1. Herramientas tecnológicas utilizadas

Entre las herramientas más utilizadas por las personas adultas mayores está WhatsApp, Messenger, Facebook, Instagram, YouTube, Netflix, entre otras. La mayoría se usan para realizar alguna gestión, como entretenimiento, o simplemente para mantenerse en contacto con sus seres queridos.

Según Erikson, citado por Papalia y Martorell (2017), “el logro mayor de la adultez tardía es el sentido de integridad del yo, o integridad del sí mismo, un logro basado en la reflexión sobre la propia vida” (p. 529). En este sentido, busca lograr que las personas adultas mayores se acepten así mismas y puedan ser más independientes al desarrollar como personas útiles dentro de la sociedad.

Por ende, hay que destacar que, con el tiempo, diferentes sectores sociales, grupos nacionales e internacionales u organizaciones han intentado integrarse todos los grupos sociales y lograr la cohesión social y productividad de los sectores más rezagados de la sociedad porque muchos años han quedado discriminados en tecnologías y otros de interés.

Teléfono celular inteligente

El teléfono celular o smartphone es un recurso interactivo, que ha impactado la vida de muchas personas a lo largo de su ciclo vital, además de formar parte de la vida de las personas actualmente. Con el paso del tiempo, estos aparatos electrónicos han evolucionado desde sus primeros teléfonos antiguos hasta los que hoy tenemos. Según Rodríguez et al., (2005), “los sistemas de telefonía celular son sistemas de comunicaciones móviles en los cuales la zona o territorio en que se brinda el servicio (área de cubrimiento) se divide en celdas (células) ...” (p. 4).

Según el Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica Fitosanitaria de México (2011): “Los smartphones, o teléfonos inteligentes, son pequeños dispositivos que integran funcionalidades de teléfono móvil con las funcionalidades más comunes de un PDA (asistente digital personal), además permiten a los usuarios almacenar información, enviar y recibir mensajes, E-mail e instalar programas” (p.3).

Mientras tanto, estos pequeños aparatos electrónicos han tenido y siguen teniendo un importante impacto personal, emocional y social en la vida de las personas, especialmente para los adultos mayores, quienes pueden comunicarse con los demás. Estos aparatos deben ser una herramienta necesaria y útil para todas las personas alrededor del mundo.

Banca en línea

La población de adultos mayores en el país crece de manera acelerada, pero las tecnologías crecen a una gran velocidad aún mayor. Por lo que, es una necesidad imperante como sociedad el poder capacitar, a las personas adultas mayores para que cada vez pierdan el miedo a realizar gestiones bancarias sin salir de casa. Para Sunkel y Ullmann (2019), esto implica “incrementos proporcionales en las demandas sociales, económicas, políticas y culturales” (p. 245).

Se puede considerar que la tecnología ya no es una necesidad sino más bien un derecho para todos. McDade (2016) analiza el impacto de la edad en el comportamiento del consumidor bancario, y comienza por señalar que “pocas cosas son tan personales como el dinero, y la relación de las personas con este va cambiando con los años, junto a la salud y las responsabilidades familiares” (p.1).

WhatsApp

Según la Revista Científica Multidisciplinar de Ciencia Latina (2024), WhatsApp es una de las aplicaciones más utilizadas en todo el mundo, tanto por personas menores de edad hasta adultos mayores, quienes más la utilizan son estudiantes o personas activas laboralmente activas. Según Acuña (2017, s.f.) el WhatsApp "...es una de las mensajerías más utilizadas en el mundo y aunque conocemos los problemas de seguridad y las veces que han colapsado sus servidores, imposible dejar de usarlo".

Esta aplicación, pese a tener muchos beneficios para los que la utilizan, ya que favorece la comunicación, mensajería escrita y de voz, video llamadas, enviar audios es una de las más amigables para los adultos mayores por ser fácil de usarla. Por lo que WhatsApp se convierte en una herramienta eficiente y conveniente para todas las edades. Pero, también tiene sus limitaciones ya que la población adulta mayor, es más susceptible a las estafas.

Messenger

Esta aplicación permite a la persona adulta mayor el poder enviar mensajes, imágenes, videos, y compartir contenido de manera fácil, rápida (López & Ramírez, 2021). Por lo que, se convierte en una más de las que utilizan para esta población en estudio, ya que les permite mantenerse en contacto con las personas más allegadas. Según González & Vega, 2020, el uso de esta aplicación permite que se mantenga estimulada su parte cognitiva y contribuye a su bienestar emocional, de manera que esto le permita minimizar los sentimientos de soledad.

Redes sociales

Como dice la Revista Científica Multidisciplinar de Ciencia Latina (2024), las redes sociales permiten a las personas de esta población acceder a las diferentes fuentes de información sobre temas de interés, como salud, diversión, música, juegos. Por tanto, las redes sociales son tecnologías que ha tenido un fuerte impacto en diferentes áreas, tales como la social, económica, educativa, cultural, de la vida de las personas adultas mayores.

En este sentido, el Hogar de Montes de Oca (2023), menciona que, en un mundo tan globalizado digitalmente, las redes sociales se han convertido en parte de la vida de las personas, sin embargo, los adultos mayores cada vez las utilizan con mayor frecuencia. Entre los principales usos que se les da a estas plataformas es poder comunicarse, evitar el aislamiento, la soledad, incrementar la habilidad cognitiva y aumentar la capacidad para aprender cosas nuevas y generar autoconfianza.

La tendencia ha mejorado mucho la vida de los adultos mayores y ha traído beneficios para aquellos que viven lejos de sus seres queridos. Las plataformas más utilizadas por estas personas son Facebook, WhatsApp e Instagram, por su facilidad de uso y porque se han familiarizado más con ellas, pudiendo compartir conversaciones y eventos significativos que van dejando huella en sus vidas.

No se puede dejar de lado los beneficios de las redes sociales a los adultos mayores en salud, diferentes grupos de WhatsApp, Facebook ofrecen consejos de salud, remedios, experiencias, dar soporte emocional, pero sobre todo permite mantener a las personas motivadas para seguir vejez productivamente.

Facebook

Facebook es aplicación muy utilizada tanto por grandes como por otros no tan chicos. Muchas personas que la utilizan comparten conocimientos, ven noticias dentro y fuera del territorio nacional. Pueden tener una visión más amplia de la realidad a nivel mundial, como también hay mucho contenido que no es real. Al respecto, Palmucci (2015) plantea que, a través de esta aplicación se generan nuevos vínculos con otras personas conocidas, o que hace mucho tiempo no sabíamos de ellas, por lo que deja de ser un espacio cerrado para convertirlo en un espacio de intercambio de conocimientos, recuerdos, experiencias, que pueden generar a la vez aprendizajes colaborativos en las personas.

Facebook es una herramienta tecnológica con muchos beneficios para las personas y es caso específico para los adultos mayores que la usan. Buscando generar espacios de ocio y entretenimiento y de tal manera lograr socializar de manera virtual con personas conocidas en todo el mundo.

Instagram

Por otro lado, la Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar (2024), considera que la aplicación de Instagram es una red social en la que quienes la utilizan pueden subir fotos, videos cortos, con una gran alternativa de efectos y relacionarse con otras personas mediante comentarios y reacciones. En esta herramienta digital los usuarios pueden ser seguidores de otros dentro de la red; es probable que las personas sigan a otras personas, entre los que pueden encontrar famosos dándole “me gusta” a sus publicaciones. Este recurso es útil para las personas que pasan mucho tiempo de ocio y quieren ver contenido diferente al que se muestra a partir de su realidad.

Otras

Por otro lado, están las plataformas de Zoom y Teams. Según Sheifert et al. (2021) son aplicaciones que fueron muy utilizadas durante la pandemia para poder comunicarnos con otras personas, a través de reuniones, conferencias, clases virtuales y no era muy conocida por todos. Su facilidad de uso permite el desarrollo de reuniones sincrónicas; pues, como aplicación, permite el

desarrollo de audios, videos, chats, compartir contenido, además de otras formas de interactuar con los participantes. Entre sus opciones, se puedan grabar las sesiones para luego compartirlas y permite crear salas virtuales para trabajo en grupo. Además, Marston, et al. (2020) consideran que esta herramienta vino a facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje mientras estábamos aislados.

Aplicaciones para el ocio

Las aplicaciones de ocio son aquellas aplicaciones que proporcionan, diversión, entretenimiento, información valiosa para las personas y en esta investigación las personas adultas mayores no se quedan atrás, debido a su gran demanda ellos buscan contenido que les ayude en su vida diaria tales como: consejos de salud y nutrición, música, juegos, películas y muchas más que son de interés dependiendo la necesidad.

Según Gere (2008) “estamos llegando a un punto en el que las tecnologías digitales ya no son simplemente herramientas, sino cada vez más participantes en nuestra cultura cada vez más participativa” (p. 224). El uso de las tecnologías digitales se ha convertido en una actividad del día a día, llena de posibilidades que favorecen las experiencias de los usuarios de estas aplicaciones, ya que a medida que la tecnología avanza los usuarios de van a ir adaptando a las a estas herramientas de acuerdo a su interés y a su necesidad.

Los adultos mayores que pudieron conocer este avance tecnológico, y lo maravilloso que les ofrece la accesibilidad, poder buscar el equilibrio entre innovación y responsabilidad garantizando el pleno bienestar de sus vidas, no imaginaban lo maravilloso que es. Permitir a estas personas, que la tecnología sea un aliado es generar cambios desde una visión realista e integral de que las generaciones van evolucionando conforme el tiempo avanza.

YouTube

Es una plataforma que representa una herramienta accesible para adultos mayores, pueden ver videos, crear su propio canal, comentar en los canales existentes, compartir contenido. YouTube, les permite mejorar su estado de ánimo y estimular la memoria (Herrera, 2021). Esta red social tiene un enfoque educativo porque, a través de sus canales, las personas pueden construir aprendizajes significativos en su vida.

Netflix

Netflix es una aplicación de digital que les permite a las personas usuarias ver series, películas, fábulas, por medio de un dispositivo con conexión a internet, esto a través de una suscripción mensual que el usuario de la aplicación paga. La aplicación puede usarse desde teléfono móvil, tabletas, computadora, televisión y permite ampliar la gama de conocimientos a adultos mayores, permite además que puedan escoger el contenido de lo que deseen ver, es una herramienta de uso fácil y el tiempo que disfrutan las personas es muy grande. Grandes y chicos gozan de este recurso que genera entretenimiento, diversión alrededor del mundo.

Por consiguiente, Rodríguez & Vargas (2021) consideran que la plataforma de Netflix, les permite a las personas adultas mayores estimular la memoria, por medio de series o películas clásicas, además de garantizar el entretenimiento y favorecer al bienestar emocional, de manera que puedan experimentar momentos de relajación y conexión con su entorno.

2.5. Importancia de la tecnología digital para el adulto mayor

Las tecnologías digitales se han convertido en parte de la vida diaria de los adultos mayores con acceso a internet, convirtiéndose en un aliado útil que promueve la participación y la inclusión social de los adultos mayores, permitiendo conectarse con temas actuales mediante el intercambio de ideas y la participación en la sociedad. “La tarea consiste en proporcionar los recursos necesarios para que las personas mayores no se excluyan de manera activa de la sociedad y puedan disfrutar de una vida plena y satisfactoria, manteniendo su autonomía” (Martínez y Ortega, 2021; p. 97).

En cuanto a la importancia de las tecnologías digitales en los adultos mayores, como lo dice Pérez, (2005), “se parte del supuesto de que las personas mayores deben mantenerse constantemente ocupadas con actividades para evitar la depresión debido a las pérdidas que han experimentado en su vida” (p. 4). Casado et al., considera que “la implicación de los Adultos Mayores en iniciativas de educación digital eleva la utilización de las Tecnologías de la Información y Comunicación como un medio para potenciar su bienestar, permitiendo satisfacer requerimientos y acceder a datos disponibles en la línea con mayor facilidad” (cito en Aguilar-Flores y Chiang-Vega, 2020; p. 300).

Con respecto a la utilización de las TIC, Navarrete et al, (2022) destacan que “la población adulta mayor ha evidenciado notables beneficios tanto a nivel emocional como psicológico y social; resaltando un papel de humanización por encima de sus funciones operativas intrínsecas durante la pandemia, la cual afecta el bienestar de este grupo demográfico” (p.7).

Por todo lo anterior, se demuestra que el uso de las tecnologías digitales en las personas adultas mayores trae consigo una serie de beneficios que generan alternativas de ocio, aprendizaje, entretenimiento y además les permite ser funcionales dentro de la sociedad en la que viven. Son muchas las personas mayores que usan estas herramientas para mantenerse al día en este campo, pero es permitirle al cerebro mantenerse ocupado según envejece.

2.6. Buenas prácticas para la inclusión tecnológica digital de los adultos mayores

En el mejor de los escenarios, las tecnologías digitales formaron parte de los grandes avances tecnológicos que la humanidad ha tenido que vivir, para las nuevas generaciones será positivo implementar conocimientos basados en la tecnología, ya que, a medida que se familiarizan desde edades tempranas, su uso y aplicación de estas herramientas será mucho más fácil. Chacón et al. (2017) plantean: “En este contexto emerge el concepto de inclusión digital, como una forma de inserción social imprescindible para el crecimiento de cualquier comunidad”. (p.145)

La tecnología ha sido un beneficio para todas las personas, pero existe una limitante, ya que es desigual, porque no todas tienen las mismas oportunidades de acceder a ella. Aunque a nivel país se han esforzado para que todas las personas puedan acceder a las tecnologías, por ejemplo: condiciones socioeconómicas de algunas personas, lugar donde viven que no permite que llegue la señal, el no saber leer ni escribir puede convertirse en un obstáculo para muchos adultos mayores que no se atreven a utilizarla.

Con respecto a las tecnologías digitales, Navarrete et al. (2022) destacan que “la población adulta mayor ha evidenciado notables beneficios tanto a nivel emocional como psicológico y social; resaltando un papel de humanización por encima de sus funciones operativas intrínsecas durante la pandemia, la cual afecta el bienestar de este grupo demográfico” (p.7).

Por tanto, es importante que no se discrimine a la persona adulta mayor por su edad o deterioro físico y cognitivo, sino que se le brinden mejores oportunidades para desarrollarse como seres humanos de manera integral. Las personas adultas mayores con estilos de vida saludables, tienen las capacidades de aprendizajes necesarias, para que se les capacite y se les brinden

oportunidades de crecimiento personal y social, ya que son personas con los mismos derechos que todas las personas.

2.7. Desafíos presentes y futuros

Entre los desafíos presentes y futuros que hay a nivel de tecnologías digitales y del uso de los adultos mayores, está la desigualdad en el acceso de las tecnologías, debido a factores socioeconómicos y de contexto. Las brechas existentes respecto a la conectividad han evidenciado que urge desarrollar políticas más inclusivas para todas las personas alrededor de todo el país.

En este sentido, las políticas de inclusión digital consisten en fomentar las competencias digitales teniendo en cuenta las características de las diferentes poblaciones, en este caso en particular la de las personas adultas mayores, siendo flexibles, de manera que su capacidad para integrar estas tecnologías sea efectiva, y genere aprendizaje significativo capaz de ser utilizado en su contexto.

La falta de recursos para la capacitación de esta población es uno de los mayores desafíos a nivel país, ya que los adultos mayores han tenido un papel inactivo en la sociedad, pero que ahora gracias a todos los cambios generacionales se ve que la realidad de estas personas va cambiando considerablemente, ahora tienen mayor participación social.

En el caso de Costa Rica, según lo indica el Ministerio de Ciencia, Innovación, Tecnología y Telecomunicaciones y el Gobierno de Costa Rica (2015);

Aún no se consolida la inclusión digital como una política pública que vaya más allá de las palabras que soporta un documento. En este sentido, es necesario tomar acción, inyectar capital, generar proyectos en esta vía y contar con voluntad política para asegurar que todos los sectores de la sociedad tendrán acceso a dispositivos tecnológicos y contarán con los conocimientos que les permitirán utilizarlos significativamente en sus vidas. Según el II Informe de estado de la situación de la persona Adulta Mayor en Costa Rica (ESPAM), “se detectan casos por la incorrecta implementación o falta de recursos tecnológicos que han vulnerabilizado el acceso a otros derechos” (pp. 98-97).

Por otro lado, se debe resaltar que según avanza el tiempo, la brecha digital en adultos mayores es más reducida porque las nuevas generaciones son parte de ese grupo de nativos digitales, quienes son los adultos mayores del mañana. Esto cambia las necesidades e intereses de

los adultos de hoy, para lo que se recomienda que existan programas de alfabetización digital que vayan orientados a esta población. Para esto se necesita que la mente de las personas adultas mayores este activa.

2.8. Rol del profesional de Orientación

El papel del profesional en Orientación va más allá de educar para la vida, en la que se busca formar personas comprometidas, responsables, con capacidades y habilidades para resolver los diferentes problemas que la vida le exige. La Orientación pretende brindar las herramientas para enfrentar los retos que se le presenta a diario siendo, competentes, resilientes y con actitud de cambio.

Bisquerra y Pérez (2007), consideran que el rol del profesional en Orientación se relaciona a la de agente de cambio y siendo capaz de facilitar el desarrollo personal, social y profesional, por medio de intervenciones precisas y oportunas para “adoptar comportamientos apropiados y responsables que les permitan afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida diaria” (p. 11).

Tal y como lo indican Vargas y Méndez (2013), se concreta lo siguiente:

La función del Orientador es trascendental en el proceso de envejecimiento, debido a que tiene un papel integrador dirigido al desarrollo humano que le permite al adulto mayor establecer un concepto positivo de sí mismo y que la misma persona se sienta capaz y segura para adaptarse con satisfacción a los cambios experimentador en el transcurso de su envejecimiento (p.73).

De acuerdo con Vargas y Méndez (2013), el rol que debe cumplir la persona desde la Orientación es de:

[...] un facilitador de procesos de formación, a la vez, debe ser un líder, mediador y creativo en el momento del proceso, con una alta capacidad de escucha, permitiendo al individuo el espacio y la oportunidad de que exprese sus pensamientos, sentimientos y actitudes frente a la etapa de la vejez, con actitud reflexiva, critica y sin prejuicios, una facilidad para el dialogo, confiable, pero, sobre todo, que disfrute de lo que hace, elementos valiosos para el alcance de la investigación y el logro de los objetivos propuestos (p.74).

Por esta razón, se pretende que la vejez debe ser vista desde el rol del profesional de Orientación, como una necesidad que transforme, promueva y logre convertirlo en un

envejecimiento activo. Con la disciplina se busca que la persona logre validar sus emociones, pensamientos, se sienta plena y feliz para poder empoderar a los adultos mayores desde su visión para adaptarse eficazmente en sus vidas.

Definición de Orientación

La Orientación es un proceso de acompañamiento, guía, ayuda, soporte a lo largo de toda la vida, la cual tiende a lograr una búsqueda permanente de mejores condiciones de convivencia, y desarrollo humano.

Según Vargas y Méndez (2013):

[...] “un objetivo fundamental de la Orientación es servir de soporte y guía a la persona para enfrentarse en diversos problemas o necesidades que se le presenten en la vida, para que obtengan una nueva percepción y logre clarificar opciones para el cambio” (p.72).

En resumen, el rol del profesional en Orientación puede ser de gran ayuda para la población adulta mayor, lo que quiere decir que el orientador tiene mucho que aportar en el proceso de envejecimiento activo. Según Vargas y Méndez (2013):

El aporte que puede dar la Orientación en el proceso de envejecimiento en las personas se justifica por el motivo de que este es competente y está capacitado para facilitar procesos cruciales en el individuo de manera que alcance a identificar pensamientos, emociones y actitudes para promover en él una participación en sus necesidades durante el proceso de envejecimiento (pp.72-73).

Pilares

Autoconocimiento

El autoconocimiento, forma de conocerse a sí mismo, construida con las vivencias y experiencias adquiridas desde nuestros roles sociales y valores. Al permitir que la persona se conozca a sí misma, se le brinde seguridad y se valore aumenta su autoestima y su bienestar emocional.

Para Vera-Noriega et al, (2017);

A esta edad es difícil mantener un autoconcepto positivo, quizá por el envejecimiento y los cambios físicos y psicológicos que esto implica, las enfermedades, soledad, falta de

compañía familiar, desprotección, entre otras; por ende, la necesidad de trabajar en el autoconcepto en el adulto mayor es indispensable para su vida. (p.12)

El autoconocimiento implica ser conscientes de las cualidades propias, las virtudes y los defectos, además que la persona pueda tener metas claras y definidas con respecto a sí mismo. Logra expresar sus sentimientos abiertamente, busca soluciones positivas a sus problemas sin esperar que los demás resuelvan. Mantener una vejez activa permite tener muchos beneficios como ser autosuficiente y mantener una autoestima elevada. El mantenerse activos disminuyen los problemas de salud.

Conocimiento del medio

El entorno en el que la persona mayor se desarrolle es fundamental para su pleno desarrollo, es importante reconocer que la soledad y la inactividad son enemigos cruciales de la vejez. Cuando la persona mayor se queda sola, sin sus familiares, compañeros de trabajo, la tristeza los limita y las ganas de vivir disminuyen.

Por esto, es importante brindar esos espacios de recreación, espacios para compartir, y una de las herramientas que tienen a la mano es la tecnología para paliar esta soledad. En este sentido, Morales (2000; p.173) manifiesta que “no es difícil de entender que la insuficiencia de apoyo social pueda originar carencias de todo tipo y hasta la muerte de la persona afectada”.

Por otra parte, el país necesita ejecutar acciones que favorezcan el envejecimiento activo, sano y pleno por medio de espacios de aprendizaje que le permitan aumentar su autoestima, autonomía, autorrealización y la capacidad de ser resilientes en las distintas situaciones que la vida les presenta.

Toma de decisiones

El ser humano es el único ser pensante que planifica y toma de decisiones de acuerdo de sus necesidades, al medio y a sus emociones, por lo que tiene ese privilegio de tomar decisiones de acuerdo con lo que vive y siente. Por medio del envejecimiento activo se pretende brindar una formación integral a todas las personas de esta población para que sean agente de cambio en este mundo tan convulso.

Las personas adultas mayores deben tener la oportunidad de integrarse en espacios que generan acciones para emprender con sabiduría es viaje de su vida. Se debe ofrecer la idea de que la persona adulta mayor es un ser útil y que no debe limitarse para disfrutar su vejez siendo más competente, productivo, buscando proyectarse a la sociedad desde su realidad sin complejos y sintiéndose una persona socialmente importante.

Proyecto de vida

El proyecto de vida de las personas adultas mayores va dirigido al cómo se enfoca socialmente, en las relaciones interpersonales que establece con sus amigos, familia, vecinos y la comunidad en general. Hacer ejercicios y mantenerse activo mejora la calidad de vida de las personas. Villalobos (2008), considera que la calidad de vida debe verse de manera integral. Donde se genera un bienestar físico, emocional y social, las personas satisfechas con su vida generan sentimientos de bienestar y se sienten plenas, mientras que las que no se encuentran conformes sienten una insatisfacción negativa en la vejez.

Tal y como lo menciona Hernández (2006):

Un proyecto en la etapa de la vejez ayuda a abandonar la desesperanza. Da la posibilidad de recuperar aspectos propios para una vida más plena, rescatando el derecho a sentir que se tiene en el futuro. El proyecto es un recurso valioso para adaptarse positivamente a la etapa de la vejez (p.74).

Por tanto, el proyecto de vida es poder planificar el futuro desde que se es joven, ahorrar para jubilarse y cuidar la salud, mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, así poder alcanzar el bienestar es fundamental para lograr un envejecimiento satisfactorio.

Enfoque tecnológico

El enfoque tecnológico se relaciona con todos los grandes avances por los que ha tenido que pasar los seres humanos, de cómo se han adaptado a las diferentes situaciones que el mundo les ofrece. Su impacto en la sociedad ha sido tan relevante, por lo que hoy en día la tecnología ha sido un gran aliado para todas las personas y hoy se ve como las poblaciones más vulnerables y

olvidadas a la vez, dando mucha importancia a los adultos mayores para que sigan siendo productivos en todo lo que hacen.

Según Arias et al. (2012), “el empleo de las herramientas tecnológicas interactivas como soporte de la didáctica, ha generado demandas de estrategias que faciliten y orienten su uso en la educación interactiva a distancia” (p. 22). La vejez no tiene por qué ser un obstáculo para todas las personas que se sienten que todavía puede ofrecer más a la sociedad.

Para esta nueva reforma, las tecnologías digitales en relación con adultos mayores, los cambios son necesarios e importantes, donde las distancias ya no impiden comunicarse con los demás: queda la tarea de reaprender, relacionarse con nuevas formas de compartir, de hacer negocios, de comunicarse. Lo que ahora importa es aprender a convivir con el cambio y preparar a las personas para los tiempos que les tocó vivir.

Enfoque cognitivo conductual

El enfoque cognitivo conductual es una forma estructurada de conversación en la que el terapeuta le ayuda a tomar conciencia de los propios pensamientos a la persona, para saber con claridad que aspectos debe mejorar. Esta terapia se usa para personas deprimidas o para manejar algún trastorno de estrés. Así, la terapia cognitivo conductual ayuda a cualquier persona a controlar las situaciones que afectan su vida.

Para Jara (2007) “es necesario realizar intervenciones que aseguren una adecuada adaptación del adulto mayor a los cambios ambientales, suministrándole mecanismos para que adquieran estrategias compensatorias y le ayuden a mantener su competencia social” (p. 5). El propósito de este enfoque es conocer los pensamientos y poder cambiar comportamientos que no se ajustan a la realidad.

Finalmente, es muy importante brindar atención integral a las personas adultas mayores, tanto a nivel preventivo como de atención acorde a las necesidades de cada persona, permitiéndoles construir un envejecimiento activo sin problemas ni dificultades que busque mantener un equilibrio entre lo físico, emocional, personal y social.

2.9. Marco contextual

En este apartado se desarrolla una breve reseña del cantón de Nicoya, Guanacaste, lugar donde se lleva a cabo la investigación dirigida a las personas adultas mayores de la comunidad y de cómo las tecnologías están generando impacto en el aprendizaje y mejorando su calidad de vida. Se hace hincapié en la población considerada, pero sobre todo en los beneficios que tiene los adultos mayores dentro del cantón y los recursos con los que se cuenta para brindar una atención integral.

2.9.1. Descripción de Nicoya

Según información de Municipalidad de Nicoya (2017) es el cantón número dos de la provincia de Guanacaste, Costa Rica, fundado el 7 de diciembre de 1848, lo que lo convierte en uno de los trece primeros cantones que tuvo el país. Posee una extensión territorial de 1333,68 km² y se divide en siete distritos. Su cabecera es la ciudad de Nicoya, ubicada a 350 kilómetros por carretera de la capital del país San José, en el corazón de la península del mismo nombre. Ubicada a 123 metros de altura, fue tierra de amerindios chorotegas hasta la llegada española en 1520.

Es conocida por algunos como "la ciudad colonial de Costa Rica". Nicoya y todo el territorio del Guanacaste se anexaron por propia voluntad a Costa Rica el 25 de julio de 1824. Una de las edificaciones antiguas más sobresalientes, la iglesia parroquial ubicada en el parque de la localidad (Recaredo Briceño), fue construida pocos años después de la colonización. Fue restaurada exitosamente en años recientes y se exhibe hoy al público. Data de 1544 (fundación de la ermita de San Blas) y su arquitectura es una primicia del barroco latinoamericano.

2.9.2. Datos demográficos

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (2025), el cantón de Nicoya cuenta con una población de aproximadamente 59082 personas, de las cuales representan 2679 personas van de la edad de 65 a 69 años, las personas de 70 a 74 años corresponden a 2244 personas de la población del cantón y de 75 años en adelante hay una población de adultos mayores de 3200, de acuerdo a los datos anteriormente señalados, se considera que el cantón de Nicoya está en proceso de envejecimiento. Esto indica que un total de 8123 personas corresponde a personas adultas mayores del cantón.

2.9.3 Infraestructura

Tal y como lo menciona Obando (2025), en una comunicación personal, la Red de Cuido es un programa social de CONAPAM que trabaja con la Asociación Adultos Mayores la Gran Nicoya, junto al Comité cantonal red de cuidado persona adulta mayor, integrado por la Municipalidad, Hogar de Ancianos, Sociedad Civil, IMAS, UNED, CCSS y personas voluntarias. Los beneficiarios son adultos mayores en pobreza y pobreza extrema, y cada mes se les brinda una pequeña ayuda mensual.

Además, la Municipalidad de Nicoya (2024), por medio el alcalde Carlos Armando Martínez Arias, pretende que para este año se coloque la primera piedra de este proyecto que consiste en la construcción de un centro diurno para adultos mayores. El objetivo es proponer un espacio de encuentro y atención a los adultos mayores, brindando servicios de comedor, espacios para talleres y actividades lúdicas, centro de reuniones y actividades deportivas.

Tal y como lo menciona Obando (2025), en una comunicación personal, la Municipalidad cuenta con un Comité Cantonal Red de cuidado persona adulta mayor de Nicoya quienes se reúnen una vez al mes para trabajar temas enfocados a la población adulta mayor. Este comité busca formar grupos en distintos lugares para consolidar un envejecimiento activo.

Además, el Comité Cantonal de Deportes de Nicoya tiene un programa llamado Vida Azul, que se reúnen cada semana para realizar actividades físicas, acondicionamiento físico y juegos, en el que participan 10 a 12 grupos de adultos mayores.

Por otro lado, se lleva a cabo un programa de formación de formadores en recreación con la intención que ellos reproduzcan ejercicios en sus comunidades y en reuniones. Esto forma parte además del trabajo interdisciplinario que realiza en conjunto con el comité y la Caja Costarricense de Seguro Social, en el que se les brindan capacitaciones, charlas, talleres en distintas comunidades organizadas. Por consiguiente, se atienden casos en situaciones de vulnerabilidad y de situaciones de riesgo en donde se ve involucrada la persona adulta mayor.

Por último, este cantón cuenta con un hogar de Ancianos llamado Hogar de Ancianos San Blas Nicoya, el cual cuenta con una población de más de 40 adultos mayores y este recibe ayuda de CONAPAM y JPS para la atención de toda esta población dentro de las actividades que realizan podemos mencionar actividades recreativas, estimulación cognitiva, fisioterapia, visitas médicas entre otras más (Comunicación Personal,2025).

2.9.4 Brecha entre políticas nacionales y realidad local

El envejecimiento demográfico a nivel mundial tiene un crecimiento acelerado y el país no se queda atrás. En Costa Rica se ha evidenciado un elevado envejecimiento en las últimas décadas, y esto ha causado una enorme presión en la población más joven de cómo se puede paliar la situación y si en realidad estamos preparados para atender a toda esta población que en pocos años sería aún mayor. Según la Universidad de Costa Rica (2020): “Aproximadamente 8 de cada 100 habitantes tiene 65 años o más. En 2050, se espera que 21 de cada 100 habitantes tenga esa edad. Entre 2008 y 2019 esta población aumentó en un 59%.” (p. 19).

En Costa Rica se han tomado medidas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y promover su bienestar en el país, una de estas es la creación del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). Por medio de la Ley No. 7935 “Ley Integral de la Persona Adulta Mayor”, se busca velar porque se garanticen los derechos de las personas adultas mayores dentro de la sociedad.

Según el CONAPAM (2023);

El 25 de octubre de 1999, con el apoyo de la Presidencia de la República y la Asamblea Legislativa, es aprobada la Ley No. 7935 “Ley Integral de la Persona Adulta Mayor”, la cual da origen al Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, como rector en envejecimiento y vejez, adscrito al Ministerio de la Presidencia (p. 4).

Por otra parte, la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, promulgada en 1999; define los 65 años como edad a partir de la cual se considerará adultas mayores (art. 2). Además, esta ley establece la obligación del Estado de “garantizar las condiciones óptimas de salud, nutrición, vivienda, desarrollo integral y seguridad social a las personas adultas mayores. Asimismo, deberá asegurar a todos los trabajadores una preparación adecuada para la jubilación” (art.12).

El 30 de junio del año 2018, rige la Ley General de Telecomunicaciones N° 8642, nació como una respuesta ante la permanencia de un marco normativo que fomente la competencia, proteja los derechos de todos los habitantes, garantice la calidad y disponibilidad de los servicios de telecomunicaciones. Esta ley tiene un enfoque muy humanista en el tanto que uno de sus principales enfoques son los adultos mayores.

La ley 8642 de 2008 plantea lo siguiente:

Reducir la brecha digital, garantizar mayor igualdad de oportunidades, así como el disfrute de los beneficios de la sociedad de la información y el conocimiento por medio del fomento de la conectividad, el desarrollo de infraestructura y la disponibilidad de dispositivos de acceso y servicios de banda ancha. (Procuraduría General de la República, Artículo 32).

Esta ley evidencia los esfuerzos para reducir la brecha digital y promover la igualdad de oportunidades en el acceso a una sociedad más inclusiva con respecto al conocimiento. Sin embargo, este artículo en sí no menciona directamente a los adultos mayores, pero esto puede promover un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores en relación con la tecnología.

Por tanto, uno de los logros relevantes es la aprobación de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada por Costa Rica en 2016, parte del valor y el reconocimiento de que las personas adultas mayores tienen derechos específicos en la sociedad.

(Barranco Avilés, 2020). El artículo 1 de la Convención establece su objeto, que es;

Promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. La Convención hace especial mención derechos [sic] a la vida y la dignidad en la vejez, la independencia y autonomía de las personas adultas mayores, y el derecho a los cuidados de largo plazo; así como a lo que denomina “toma de conciencia” (Capítulo V)

En síntesis, esta convención considera que la persona adulta mayor como persona de derecho debe modificar su visión en cuanto a vejez y envejecimiento, siendo parte de la equidad en los espacios ofrecidos a nivel social y buscando la igualdad de géneros durante su vida. Esto permite la construcción de sociedades más inclusivas y en la cual se le brinde mejores oportunidades de desarrollar sus capacidades a esta edad.

**CAPÍTULO III:
MARCO METODOLÓGICO**

Capítulo III: Marco metodológico

Esta investigación se llevó a cabo con un enfoque mixto en que existe una mayor prevalencia del enfoque cualitativo, un paradigma naturalista. Un trabajo de tipo descriptivo ayuda a enriquecer la investigación con teorías y conocimientos existentes. Además, los participantes protagonistas fueron personas adultas mayores de comunidad de Nicoya.

3.1 Paradigma de investigación

El término paradigma posee un significado singular, ya que refleja la manera en que las personas perciben y entienden el mundo. En el contexto científico, un paradigma se refiere a un marco de investigación que establece el camino a seguir, la metodología a emplear en el estudio del objeto y la evaluación de los resultados esperados.

Para entender de manera más clara qué es un paradigma de investigación, Flores ofrece una perspectiva más tangible sobre el tema. Según su análisis (2004), un paradigma abarca un conjunto de creencias acerca de la realidad, lo que se entiende del mundo, la manera en que una persona se desenvuelve y las complejas interacciones que se establecen en este contexto.

En un proceso de investigación, los paradigmas son necesarios para guiar la investigación junto con los objetivos que dirigen la misma, analizar lo que se va a preguntar y cómo el investigador llega hasta lo que se investiga. Se puede facilitar el análisis de resultados estableciendo claves para su interpretación, así que el paradigma se convierte en una especie de gafas, que ayuda al investigador a ver la realidad desde una visión más holística.

En esta investigación, el paradigma que se va a considerar es el naturalista, el cual pretende explicar los fenómenos desde una interpretación subjetiva de la realidad de cada persona, valorando el modo y forma en que ven el mundo y lo que conocen acerca del tema en investigación. El paradigma de investigación naturalista comprende la existencia de múltiples realidades y no se centra en una única realidad, la investigación es desarrollada en un ambiente natural, comprendiendo a las personas en su contexto.

Tal y como lo indica Martínez (2007);

En la investigación educativa existe una línea de investigación denominada comprensiva (...) de carácter interpretativo basada en teorías y prácticas de interpretación que busca comprender lo que ocurre en diferentes contextos humanos en función de lo que las personas interpretan sobre ellos y los significados que otorgan a lo que les sucede. Su principal finalidad es describir los sucesos que ocurren en la vida de un grupo, dando especial importancia a su organización social (p.31).

Este paradigma ontológicamente se compromete con una “realidad participativa: subjetiva-objetiva; co-creada por la mente y el universo dado” (Guba y Lincoln, 2012, p. 45). Tal y como se ve en la vida cotidiana, y su vivencia subjetiva desde un contexto natural considera los significados desde su interpretación personal en torno a la realidad, buscando un acercamiento significativo de cada persona con su ambiente natural.

3.2 Tipo de investigación

Esta investigación es de carácter descriptivo, lo que permite una representación detallada y completa de la realidad en todas sus dimensiones. Al respecto, Hernández (2010) plantea que “al aseverar que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.80).

Según Guevara et al., (2020) “el objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (p. 171). En esta misma línea, el estudio descriptivo es un estudio que no es experimental, puesto que trabaja con situaciones concretas y personas y grupos particulares, permitiendo relaciones entre sí con el entorno. Además, facilita la interacción del investigador con la persona participante, lo que le favorece poder sistematizar toda la información recolectada para la investigación.

3.3 Enfoque de investigación

Esta investigación parte de un enfoque mixto en el que se van a conocer datos cualitativos como cuantitativos acerca de los conocimientos, actitudes y recursos con lo que se cuentan en torno a las Tecnologías de la información y la Comunicación que tienen los adultos mayores de la comunidad de Nicoya. Por otro lado, se pretende conocer pensamientos y emociones que les ha provocado el uso de la tecnología en esta etapa. Hernández y Mendoza (2018) afirmaron que los “métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias” (p. 612).

Según Creswell y Plano (2018), por medio de los métodos mixtos “el investigador recopila y analiza rigurosamente ambos tipos de datos cuantitativos y cualitativos en respuesta a las preguntas de investigación e hipótesis” (p. 5).

Por eso, en esta investigación se pretende una comprensión más profunda del tema en estudio, abordado desde una perspectiva más integral para reunir y generar conocimientos enriquecedores que visualicen la situación actual de los adultos mayores. Así se identifican sus necesidades con el uso de las tecnologías, para ofrecerles una mejor calidad de vida y puedan adaptarse a la realidad actual.

3.4 Diseño de investigación

El diseño utilizado en esta investigación es el explicativo secuencial, que busca recopilar información y análisis de datos cuantitativos como primer punto y recoger y evaluar datos cualitativos. Para finalizar con la complementación de datos tanto cuantitativos como cualitativos generando así la interpretación y el análisis de datos de la investigación. “Este diseño es muy adecuado para un estudio en el que el investigador necesita información cualitativa para explicar resultados significativos (o no significativos), resultados atípicos o resultados sorprendidos” (Brady et al., 2009; Morgan, 2014; Mose, 1991, como se citan en Creswell & Plano, 2018, p. 77)

Como indica Niño, se trata de:

“[...] estrategias, procedimientos y pasos que se dan para recolectar los datos y abordar su análisis [...] encierra el conjunto de procedimientos racionales y sistemáticos, encaminados

a hallar la solución de un problema y, finalmente, verificar o demostrar la verdad de un conocimiento” (2011, p. 54).

Johnson y Onwuegbuzie (2004) definieron los diseños mixtos como “(...) el tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio” (p. 17).

Hernández et al., (2003) señalan que los diseños mixtos:

(...) representan el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas (...) agrega complejidad al diseño de estudio; pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques. (p. 21).

El diseño explicativo secuencial, según Hernández et al. (2018), busca comprender la relación entre causa y efecto que generan las variables al combinar ambos métodos. Sin embargo, con este diseño se pretende ofrecer explicaciones más completas sobre el tema analizado basado en evidencia concreta del porqué y del cómo ocurren las cosas y los fenómenos analizados en la investigación.

3.5 Fuentes de información

En esta investigación, se mencionan los diversos recursos que se utilizaron en esta investigación, dicha información es de fuentes confiables destacando además los autores que enriquecieron esta investigación con detalles valiosos, importantes, que se ajustaron a la temática y se destacó su relación con el tema en estudio. Gran parte de los documentos utilizados son de autores conocidos y de gran trayectoria en el tema, por ende, se contó con información veraz y actualizada.

Las fuentes de información, según Córdón et al (2012), consideran que:

Los documentos primarios son aquellos que tienen un carácter original, que no han sufrido ningún proceso de transformación o cambio, por ejemplo, un libro, un periódico, una revista, un post de un blog, un vídeo. Los documentos secundarios son aquellos que resultan del análisis y del tratamiento de los documentos primarios y dan lugar a un documento diferente, por ejemplo, una bibliografía, una base de datos de resúmenes, un directorio, etc.

Los materiales terciarios son aquellos que someten a revisión los materiales primarios y secundarios, por ejemplo, una bibliografía de bibliografías o un índice bibliográfico. (p. 28)

Fuentes de información primaria

En estas fuentes se consideran de primera, como tesis de investigaciones previas nacionales e internacionales, estudios e informes realizados, leyes de la persona adulta mayor, entrevista a participantes de la investigación.

Las fuentes primarias, según Guevara (2009) “corresponde a los documentos que reflejan los resultados directos de las investigaciones científicas y de los trabajos de diseño y de experimentación, materiales o productos originales o elaborados” (p.2). Para Jaén (2019), “las fuentes primarias son aquellas que contienen información nueva u original; esta se obtiene directamente, sin necesidad de recurrir a otras fuentes. Ofrecen información de primera mano porque no han sido sometidas a interpretación o condensación” (p.10).

Fuentes de información secundaria

Las fuentes secundarias son consideradas en el margen de esta investigación; entre ellas están los artículos académicos sobre tecnologías en los adultos mayores, envejecimiento activo, entre otras.

Las fuentes secundarias “se compilan a partir de las primarias y se organizan con plan definido. Representan un conocimiento elaborado, más que un conocimiento nuevo y organizan la literatura primaria, en la forma más conveniente para un acceso rápido” (Guevara, 2009, p.2). Por otro lado, Carrizo (2000e) señala que las fuentes secundarias son el resultado del análisis de las fuentes primarias sometidas a la descripción, síntesis o cualquier tipo de organización para hacerlas más accesibles a todas las personas, siendo útiles para su investigación.

3.6 Participantes del estudio

La población total con la que cuenta el cantón de Nicoya según información de INEC (2025), es de aproximadamente 59082, de las cuales representan 2679 personas en edad de 65 a 69 años, de 70 a 74 años corresponden a 2244 personas de la población del cantón y de 75 años en

adelante hay una población de adultos mayores de 3200. Lo que indica que un total de 8123 personas corresponde a personas adultas mayores del cantón.

Muestra

La investigación involucra a un total de siete adultos mayores, tanto hombres como mujeres, del cantón de Nicoya, todos ellos mayores de 65 años. Los participantes deben ser capaces de leer y escribir, tener habilidades de expresión y comunicación, así como la disposición, el tiempo y el deseo de aprender y contribuir a este estudio.

Tipos de muestreo

Para la aplicación de este muestreo se consideró a siete personas adultas mayores que cumplieran con los siguientes criterios, tales como: que sean capaces de leer y escribir, que sean mayores de sesenta y cinco años, además, que tengan habilidades de comunicación. Por otro lado, es importante mencionar que se consideró la misma cantidad de participantes, pero sí hubo una limitante, a la segunda sesión solo llegaron seis personas entre ellas un hombre y cinco mujeres, con respecto a los hombres se visualizó una resistencia al participar de estos espacios.

La selección de participantes fue realizada mediante un muestreo bola de nieve, que se define como “una técnica para encontrar al objeto de investigación. En la misma, un sujeto le da al investigador el nombre de otro, que a su vez proporciona el nombre de un tercero, y así sucesivamente” (Atkinson y Flint, 2001, p. 1).

3.7 Variables de análisis

**IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES EN EL APRENDIZAJE Y CALIDAD DE VIDA DE ADULTOS
MAYORES: UN ESTUDIO EN LA COMUNIDAD DE NICOYA**

Pregunta problema

¿Cómo influye el uso de tecnologías digitales (redes sociales, aplicaciones educativas) en el aprendizaje autónomo y la integración social de adultos mayores en Nicoya durante el primer semestre de 2025?

Objetivo general

Evaluar el impacto de las tecnologías digitales en el aprendizaje autónomo y la calidad de vida de adultos mayores en Nicoya durante el I Semestre 2025.

Tabla 1

Variables de análisis

<i>Objetivos específicos</i>	
Caracterizar el acceso y uso de tecnologías digitales en adultos mayores de Nicoya, Guanacaste durante el I Semestre 2025	
<i>Variable</i>	<i>Variable Conceptual</i>
<i>Uso de acceso de la Tecnología a en Adultos</i>	Conjunto de herramientas tecnológicas utilizadas para facilitar actividades cotidianas, educativas y sociales (Amores y Casas, 2019).
	<i>Variable Operacional</i>

<i>Sexo</i>	<i>Edad</i>	<i>Acceso a la Tecnología</i>	<i>Aplicaciones más utilizadas</i>	<i>Cuántas horas al día o semana la usan</i>	
<i>Variable Instrumental</i>					
<i>Ítems 1</i>	<i>Ítems 2</i>	<i>Ítems 3,4,5</i>	<i>Ítems 6</i>	<i>Ítems 7</i>	
Objetivos Específicos					
Determinar la relación entre el uso de tecnologías y el desarrollo cognitivo y socioemocional en adultos mayores de Nicoya, Guanacaste, durante el I semestre de 2025.					
<i>Influencia Social, facilidad de uso, bienestar emocional, aprendizaje</i>					
<i>Variable</i>		<i>Variable conceptual</i>			
<i>Relación del uso de la tecnología, (memoria, autoestima) de las personas adultos mayores</i>		Conjunto de procesos mentales (memoria, atención) y emocionales (autoestima, motivación) influenciados por el uso de TIC (Naciones Unidas, 2018).			
		<i>Variable operacional</i>			
		<i>Influencia social</i>	<i>Uso</i>	<i>Bienestar Emocional</i>	<i>Aprendizaje</i>
		<i>Variable instrumental</i>			
		<i>Ítems 8</i> 17.2	<i>Ítems 9</i> 17.3 17.6	<i>Ítems 10</i> 17.4 17.7	<i>Ítems 11</i> 17.1 17.5

Objetivos Específicos
Identificar barreras y facilitadores para la adopción tecnológica en adultos mayores de Nicoya, Guanacaste durante el I Semestre 2025

Factores económicos, acceso a internet, lugar de residencia, oportunidades de aprendizaje, facilitadores de tecnología

<i>Variable</i>	<i>Variable Conceptual</i>		
<i>Barreras que limitan el uso de la tecnología en adultos mayores</i>	Factores que influyen favorable o desfavorablemente en el acceso y uso de la tecnología, tales como recursos económicos, educación y entorno (Filidoro, 2002).		
	<i>Variable Operacional</i>		
	<i>Factor económico</i>	<i>Acceso Internet</i>	<i>Facilitadores de Tecnología</i>
	<i>Variable Instrumental</i>		
	<i>Ítems 12</i> <i>17.10</i>	<i>Ítems 13</i> <i>15</i> <i>16</i> <i>17.8</i> <i>17.11</i> <i>17.12</i> <i>17.15</i>	<i>Ítems 14</i> <i>17.9</i> <i>17.13</i> <i>17.14</i>

Nota: Esta tabla muestra las variables de análisis que se utilizaron en la investigación
Fuente: Elaborado por Ana Gabriela Jirón Caravaca

3.8 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

La credibilidad de un trabajo depende de la investigación científica, que vayan de mano al diseño de investigación y de los instrumentos que se utilizarán, porque las técnicas adecuadas dependen de la investigación. Esto responderá al problema de investigación y ende a los objetivos propuestos. Según Ander-Egg (1995) las técnicas, en el ámbito de la investigación científica, “se refieren a los procedimientos y medios que hacen operativos los métodos” (p.42).

Por consiguiente, las técnicas de investigación son una herramienta que le permite al investigador poder tener un conocimiento más amplio de una determinada realidad. Estas mismas proporcionan instrumentos para la recolección de datos y el análisis de los mismos, aportando a las ciencias los medios para la medición y aplicación del método. En otro sentido, para Rodríguez (2008) las técnicas son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas (p.10).

Las técnicas son procedimientos de los que el investigador se vale para acceder al conocimiento y acercarse a los hechos, apoyándose de instrumentos para guardar y evidenciar la información, como grabadora, cuadernos de notas, cámaras útiles para la investigación. En este trabajo se van a utilizar dos tipos de técnicas, la entrevista y talleres para recolectar información de tipo cuantitativo y cualitativo respectivamente.

Entrevista

La entrevista es uno de los instrumentos más utilizados en investigaciones científicas. Se usan para obtener información de los participantes con el tema investigado, conocer sus prioridades, experiencias de vida, emociones, entre otros aspectos subjetivos, mediante preguntas vinculadas a los objetivos de la investigación.

En la entrevista, se pretenden producir datos preguntando a los sujetos, por lo que para el investigador es sumamente importante el conocer la información más individual de cada persona entrevistada. Como señala Corbetta (2010), el objetivo de la entrevista es “conocer la perspectiva del sujeto estudiado, comprender sus categorías mentales, sus interpretaciones, sus percepciones y sentimientos, los motivos de sus actos” (p. 344). De la misma forma, Meneses y Rodríguez (2011)

definen la entrevista como: “El intercambio oral entre dos o más personas con el propósito de alcanzar una mayor comprensión del objeto de estudio, desde la perspectiva de la/s persona/s entrevistada/s” (p.34).

Taller grupal

Por otro lado, se usa una técnica cualitativa, que brinda información subjetiva y natural de los participantes, por lo que el taller investigativo dentro del proceso de investigación permite abordar una necesidad social, desde una visión integral y participativa para lograr un cambio.

Ander-Egg (2005), considera que el taller es una técnica que puede adaptarse a las necesidades específicas de un grupo dentro de un contexto social determinado. Se ve como una estrategia que favorece el aprendizaje colectivo en la composición de conceptos realizados en el proceso de investigación. Se pretende que los participantes tengan una participación y la persona facilitadora promueva el trabajo dentro del grupo para lograr el éxito del taller, donde se buscan aprendizajes significativos.

Por lo tanto, el taller investigativo cobra validez y confiabilidad, cuando la persona investigadora se apropie de sus fundamentos metodológicos y epistemológicos. Pretende promover el conocimiento autónomo, en la cual la persona tenga un rol participativo, activo y estimule el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Instrumento

Por todo lo anterior, se puede indicar que para esta investigación se aplican dos instrumentos, el primero sería una entrevista que toma en cuenta datos cuantitativos. La entrevista que se aplica en esta investigación consta de 31 ítems, en la que se consideran preguntas de tipo cuantitativo. Mediante la escala de Likert se fija el impacto de las tecnologías digitales en la vida de las personas adultas mayores, así se determina cuantitativamente cuál es el resultado (Ver anexo 2).

Según Hernández et al. (2014), un instrumento es un recurso metodológico que se materializa en preguntas organizadas para recolectar y analizar datos. Concuerta, al afirmar que se trata de un “recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” (p.199).

De la misma forma Carrasco (2017), considera que los instrumentos son:

Reactivos, estímulos, conjunto de preguntas o ítems debidamente organizados e impresos, módulos o cualquier forma organizada o prevista que permita obtener y registrar respuestas, opiniones, actitudes manifiestas, características diversas de las personas o elementos que son materia del estudio de investigación, en situaciones de control y planificadas por el investigador. (p. 334).

Por otra parte, el otro instrumento que se va a aplicar es un taller investigativo, llamado “Nicoya Azul Conectados”, se pretende conocer el uso y manejo que le dan los adultos mayores sobre las tecnologías digitales y busca familiarizarlos con las nuevas tecnologías, de manera que se constituya en una herramienta adecuada para su conocimiento personal y social, mejorar la comunicación, entretenimiento, así como la participación social en la vida diaria (Ver anexo 3).

Confiabilidad

La confiabilidad de un instrumento se relaciona con consistencia de las puntuaciones obtenidas por las mismas personas, cuando se le aplica en distintas ocasiones con el mismo instrumento. Como afirman McDaniel y Gates (2005), “es la capacidad del mismo instrumento para producir resultados congruentes cuando se aplica por segunda vez, en condiciones tan parecidas como sea posible” (p. 302).

Validez

El instrumento de aplicación se elaboró con base a las variables conceptuales, operacionales y los indicadores que componen estas variables. La entrevista se realiza para la revisión de personas profesionales en Orientación, que dan validez al instrumento para su aplicación.

Un instrumento de medición es válido cuando mide aquello para lo cual está destinado. Como afirman Anastasi y Urbina (1988), la validez “tiene que ver con lo que mide el cuestionario y cuán bien lo hace” (p. 113).

3.9 Proceso para la recolección

Para la realización de la primera intervención con personas adultas mayores se aplicó consentimiento informado. (Ver anexo 1).

La propuesta se llevó a cabo en dos momentos, en un primer momento se recolectó información cuantitativa, se aplicó una entrevista grupal, se recomendó una invitación personal a cada participante conforme entre ellos. Se proporcionó y acondicionó un espacio físico para la atención del primer momento y se finalizó con un refrigerio para todos los participantes, tal como se muestra en la siguiente imagen.

Figura 2
Entrevista grupal



Nota. En esta figura se muestra materiales que se usaron en la primera sesión, así como el desarrollo de la entrevista

Fuente. Elaboración propia

En un segundo momento, se recolectan datos cualitativos mediante un taller llamado Nicoya azul conectados, para lo que se invita nuevamente a cada participante, se acondiciona un lugar prestado para ofrecerles una mejor atención y por último se compartió un refrigerio para finalizar la segunda parte de esta recolección de datos de la investigación.

Figura 3
Taller investigativo



Nota. En esta figura se muestra parte del desarrollo del taller con adultos mayores

Fuente. Elaboración propia

3.10 Técnica de análisis de datos

Para analizar los datos se utilizó una técnica de Excel, por la que se realiza la triangulación de datos cuantitativos y cualitativos.

Tal y como lo menciona Marín (2023), en este apartado se hace referencia, a la triangulación de la investigación en estudio, en el que se contemplan diversas fuentes de información en el proceso de investigación. La recolección de datos se realiza con diferentes técnicas, entre las que destacan la entrevista grupal para la recolección, análisis cualitativos y la aplicación de un taller para recolectar datos cualitativos. La técnica de triangulación es utilizada como parte de una estrategia para evitar sesgos por parte del investigador y llevar el control recíproco de las respuestas de los participantes del estudio.

Por otro lado, Sampieri et al. (2006) mencionan que la técnica de triangulación de datos le permite al investigador tener una idea más completa, diversa y satisfactoria. Este proceso busca utilizar una gran variedad de fuentes y métodos para la recolección de datos, permitiendo la comparación y la confirmación de los datos obtenidos para determinar su credibilidad.

3.11 Aspectos éticos

En este apartado, se considera aplicar el consentimiento informado para garantizar la credibilidad de la conducta ética del investigador y garantizar la justicia y el respeto de los adultos mayores que participan en la investigación. En este proceso investigativo no se consideró ningún riesgo para la población adulta mayor. Según Obando (2024) se han observado aspectos éticos durante la investigación, de esta manera se logró brindar explicaciones claras acerca del objetivo de la investigación, así como los beneficios que pueden obtener.

Se consideró el derecho de expresión de las personas de participar en la investigación, también se les informó que en las sesiones de trabajo se grabarían o se tomarían fotografías que servirían de evidencia dentro del proceso. Por ende, toda información que se brinde se trata con confiabilidad y además solo para fines de esta investigación. Así mismo, se protegió la identidad de adultos mayores con seudónimos para garantizar la privacidad de estos y la información recolectada.

Para finalizar, se garantizó priorizar todos los aspectos éticos en el proceso de investigación para fomentar su integridad y validez y proteger los derechos y el bienestar de los participantes (Obando, 2024).

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE DATOS

Capítulo IV: Análisis de Datos

Este apartado evidencia cómo el análisis de la información, como primera técnica con entrevistas con una escala tipo Likert, por lo que ha sido importante su aplicación, ya que esto ha arrojado información importante sobre el impacto de las tecnologías digitales en la calidad de vida de los adultos mayores considerados dentro de la muestra. Este análisis considera ciertos criterios de aplicación de la técnica analizados en el capítulo anterior y funcionales para lograr el éxito de la investigación.

Organizaron los datos cuantitativos en una hoja de cálculo. Se codificaron las respuestas en una escala de 1 a 5, donde 1 representa 'Muy en desacuerdo' y 5 'Muy de acuerdo'. Después, se calcularon promedios y promedios de las respuestas según los ítems relevantes.

Tabla 2

Ítems más relevantes de la Escala Likert

Ítem	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	Promedio
TIC son fáciles de usar	1	3	0	2	1	3,14285714
Ayuda en la comunicación	5	2	0	0	0	4,71428571
Fomenta trabajo colaborativo	3	3	1	0	0	4,28571429
Motiva a PAM	4	2	1	0	0	4,42857143
Mejora el aprendizaje	5	2	0	0	0	4,71428571
Se dificulta el uso	1	0	2	2	2	2,42857143

Mejoran calidad de vida	4	2	0	1	0	4,28571429
Se siente excluido	1	2	1	2	1	3
Necesita capacitación	6	1	0	0	0	4,85714286
Costo limita acceso	1	3	1	1	2	3
Miedo a errores	3	2	1	1	1	3,625
Explican con paciencia	5	2	0	0	0	4,71428571
Aprende con personas misma edad	3	3	1	0	0	4,28571429
Le gusta aprender cosas nuevas	6	1	0	0	0	4,85714286

Nota. La tabla muestra las preguntas más relevantes de la escala
Fuente: Elaboración propia

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han provocado en las personas adultas mayores un impacto social, económico y personal significativo. Su influencia generó que estas logren adaptarse a las mismas y su proceso de aprendizaje sea poco a poco. Para Belloch (2017) “son el conjunto de tecnologías que permiten el acceso, producción, tratamiento y comunicación de información presentada en diferentes códigos (texto, imagen, sonido,)” (p.1).

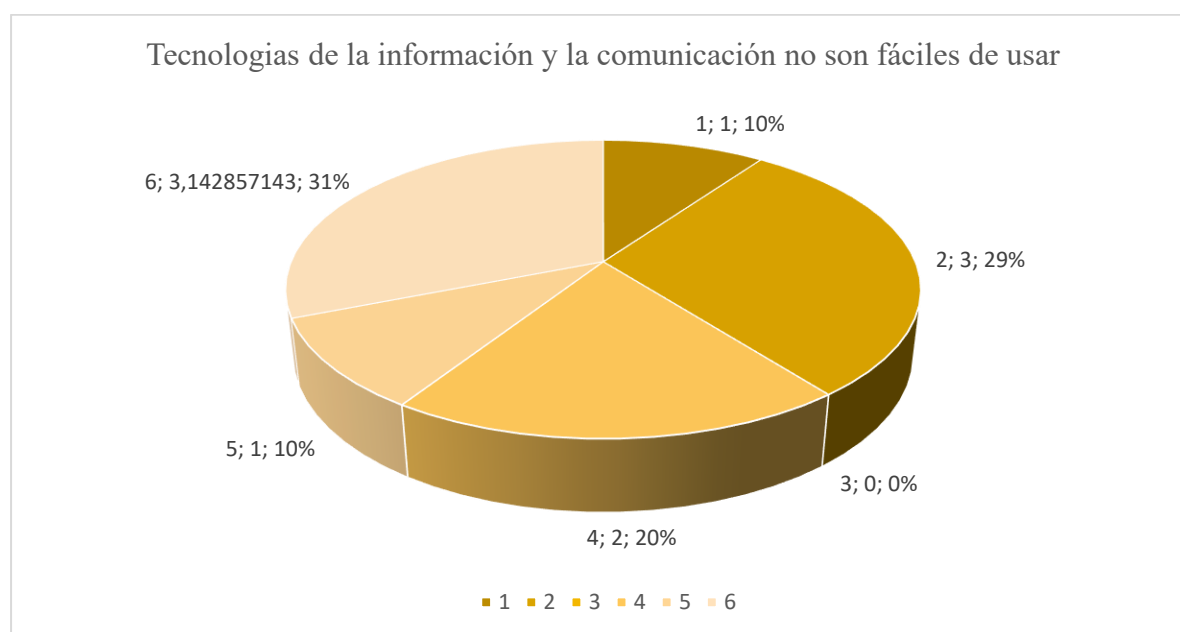
Fernández (2005) explica que “hoy las nuevas tecnologías en todos los ámbitos de nuestra sociedad se requieren inevitablemente en entornos educativos y, por tanto, exige una profunda reflexión en busca de sus mejores potencialidades educativas y su adaptación a la actividad educativa cotidiana” (p.139).

Según Villa y Poblete (2007) citado por Alegría (2015), “el objetivo de las herramientas TIC es contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas que tienen un contacto diario con ellas y las integran a un sistema de información para mantenerse conectado con otras personas” (p. 9)

En relación con los datos analizados se encontró evidencia en el siguiente gráfico que un 63% de los participantes consideran que las tecnologías de la información y la comunicación no son fáciles de usar.

Figura 4

Tecnologías no son fáciles de usar



Nota. Tal y como se muestra en el gráfico anterior, la variable sobre el uso de la tecnología en que el 3,14 de los participantes piensan que las tecnologías no son fáciles de usar.

Fuente: Elaboración propia.

Lo anterior evidencia que el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación ya es parte de la vida de los mayores, y como tal se les debe ofrecer las herramientas necesarias para su uso. En vista de esta necesidad las personas adultas mayores son un grupo de personas que siguen aportando conocimientos y destrezas a la sociedad, por lo que es necesario capacitar y dotar de recursos que les permita satisfacer sus necesidades tecnológicas.

Por otro lado, las tecnologías conforme avanzan la edad suele limitar el aprendizaje, por eso los beneficios pueden reducirse cuando no se le dan oportunidades de aprender de forma práctica.

Por esta razón, la UNESCO (2019) refiere: “Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pueden complementar, enriquecer y transformar la educación” (p. 1). Señala además que puede: “facilitar el acceso universal a la educación, reducir las diferencias en el aprendizaje, apoyar el desarrollo de los docentes, mejorar la calidad y la pertinencia del aprendizaje, reforzar la integración y perfeccionar la gestión y administración de la educación” (p.1).

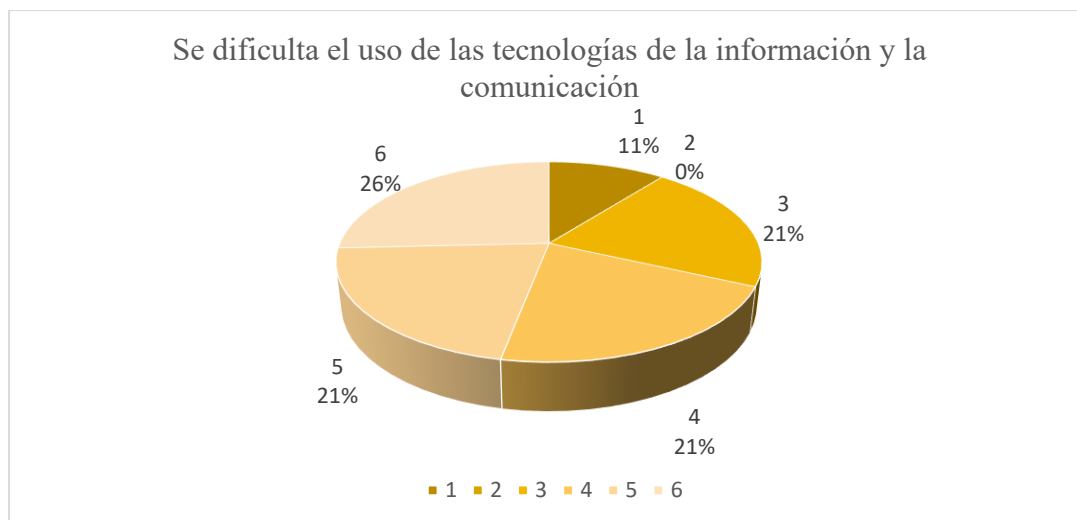
Chiappe y Sánchez (2014):

Los cambios y evolución permanente del conocimiento implican comprender que el aprendizaje no puede tener un carácter episódico, sino continuo y que no finaliza con la escuela, sino que permanece como un factor de competitividad a lo largo de la vida. Igualmente, el aprendizaje trasciende el ámbito del trabajo y se ajusta para convertirse en un aprendizaje durante toda la vida la vida (p. 7)

Según datos proporcionados por las personas participantes, se evidencia que el 48% consideran que se les dificulta el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Figura 5

Uso de tecnologías digitales difícil



Nota. El gráfico anterior demuestra que la muestra analizada en esta investigación, piensan que las tecnologías digitales son difíciles de usar.

Fuente: Elaboración propia

En relación con el gráfico anterior, los adultos mayores piden oportunidades, planificar sus acciones y participar en una sociedad tecnológicamente activa. La necesidad de aprendizaje les está permitiendo a estas personas abrir caminos para todos los de esta edad que aún no conocen los beneficios que tiene la tecnología en sus vidas. Como profesional, es un reto poder consolidar espacios de aprendizaje que estimulen, motiven y les permitan acceder a esta nueva era de conocimiento.

Las tecnologías de la información y la comunicación son un desafío para las personas adultas mayores, en el que se pone a prueba las competencias digitales que la sociedad y la cultura ofrece a estas personas. Además, Aguilar y Chiang, (2020) destacan que “esta disparidad digital y la incorporación de la tecnología son complicadas en su rutina diaria; sin embargo, el aprovechamiento que las TIC proporcionan aumentará su calidad de vida” (p. 297).

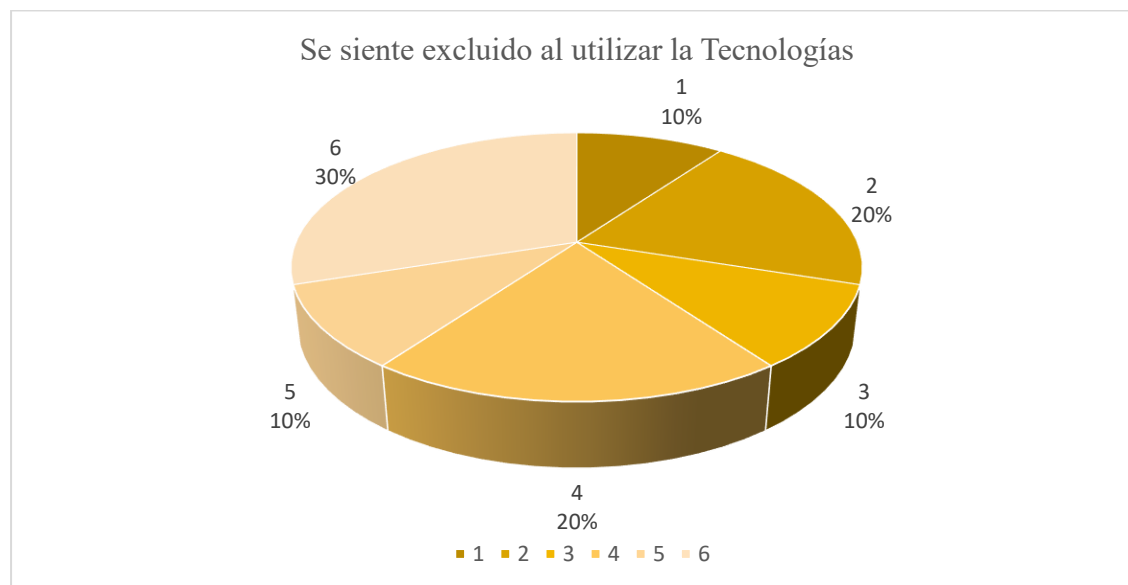
En consecuencia, las tecnologías de la información y la comunicación cumplen con una serie de tareas. “La tarea consiste en proporcionar los recursos necesarios para que las personas mayores no se excluyan de manera activa de la sociedad y puedan disfrutar de una vida plena y satisfactoria, manteniendo su autonomía” (Martínez y Ortega, 2021; p. 97). Para Breton et al. (2020) “no es sorprendente que en el caso de los adultos mayores se estén experimentando cambios drásticos en sus rutinas diarias” (p. 4).

Tanto el envejecimiento y las tecnologías están creciendo de manera acelerada en la sociedad, por lo que la población debe estar preparada para estos cambios.

El siguiente gráfico, indica que el 60% de las personas participantes de este estudio se sienten excluidas al utilizar las tecnologías.

Figura 6

Exclusión de las tecnologías



Nota: El gráfico anterior muestra que hay muchos participantes que consideran excluidos del uso de las tecnologías.
Fuente: Elaboración propia

La realidad que muchos adultos mayores enfrentan día con día, en relación con el uso de las tecnologías es significativa y en ocasiones alarmante, por lo que usar estas tecnologías es una necesidad presente en la vida de todos. Para paliar esta situación, se debe permitir a estas personas gozar de un envejecimiento activo que promueva el conocimiento, deseos de aprender y de convertirse en personas capaces de abrazar la tecnología dejando mitos atrás para así transformar su realidad en un aprendizaje.

El alto costo de los servicios de internet es una de las limitantes que enfrentan las personas adultas mayores en todo mundo. Sin embargo, en el país los diferentes gobiernos locales han ofrecido diversos programas para evitar la brecha digital, para que las personas puedan tener acceso a internet y las plataformas digitales a bajos costos.

Según lo indica Juncos et al., 2006, citado en Gómez & Phillippi, (2013), el hecho de que las personas adultas mayores puedan tener acceso a internet permite el desarrollo de nuevos lazos

o relaciones sociales. Sin embargo, en la mayoría de los casos, su alto costo es una barrera que limita su uso.

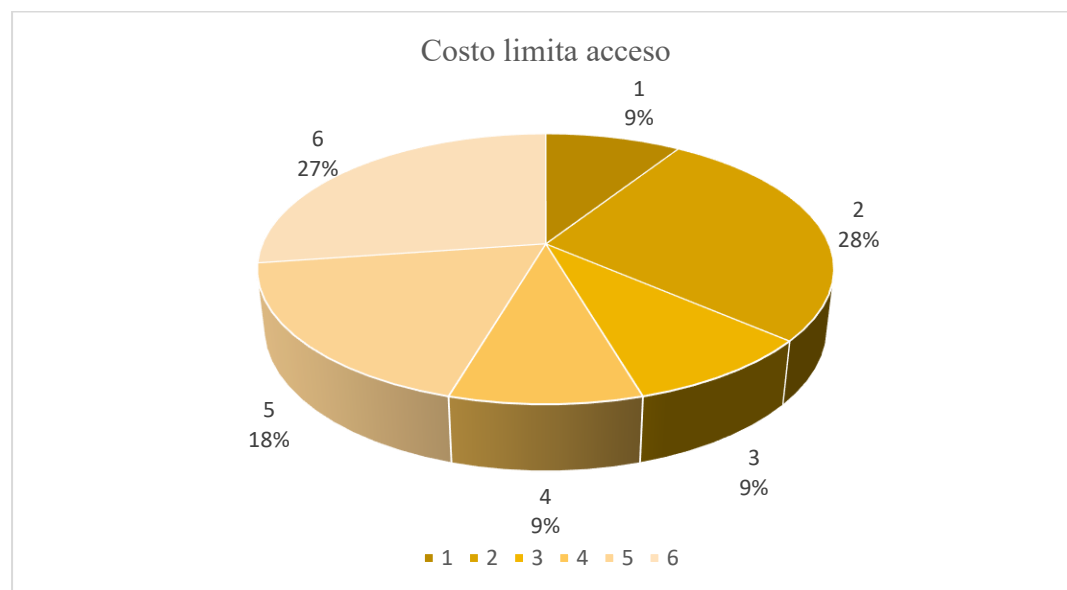
Además, Nedeljeko et al. (2022), en este sentido hacen referencia al nivel educativo que disponga cada persona, y por ende añade los bajos ingresos que perciben los adultos mayores, lo que les permite poder tener acceso limitado a las tecnologías de la información y la comunicación debido a su bajo ingreso económico. Gran parte de los ingresos que reciben, lo usan para cubrir las necesidades básicas y el pago elevado de recurso tecnológico lo pueden considerar un lujo.

Por otro lado, Tirado et al. (2021); mencionan que el acceso a internet no es suficiente para que las personas adultas mayores se beneficien y logren aprovechar todos los beneficios del internet, su uso requiere de una red de apoyo que en la mayoría de los participantes son sus familias.

El siguiente gráfico demuestra evidencia, de que el 60% de los participantes piensan que el costo de internet limita el acceso de estos.

Figura 7

Costo limita el acceso



Nota: Este gráfico, demuestra que las personas participantes de este estudio consideran que el alto costo de internet limita el acceso a las tecnologías.

Fuente: Elaboración propia

A medida que las tecnologías avanzan, los cambios también se hacen presentes. Si bien es cierto las personas adultas mayores requieren mejores recursos o herramientas que les haga

vivenciar la tecnología sin tanta barrera digital, al tiempo que las utilicen para mejorar la calidad de vida de estas. La digitalización es una realidad de todos y se debe aprender a convivir con ella, siendo parte de la vida diaria de las sociedades modernas y en las cuales las personas mayores sean valoradas, respetadas y educadas tecnológicamente hablando y evitando sesgos de conocimientos por falta de apoyo.

Para finalizar, es importante mencionar sobre el miedo que experimentan las personas adultas mayores, al usar las tecnologías digitales, esto se debe al poco aprendizaje inicial que tuvieron cuando estaban jóvenes. Las experiencias con las herramientas tecnológicas no siempre son positivas, por lo que no se está exento a que esta población no sufra de tecnofobia.

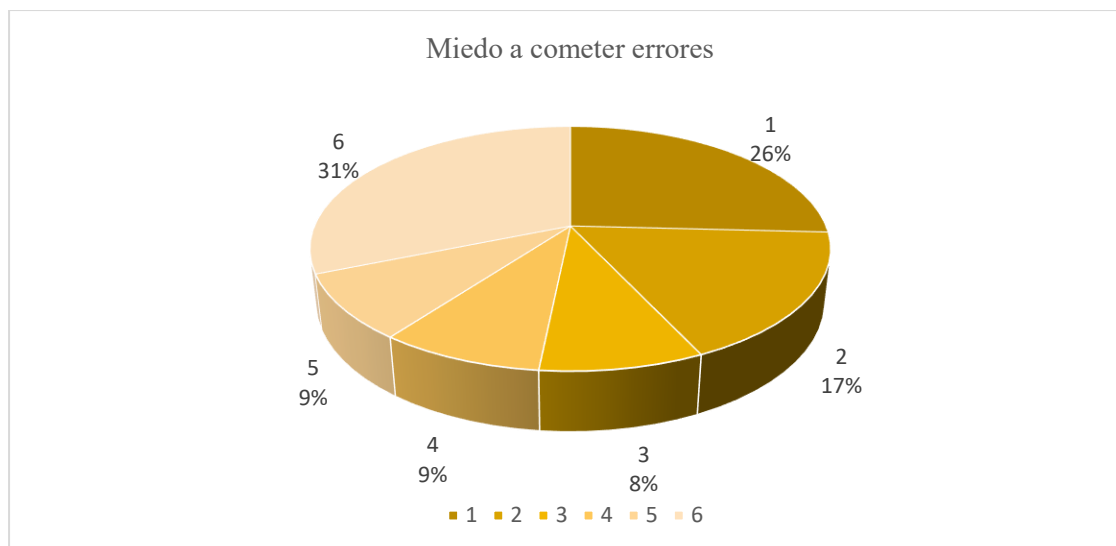
No obstante, el miedo con que las personas adultas mayores se enfrentan a los dispositivos tecnológicos es mayor, cuando nunca han tocado uno de estos, el miedo a fallar una tecla o a dañar un aparato lo consideran que puede traer daños irreversibles y por esto prefieren no tocarlos. (Gómez & Phillippi, 2013). “Las TIC se convierten para los mayores como una oportunidad de seguir integrados en la sociedad” (Agudo et al., 2013, p. 11).

En este sentido, Gilly et al. (citado en Salcedo Maldonado et al., 2013, p. 11) afirman que debe existir una actitud optimista ante el aprendizaje, que disminuya la ansiedad generada por enfrentarse a algo nuevo.

El gráfico evidencia que el 72% de las personas participantes de este estudio, consideran que les da miedo cometer errores al usar la tecnología.

Figura 8

Miedo a cometer errores



Nota: El gráfico anterior, demuestra el miedo que las personas adultas mayores experimentan al utilizar las tecnologías.

Fuente: Elaboración propia

Las tecnologías de la información y la comunicación son herramientas que ofrecen una gran oportunidad para todos los grupos sociales y para los adultos mayores no ha sido la excepción, por lo que hay que conocer las necesidades, intereses e inquietudes de este grupo. El miedo a utilizar las tecnologías debe ser una cuestión de ideación, mas no de realidad, ya que ofrece oportunidades de aprendizaje, capacitación para personas mayores que buscan adaptarse a un nuevo estilo de vida que les permita mantenerse activos pese a sus limitantes.

Análisis de hallazgos cualitativos

Para el análisis de resultados de datos cualitativos se realiza la siguiente tabla:

Tabla 3

Análisis de hallazgos

Código	Sexo	Edad	Dispositivos que usa	Tipo de Conexión
PAM 1	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
PAM 2	Femenino	75 a 85 años	Teléfono	Wifi

PAM 3	Femenino	75 a 85 años	Teléfono/ Tablet	Wifi
PAM 4	Femenino	65 a 75 años	Teléfono	Wifi
PAM 5	Femenino	65 a 75 años	Teléfono/Computadora	Wifi
PAM 6	Masculino	65 a 75 años	Teléfono/Computadora	Wifi/Datos
PAM 7	Femenino	65 a 75 años	Teléfono	Wifi/Datos

Nota. Este cuadro no solo contiene el anonimato de personas participante, sino que permite identificar patrones por edad, género u otras variables.

Fuente: Elaboración Propia

Para preservar la confidencialidad de las personas adultas mayores entrevistadas, se les asignó una clave alfanumérica (PAM1 a PAM7). La mayoría eran mujeres entre 65 y 85 años, que acceden a internet mayoritariamente mediante Wifi y utilizan principalmente teléfonos móviles para conectarse.

Categorización y análisis

Nombre de la Categoría: Uso y acceso a la tecnología (inclusión digital)

Las tecnologías digitales han cambiado la vida de los adultos mayores, por los beneficios y oportunidades que pueden ofrecer. Además, estas tecnologías de la comunicación vinieron a facilitar los procesos de la vida cotidiana. Por lo tanto, las personas adultas mayores son una parte de la población que ha sido impactada positivamente el uso de la tecnología y esto ha permitido que la inserción se lleve de manera paulatina en este grupo. Para González & Manresa (2013), las tecnologías de la información y la comunicación han permitido a las personas adultas mayores su participación dentro de la sociedad de manera considerable.

Shapira et al.,2007, citado en Nieto-Riveiro, (2015), mencionan que:

Las TIC pueden ofrecer muchos beneficios para las personas mayores y, en concreto, por su envejecimiento activo. Algunos estudios muestran las oportunidades que puede proporcionar el acceso a Internet en relación con la comunicación y la socialización, contribuyendo a establecer redes de apoyo social y a evitar el aislamiento y la soledad. (p. 87).

Los hallazgos recolectados revelan que, aunque algunos adultos mayores se sienten solos en el proceso, otros reconocen el valor del acompañamiento familiar. Por ejemplo; durante los años

70 ya se tenía televisor (PAM 2). Había una casa que era donde había tele, y ahí íbamos todos a ver tele y nos cobraban (PAM 5). En contraste, un participante manifestó: Ya eso que tenemos acá es lo que estamos viviendo. (PAM 2). Como las tecnologías han llegado a suplir el trabajo que antes hacíamos con más trabajo (PAM 3). Yo en los años cincuenta use radio de baterías (PAM 4). Nos alumbrábamos con unos aparatos que les llamaban canfineras (PAM 5).

Estos testimonios permiten inferir que el éxito del aprendizaje digital no depende solo de la edad o el nivel educativo, sino del contexto relacional en el que se desarrolla.

Desde una perspectiva profesional, se denota la importancia de brindar espacios de aprendizaje que les permita a las personas adultas mayores lograr la alfabetización digital donde se puedan incorporar familiares como facilitadores, promoviendo empatía y paciencia hacia los adultos mayores. Además, se requiere sensibilizar a las nuevas generaciones sobre el derecho de los mayores a ser incluidos en el mundo digital. Mientras, se busca promover la participación en la sociedad y de este modo generar bienestar a nivel personal, emocional y social. Como profesionales en orientación, el aporte va allá de la enseñanza técnica, sino que a la vez acompaña procesos personales, permitiendo la adaptación en los entornos digitales.

Nombre de la categoría: impacto personal y social

El impacto que las tecnologías de la información y la comunicación han generado en las personas adulta mayores ha sido significativo, debido a “el temor a lo desconocido” y con “la complejidad y el desconocimiento o falta de información sobre las funciones y el modo para ejecutarlas” (Miranda 2004, citado en Nieto-Riveiro, 2015, p. 90). Estas tecnologías han servido como un motor de cohesión para incluir a estas personas a la digitalización, mejorando sus habilidades, relaciones sociales y por ende su capacidad mental.

Los aportes de los participantes indican que las tecnologías de la información y la comunicación han llegado a mejorar su calidad de vida, facilitando las relaciones con las demás personas. A continuación, se tiene algunos de los aportes que los participantes realizan: Los celulares modernos desplazaron los teléfonos de la casa (PAM 4), Usaba computadoras con tarjetas perforadas, también terminales con computadoras (PAM 6), Modernamente ya utilizamos un aparato eléctrico con más tecnologías (PAM 2). Ya es poco lo que nosotros hacemos porque ahora todo son máquinas (PAM 3). Las tecnologías nos vinieron a facilitar la vida (PAM 7).

Los relatos demuestran que los adultos mayores son una población preparada para enfrentar los cambios que se han dado en temas relacionados con la tecnología y no se quieren quedar rezagados en su uso; antes bien, se adaptan de manera satisfactoria a esta nueva realidad.

Desde la profesión de la Orientación, se reconoce que las tecnologías pueden generar miedos e inseguridades en las personas adultas mayores, por lo que el profesional en Orientación puede ayudar y apoyar estrategias que permitan fortalecer la resiliencia y además lograr el empoderamiento digital en esta población. Por otro lado, la disciplina de orientación al creer en el aprendizaje que se da a lo largo de la vida, y considera que no hay límite de edad para aprender a utilizar las herramientas tecnológicas. En este sentido se promueve la participación en un mundo digital que busca erradicar la discriminación y fomenta la inclusión social por medio de las tecnologías. Por tanto, el aporte del profesional en Orientación es integral y humanizado, ya que acompaña en el proceso de adaptación de las tecnologías.

Nombre de la categoría: Experiencias con la tecnología

La difusión de las tecnologías de la información y la comunicación ha comenzado a transformar las experiencias con el uso de las tecnologías en las personas adultas mayores. Se considera que, en un mundo desarrollado de tecnologías, se advierte que esta naturalización de la inserción de la tecnología en la vida estas personas pueden llegar a redescubrir estilos de vida que permitan a las personas poder desarrollar conocimientos que beneficien su aprendizaje, por tanto, ayuden a otras personas a formar parte de esta nueva realidad. Según Gere (2008), “Estamos llegando a un punto en el que las tecnologías digitales ya no son simplemente herramientas, sino cada vez más participantes en nuestra cultura cada vez más participativa” (p. 224)

Los hallazgos reportados en esta categoría indican que las tecnologías de la información y la comunicación dan grandes beneficios que han llegado a facilitar la calidad de la vida de las personas de la tercera edad. Por ejemplo, los participantes comentan que hay que tener cuidado con el uso (PAM 3), la inteligencia artificial me entretiene mucho (PAM 6), conforme pasa el tiempo nos vamos modernizando (PAM 2). Por otro lado, otro de los participantes comenta en mi tiempo no existía electricidad los radios eran de batería (PAM 5), escuchábamos música que era lo que teníamos (PAM 4), la tecnología me ha ayudado para estar comunicándome con mis amigos y familia (PAM 7).

Estos relatos evidencian que el uso significativo de la tecnología potencia sentimientos de independencia y autoestima.

Las experiencias con el uso de las tecnologías están llenas de muchas vivencias y aprendizajes construidos a lo largo de la vida de los participantes. Por lo tanto, sus historias de vida, miedos, expectativas, refuerzan cada uno de sus logros y les ayuda a sentirse seguros con lo que hacen. El rol de profesional en Orientación va más allá de validar sus emociones, se trata de escuchar, acompañar, reconocer sus logros y ser empáticos con los adultos mayores en este proceso.

Es importante enseñar a partir de intereses y necesidades de cada persona participante, además el poder realizar aprendizajes grupales permite que se sientan motivados. En resumen, enseñar a las personas adultas mayores sobre tecnologías involucra un proceso revalorización personal, emocional y social que trasciende más allá de su vida diaria, por lo que las tecnologías digitales vinieron a transformar la calidad de vida de las personas promoviendo experiencias significativas para todos.

Nombre de la categoría: Motivación hacia la tecnología

Las personas adultas mayores tienen diversas motivaciones para usar las tecnologías de la información, una de las mayores motivaciones es el mantener comunicación con sus familiares y amigos, con los que por alguna razón se han distanciado (Paz Reverol et al., 2016). Por otro lado, se considera que, sea cual sea la motivación que tengan los adultos mayores hacia el mundo de las tecnologías digitales, es imposible negar la gran cantidad de beneficios que estas personas pueden recibir.

En este sentido, Pino et al. (2015) mencionan que al mejorar el desarrollo individual y social y optimizar su calidad de vida, los adultos mayores aumentan sus intereses. Por eso, se comprobó que las tecnologías de la información y la comunicación transforman la vida de las personas, promoviendo la independencia, creatividad y motivación, y esto ha permitido a los adultos mayores reinsertarse al mundo digital desde otros ámbitos.

Los hallazgos expresados por los participantes indican la motivación de las personas con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y cómo pueden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Por ello, a continuación manifiestan lo siguiente: Me gustó revivir

tiempos pasados y cómo la tecnología ha ido cambiando nuestros hábitos de vivir (PAM 7), el salto a la digitalización se hizo sin considerar a esta población, estos espacios son maravillosos (PAM 5), retadora, entretenida, educativa, evocadora de recuerdos (PAM 6); se estimula la memoria, y otras áreas cognoscitivas con respecto a las tecnologías (PAM 2), Me hizo recordar mi infancia, juventud, familia y pueblo donde crecí (PAM 4), con todo lo anterior, y según el sentir de todos los participantes, comentan que este tipo de espacios se sigan dando para ellos y que se les tome en cuenta. Me motiva, me llena de conocimientos y de aprendizajes (PAM 3).

Desde la perspectiva profesional, el Orientador es un agente de cambios, ya que utiliza un enfoque que le permite comprender las necesidades emocionales, cognitivas y sociales de las personas adultas mayores. Por otro lado, busca conocer los intereses de esta población, así como reforzar la autonomía y por ende la de validar los pequeños logros que se presenten. La tecnología, al ser una herramienta que trae beneficios, debe adaptarse al ritmo de cada persona para no generar miedos y frustraciones; así que al establecer una relación empática y de confianza con los adultos mayores permite fomentar la inclusión social con entornos accesibles para todas las personas.

Finalmente, el rol de los Orientadores es de guiar, inspirar, motivar, empoderar a las personas adultas mayores, para que se logren integrar activamente en el mundo digital, venciendo los miedos que el uso de estas tecnologías pueden generar. Esta labor requiere de sensibilidad y compromiso por parte del profesional a cargo para que sea de gran apoyo en este proceso.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

En relación con esta investigación, se logró concluir que:

Las personas participantes tienen diferentes niveles de acceso y uso de las tecnologías. En lo que respecta a las personas adultas mayores participantes de esta investigación se logró identificar que todos cuentan con dispositivos tecnológicos como lo es el teléfono celular y otros poseen computadoras.

En relación con el uso que los adultos mayores hacen de estas herramientas, se evidencia que depende de factores como la edad, la conectividad o acceso a internet con que cuentan y los apoyos que reciben de familiares o personas de su misma edad. Se concluyó que el uso y acceso de estas tecnologías digitales son una barrera por la falta de capacitación, el miedo y la poca familiaridad o confianza de las plataformas digitales.

Por otro lado, se concluye que el uso frecuente de estas herramientas digitales se relaciona de manera positiva con el desarrollo cognitivo y socioemocional de las personas adultas mayores participantes de esta investigación, reduciendo de esta manera el aislamiento y favoreciendo vínculos con familiares, amigos y redes de apoyo.

En el área cognitiva se logró visualizar cómo la tecnología ha mejorado la memoria, la atención y la resolución de problemas, permitiendo a las personas participantes promover un aprendizaje más activo en relación con su uso.

Se concluye que el acceso a las tecnologías de la información y la comunicación permite a los participantes mantenerse activos y conectados con sus seres queridos, y mantener su bienestar integral, junto con acompañamiento, permitiendo oportunidades que sean para todos, lo que indica el valor de la tecnología como recurso que permite el envejecimiento activo e inclusivo.

Como parte de las barreras digitales que se notaron están el miedo a equivocarse o a dañar los aparatos tecnológicos, la poca credibilidad en sus capacidades y por ende la poca formación con la que cuentan estas personas de la tercera edad. Todas estas situaciones pueden generar resistencia al uso y acceso de las plataformas digitales.

Por consiguiente, se logró observar que el acompañamiento familiar y la motivación personal de cada uno de los participantes al hacer uso de estas herramientas, así como los espacios

de aprendizaje adaptados a sus necesidades son un recurso importante para un aprendizaje significativo y lograr autonomía con experiencias tecnológicas gratificantes.

Por último, se concluyó que el acceso a capacitaciones adaptadas a sus necesidades permite, favorecer una experiencia con la tecnología más segura, donde se evidencie que la inclusión digital se ha convertido en una necesidad, que le permita la participación social a esta población.

Para finalizar, se logró concluir que la adopción tecnológica en los participantes de esta investigación no depende solo de contar con un recurso tecnológico, sino que va a depender del entorno y del apoyo que se les brinde, de tal manera que se promueva la inclusión, la confianza y por ende un aprendizaje integral.

Recomendaciones

Para las personas profesionales en Orientación

- ✓ Promover procesos educativos de capacitación, en los que se les incluya a las personas adultas mayores, se les respete sus ritmos de aprendizaje con respecto a las tecnologías de la información y la comunicación.
- ✓ Fomentar el uso de herramientas tecnológicas para que estas ayuden a aumentar la autoestima, el sentido de utilidad y la participación social usando las tecnologías.
- ✓ Desarrollar espacios colaborativos donde se le involucre a las personas jóvenes a ser parte de este proceso de aprendizaje digital, y se le permita tener esa conexión con este grupo etario siendo empáticos, solidarios y donde prime el respeto mutuo.
- ✓ Esta población coordina con otras instituciones comunales que permitan a adultos mayores participar de talleres que faciliten la alfabetización digital, para que puedan ser colaboradores activos de experiencias y espacios digitales.
- ✓ En cuanto a atención, se recomienda utilizar la tecnología durante su ejercicio profesional, utilizando aplicaciones, juegos en plataformas digitales y además ayuda a fortalecer las habilidades y conocimientos en este tema.

Para la comunidad:

- ✓ Promover procesos de aprendizaje digital, ofreciendo espacios donde se respete la persona adulta mayor y se le brinde confianza según su ritmo de aprendizaje.
- ✓ Ayudar a las personas de esta población con el uso de los diferentes dispositivos digitales, de manera que la persona se sienta acompañada, segura y con mayor motivación para aprender.
- ✓ Reconocer el esfuerzo de los adultos mayores para aprender a usar las tecnologías de la información y la comunicación, celebrando cada logro y animar a seguir aprendiendo mucho más.
- ✓ Involucrar a las personas de este grupo etario, en grupos sociales que comparten intereses digitales, reduciendo el aislamiento social y estimulando su aprendizaje.

- ✓ Sensibilizar a los demás jóvenes de la sociedad para que apoyen a estas personas en su inclusión digital, así que pueden ser útiles para enseñarles a tener un uso seguro, cuidadoso y exitoso de la tecnología.

Para la familia:

- ✓ Comprender, que el uso de las tecnologías digitales en la tercera edad se puede convertir en una necesidad, así como un reto para algunos, por lo que es importante acompañar con paciencia y amor y validar todo avance que se tenga.
- ✓ Motivar a las personas adultas mayores a utilizar los dispositivos tecnológicos para comunicarse con familiares, y las demás personas, escuchar música y ver videos de entretenimiento, educativos o de salud, siempre y cuando le sean útiles y enriquecedores.
- ✓ Establecer tiempo considerado en que se les pueda enseñar y poder explicar poco a poco sobre el uso responsable de la tecnología, siendo esto una actividad que genere bienestar y fortalezca el vínculo con sus familiares.
- ✓ Permitirles a las personas de esta edad el uso y acceso de teléfonos móviles, tabletas, computadoras adaptadas a su edad, como lo son: que tengan letra grande, y además buen volumen.
- ✓ Integrarlos a grupos familiares de mensajería, reuniones virtuales y eventos que impliquen conexión de internet de manera que se sientan, que son tomados en cuenta en esos entornos digitales y, por ende, generar un buen bienestar integral.
- ✓ Enseñarles a realizar trámite en línea desde la casa, de cómo usar las contraseñas de manera responsable, reconocer cuando les quieran hacer una estafa, les da mayor libertad de navegación y confianza sin dejar en evidencia ni poner en riesgo sus datos.

REFERENCIAS

Referencias

- Abarzúa, A., y Cerda, C. (2011). Integración curricular de TIC en educación parvularia. Revista de Pedagogía, vol. 32, núm. 90, pp. 13-43.
- Acuña, M. (2017). WhatsApp como herramienta educativa. Obtenido de <https://www.evvirtualplus.com/whatsapp-como-herramienta-educativa/> [Links]
- Agudo Prado, S., Fombona Cadavieco, J., y Pascual Sevillano, M. (2013). Ventajas de la incorporación de las TIC en el envejecimiento. Revista Latinoamericana De Tecnología Educativa - RELATEC, 12(2), 131-142. Recuperado de <http://relatec.unex.es/article/view/1169>
- Aguiar-Flores, S., y Chiang-Vega, M. (2020). Factores que determinan el uso de las TIC en adultos mayores de Chile. Revista Científica. Artículo de Investigación Científica y Tecnología. Universidad Distrital. Fransico José de Caldas, 39(3), 296–308. Revista sobre estudios e investigaciones del saber académico, 18 (18), enero /diciembre de 2024 ISSN: 2078-5577 e-ISSN: 2078-7928 10/11 <http://revistas.udistrital.edu.co/ojs/index.php/revcie/index>
- Alegría, M. (2015) “Uso de las TIC como estrategias que facilitan a los estudiantes la construcción de aprendizajes significativos”. (Trabajo de investigación para obtener el Título y Grado de Licenciado en Educación y Aprendizaje). Universidad Rafael Landívar de Guatemala de la Asunción. Recuperado de: <https://docplayer.es/56383941-Universidad-rafael-landivar-facultad-dehumanidades-licenciatura-en-educacion-y-aprendizaje.html>
- Alvarado, A. M. y Salazar Maya, A. M. (2014). Análisis del concepto del envejecimiento. Gerokomos, 25(2), 57-62. <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Amores- Valencia, A. y De Casas-Moreno, P (2019). El uso de las TIC como herramienta demotivación para alumnos de enseñanza secundaria obligatoria. Estudio de caso español. Hamut’ay. Revista cuatrimestral de divulgación científica.

- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). Tests psicológicos. México: Prentice Hall.
- Ander-Egg, E. (1995). Técnicas de investigación social. Argentina: Lumen Arias, F. Kant, I. (1969). La religión dentro de los límites de la razón. Madrid: Alianza Editorial.
- Arias, M., Sandia, B., Mora, E. (2012). La didáctica y las herramientas tecnológicas web en la educación interactiva a distancia. *Educere*, 16(53), 21-36.
- Asociación Gerontológica Costarricense (2022). Estudio Nacional acerca del uso, acceso, y motivación de las personas adultas mayores hacia las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), AGECO, Costa Rica.
- Atkinson, R.; Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Social Research Update*, 33: 1-5.
- Ausubel, D. (2002). Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva. Barcelona: Paidós.
- Ausubel, D., Novak., J.D., & Hanesian, H. (1983). Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo. Trillas.
- Barranco Avilés (2020) Los sentidos de la vulnerabilidad. *Ética & Política / Ethics & Politics XXII*, ISBN: 1825-5167.
- Belloch, C. (2017). Las tecnologías de la información y comunicación (T.I.C.). Recuperado el 10 de Mayo de 2021, de Universidad de Valencia: <https://www.uv.es/~bellochc/pdf/pwtic1.pdf>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, pp. 61-82.
- Bordón (2005). *Revista de orientación pedagógica*. Vol. 57, Nº 3, pp. 297-314. [[Links](#)]
- Breton, A., Corrales, I., Córdoba, M., Acosta, M., Laracent, O., y De La Cruz, Y. (2020). Sondeo de Casos en Personas Mayores sobre Actividades Cotidianas y Utilización de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en Tiempos de Pandemia. *Revista*

- Internacional. *Tecnología - Educativa Docente* 2.0, 9(2665–0266), 132–150.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.156> Sondeo
- Carrasco, S. (2017). *Metodología de la investigación científica*. 2ª. Edic. Editorial San Marcos.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2023, February 16). *Reseña e Instancias Asesoras - CONAPAM*. CONAPAM. <https://conapam.g>
- Corbetta, P. (2010). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: MacGrawHill.
- Cordón-García, José Antonio; Alonso Arévalo, Julio; Gómez Díaz, Raquel; López Lucas, Jesús (2012). *Las nuevas fuentes de información: información y búsqueda documental en el contexto de la web 2.0* (2.ª ed.). Madrid: Pirámide. ISBN 9788436826579.
- Chacón, Á., Ordóñez, J., Anichiarico, A. (2017). *Hacia el reconocimiento de la inclusión digital como un derecho fundamental en Colombia*. *Vniversitas*, (134), pp. 139-168.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.vj134.hrid>
- Chiappe, A., & Sánchez, J. (2014). *Informática educativa: naturaleza y perspectivas de una interdisciplina*. *Revista Electrónica de Investigación*, 16(2), 135-151. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15531719009.pdf>
- Chiozza, R. (2020). *Nativos Digitales*. Universidad Tecnológica Nacional del
- Creswell, J. W., & Plano, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications Inc.
- Díaz-Catalán, C; Sádaba Rodríguez, I; Alonso González, D; D'Antonio Maceiras, S (2024). “Who Do I Learn to Use This Device with? Seniors’ Acquisition of Digital Competencies”. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 185: 65-78. (doi: 10.5477/cis/reis.185.65-78)
- Elliot, J. (2010). *La investigación–acción en educación* (6th ed.). Morata.

- Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4 (3), 163-173. 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173
- Hernández Silvera, D. I., Pécora, A. N., y Núñez, F. J. (2025). *Aprendizaje de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el envejecimiento activo: un estudio cualitativo en Buenos aires*. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 39, e3198. DOI <https://doi.org/10.21555/rpp.3198>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (3ª ed.).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta Edición). México DF: McGraw-Hill.
- Hernández, F.; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernández, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Hernández, Z., (2006) Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. En: *Psicología y Salud*, enero-junio, año/vol. 16 número 001 Universidad Veracruzana Xalapa, México pp. 103-110
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2008). *Estimaciones y Proyecciones de población por sexo y edad (cifras actualizadas)1950-2100*. Recuperado de <https://ccp.ucr.ac.cr/documentos/bibliotecavirtual/22.pdf>
- Jaén García, L (2019). *Fuentes de información para la investigación en Archivística y Bibliotecología*. 1. edición– [San José, Costa Rica]: Editorial UCR.
- Jara, M. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista Cúpula*.

- Johnson, B. & Onwuegbuzie, A. (2004, October). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come [Los métodos de investigación mixtos: un paradigma de investigación cuyo tiempo ha llegado]. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26 <http://edr.sagepub.com/cgi/content/abstract/33/7/14>
- Kalinke, L. (2023). Redes sociales y adultos mayores, enfoque tecnológico y oportunidad de desarrollo en la vejez. *Cogitare Enferm.* 28 2023 <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.92882>
- Limón, M.R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula Abierta*, 47(1), 45-54.
- McDaniel, C. y Gates, R. (2005). *Investigación de mercados contemporánea*. México: Thomson Editores.
- McDade, S. (2016). How Age Impacts Consumer Behavior in Retail Banking. Septiembre 2016. Recuperado de: <https://thefinancialbrand.com/61246/age-consumer-behaviorpatterns-banking/>
- Martínez González, R.A. (2007). *La Investigación en la Práctica Educativa: Guía Metodológica de Investigación para el Diagnóstico y Evaluación en los Centros Docentes*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa.
- Martínez-Pérez, T.; González-Aragón, C.; Castellón-León, G. y González-Aguilar, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/569>
- Martínez, C., y Ortega, T. (2021). El papel de las tecnologías digitales en el envejecimiento activo hacia una mayor independencia. *MLS Inclusion and Society Journal*. <https://www.mlsjournals.com/MLSInclusion-Society/article/view/1048>

Meneses y Rodríguez (2011). El cuestionario y la entrevista en Construcción de instrumentos de investigación. Meneses, J., Rodríguez-Gómez, D., Fàbregues, S. (Ed.), Meneses, J. (Ed.), & Rodríguez, D. (Ed.). Universitat Oberta de Catalunya.

Ministerio de Ciencia, Innovación, Tecnología y Telecomunicaciones y Gobierno de Costa Rica. (2015). Plan nacional de desarrollo de las telecomunicaciones 2015 – 2021. <https://n9.cl/77sn4>

Ministerio de Salud. (2018). Estrategia nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018 2020. Dirección de Planificación Estratégica y Evaluación de las Acciones en Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-estrategicos-institucionales/5079-estrategia-nacional-para-un-envejecimiento-saludable-2018-2020/file>

Ministerio de Salud. (2018). Estrategia nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018 2020. Dirección de Planificación Estratégica y Evaluación de las Acciones en Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-estrategicos-institucionales/5079-estrategia-nacional-para-un-envejecimiento-saludable-2018-2020/file>

Municipalidad de Nicoya. (2017). Historia del Cantón. Obtenido de <https://www.nicoya.go.cr/std/154/historia-del-canton> Municipalidad de Nicoya. (18 de abril d

Morales, Fernando. 2000. *Temas prácticos de Geriatria y Gerontología*. Tomos I y II. San José: EUNED.

Moreno Cuervo, A., y Parra Coutin, M. A. (2016). Aprendizaje de TIC por parte del adulto mayor (Monografía).

Naciones Unidas (17 de diciembre de 2018). Una mirada regional al acceso y tenencia de tecnologías de la información y comunicaciones- TIC, a partir de los censos. En: población y desarrollo. <https://www.cepal.org/es/enfoques/mirada-regional-al-accesotenencia-tecnologias-la-informacion-comunicaciones-tic-partir>

Navarrete, D., Needham, T., Ortega, M., Concha, M., & Macaya, X. (2022). Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores. Gaceta Médica Espirituana, 24(2), 1–14. <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v24n2/1608-8921-gme24-02-2375.pdf>

Nieto-Riveiro, L. (2015). Estudio sobre el impacto de un programa de envejecimiento activo a través de herramientas tecnológicas. Universidad da Coruña. Retrieved from <https://bit.ly/2BnY7pr>

Niño, V. M. (2011). Metodología de la investigación. Ediciones de la U.

Procuraduría General de la República. (2008). Ley 8642 de 2008. Por lo cual se expide Ley General de Telecomunicaciones

Rodríguez, O., Hernández, R., Torno, L., García, L., Rodríguez Romero, Roland. (2005). Telefonía móvil celular: Origen, evolución, perspectivas. Ciencias Holguín, 11(1), 1-8. <https://n9.cl/t3pv>

Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica Fitosanitaria de México. (SINAVEF). (2011). Smartphone. <https://n9.cl/f48yd>

Obando Calderón, J. (2017). *“Proyecto Gerontológico de sensibilización en relación con el desarrollo del optimismo como factor protector durante el periodo transitorio de privación de libertad de un grupo de hombres que descuentan sentencia en el centro de atención*

institucional adulto mayor”, [Tesis de Maestría, Universidad de Costa Rica]. Repositorio <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/items/e4da3c25-4e1e-4380-bec7-02c4a99c7c43>

Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatria Gerontología*, 37(S2), pp. 74-105. Recuperado de: https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

Papalia, D. y Matorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. (12. ed.). Editorial McGraw-Hill/Interamericana.

Papalia, E; Duskin, R; Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mcgraw-hill/interamericana editores, s.a. de c.v.

Pavón, F., y Castellanos, A. (2000). *El aprendizaje de los mayores y las nuevas tecnologías*. Dykinson

Pérez, R. (2005). *Adultos Mayores: Participación e Inclusión Social. Un recorrido de once años en extensión universitaria. Concurso. Una Sociedad Para Todos Las Edades.*, 1–22. https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/concursoRLG/organizaciones/Adultos_Mayores_Participacion_e_Inclusion_Social.pdf

Pozzo, M. I.; Borgobello, A.; Pierella, M. P. *Uso de cuestionarios en investigaciones sobre universidad: análisis de experiencias desde una perspectiva situada*. Buenos Aires, v. 8, n. 2, p. 1-16, 2018.

Reverol, C., García, N., Fernández, J., y Maestre, G. (2016). *El uso de las TIC en adultos mayores en Maracaibo*. *Revista Opción*, 32(12). [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/310/31048903009.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/310/31048903009.pdf)

Robbins, S. (2000). *Comportamiento Organizacional*. México: Prentice Hall.

Rodríguez Peñuelas (2008): “Material de Seminario de Tesis”. (Guía Para Diseñar Proyectos de Investigación de Tesis del Doctorado en Estudios Fiscales de la FCA de la UAS).

Salcedo Maldonado, J. L. S., Guillén, E. A., y López, M. C. (2013). La ciudadanía digital: ¿para todas las edades? Estrategias de inclusión digital y usos de TICs en diferentes franjas de edad de personas mayores en España. Ponencia presentado en el XI Congreso Asociación Española de Ciencia Política (AECPA). Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Sevilla, España. Recuperado de <http://www.aecpa.es/uploads/files/modules/congress/11/papers/987.pdf>

Sunkel, G. y Ullmann, H. (2019). Las personas mayores de América Latina: Superación de la brecha digital. *Revista de la CEPAL*, (127), 243-268. <https://doi.org/10.18356/db143bd3-es>

Torres, GM y Redondo, AC (2004). Tecnologías de información y comunicación. Conectividad y herramientas de trabajo colaborativo. Barranquilla: Publicaciones Universidad del Atlántico [[Enlaces](#)]

UNESCO. (2019). Las TIC en la educación. Recuperado el 10 de Mayo de 2021, de UNESCO: <https://es.unesco.org/themes/tic-educacion>

Universidad de Costa Rica. (2020). II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica.

Universidad de Costa Rica. Programa Sociedad de la Información y el Conocimiento. Informe Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento: Informe 2023. (2023) Recuperado de https://www.prosic.ucr.ac.cr/sites/default/files/recursos/contenido_informe_2023_completo_7.pdf

Urrutia Serrano, A. (2018). Envejecimiento active: un paradigma para comprender y gobernar. *Aula Abierta*, 47(1), 29-36. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.29-36>

- Obtenido de <https://ria.utn.edu.ar/bitstream/handle/20.500.12272/4688/PROYECTO%20>
- Valenzuela Urra, C., Rodríguez Pastene, F. y Oliveros Castro, S. (2022). *Gobernanza electrónica e inclusión digital de personas mayores mediante estrategias de alfabetización digital e informacional en la localidad de Placilla*, 12(1), e168. <https://doi.org/10.24215/18539912e168>
- Vargas, A. y Méndez, J. (2013). Factores internos y externos presentes en las historias de vida de cuatro personas adultas mayores del centro diurno para la asistencia del adulto mayor de flores, durante el primer trimestre del 2013: Análisis desde los componentes de la teoría del envejecimiento exitoso. (Modalidad de tesis para optar por el grado de licenciatura en ciencias de la educación con énfasis en la Orientación). Costa Rica: Universidad Católica.
- Vega, O. A., Arroyave-Zambrano, P. M., Ocampo-Arias, J., & Sánchez-Velásquez, S. P. (2020). Inclusión digital como opción aportante al envejecimiento activo. *E-Ciencias De La Información*, 10(2). <https://doi.org/10.15517/eci.v10i2.39522>
- Vega, O. y Quintero, S. (2019). Persona adulta mayor y tic: un ambiente propicio para consolidar Universidad de Costa Rica Posgrado en Gerontología *Anales en Gerontología*, Año 2019/ 129-140 ISSN: 2215-4647
- Vera-Noriega, J., & et al, (2017). Autoconcepto, Locus de control y orientación al éxito: sus relaciones predictivas en adultos mayores del noreste brasileño. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicosp/v18n1/v18n1a08.pdf>
- Villar, F., López, O., y Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de Psicología*, 29(3), 897-906. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.145171>

Vilte, D., Saldaño, V., Gaetan, G., y Martin. A (2015). Identificando barreras en la interacción con Facebook: una experiencia con adultos mayores de la Patagonia austral. Universidad Nacional de la Patagonia Austral (UNPA-UACO)

Zabalza, M. (2000). Los nuevos horizontes de la formación en la sociedad del aprendizaje Formación y Empleo. En Monclús Estella (Ed) Formación y empleo: enseñanza y competencias (pp. 165-198).

Zapata-López, B., Delgado-Villamizar, N., y Cardona-Arango, D. (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis. *Revista Salud Pública*, 17(6), 848860. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.34739>

APÉNDICE

APÉNDICE

APENDICE A

Consentimiento informado

UNIVERSIDAD CENTRAL
SAN JOSÉ, COSTA RICA

Tal y como lo menciona Universidad de Costa Rica (2024);

Tema de investigación: Impacto de las tecnologías digitales en el aprendizaje y calidad de vida de adultos mayores: un estudio en la comunidad de Nicoya durante el primer semestre 2025.

Nombre del investigador: Ana Gabriela Jirón Caravaca

Nombre del participante: _____

A. **PROPÓSITO DEL PROYECTO;** Como parte de la investigación que realiza la estudiante Ana Gabriela Jirón Caravaca, de Licenciatura en Orientación Educativa, usted ha sido invitado para participar en dicho proyecto. Su objetivo principal consiste evaluar el impacto de las tecnologías digitales en el aprendizaje autónomo y la calidad de vida de adultos mayores en Nicoya durante el I Semestre 2025.

B. **¿QUÉ SE HARÁ?** En caso de participar, debe considerar que el proceso consiste en tres sesiones de trabajo de grupo, que se realizarán una vez por semana, con una duración de noventa minutos de 2:00pm a 3:00pm. **Pendiente de establecer los días.**

C. **RIESGOS:** Los riesgos que se presentan durante el proceso son mínimos, sin embargo, si puede existir el riesgo de confiabilidad, por lo que se le indica que toda información que usted brinde a la persona investigadora se utilizara para fines académicos, y se le brindara el abordaje ético y profesional. La información brindada se usará anónimamente y cada sesión se grabará en audio para el investigador o su tutor.

D. **BENEFICIOS:** Con su participación se podrá visualizar y atender posibles necesidades personales que requieran atención de prioridad y se le brindará atención que le permita adaptarse el entorno en el que se desarrolla.

E. **CONFIDENCIALIDAD:** En este proceso se le garantizará la confidencialidad y el manejo estricto de los datos suministrados en esta investigación, por lo que cualquier uso futuro de los resultados será factible, siempre que se mantenga el anonimato del participante. Por tanto, cuando se finalice el proceso de investigación usted tendría conocimiento de sus resultados.

F. **INFORMACIÓN** Una vez realizado y aceptado las condiciones que se dan en este consentimiento, usted debe de saber que **NO** se perderá ningún derecho por firmar este documento y que recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por consiguiente, declaro que entiendo de qué trata la investigación, por lo que estoy de acuerdo en participar como sujeto de esta investigación.

*Este documento debe de ser autorizado en todas las hojas mediante la firma, (o en su defecto con la huella digital), de la persona que será participante o de su representante legal.

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del investigador que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del testigo

Lugar, fecha y hora

APÉNDICE B

Entrevista para Adultos Mayores de Nicoya

Estimados participantes:

Esta entrevista forma parte de la investigación sobre “Impacto de las tecnologías digitales en el aprendizaje y calidad de vida de adultos mayores: un estudio en la comunidad de Nicoya durante el primer semestre 2025”, con el fin de optar por el grado de Licenciatura en Ciencias De la Educación con Énfasis en Orientación Educativa, por lo que se quiere evaluar el impacto que tienen las tecnologías con respecto al aprendizaje y la calidad de vida de las personas participantes de la comunidad de Nicoya, por lo que se le solicitará contestar la siguiente entrevista. Agradezco su comprensión, dejando claro que toda información brindada será utilizada con la mayor confidencialidad y será utilizado únicamente para fines de la investigación.

I Parte: Información General:

Instrucciones: Marque con una X dentro del paréntesis, y complete los espacios que aparece en blanco donde corresponde

1. Sexo: Femenino () Masculino ()
2. Edad: () 65 a 75 años () 75 a 85 () 85 en adelante
3. Utiliza redes sociales: () Sí () No
4. Qué tipo de conexión utiliza más: () Wifi () Datos móviles
5. Con cuál de los siguientes aparatos cuenta para estar conectado a internet:
 - () Teléfono
 - () Tablet
 - () Computadora
 - () Otros.
6. Qué aplicaciones visita más:

() Facebook	() Twieter
() WhatsApp	() Messenger
() Instagram	() Otros
() Youtube	
7. Cuánto tiempo pasa conectado a internet durante el día:
 - () 6 horas o más
 - () 4 a 5 horas
 - () 3 a 2 horas
 - () 1 hora o menos
8. Con qué personas se comunica usted a través de la tecnología:
 - () Familiares

- Amigos
 - Pareja
 - Otros
9. Qué tipo de uso le da usted a la tecnología:
- Socializar
 - Aprender
 - Sentirse mejor
 - Escuchar música
 - Otros
10. Cómo se siente cuando utiliza la Tecnología:
- Triste
 - Feliz
 - Emocionado
 - Ansioso
 - Miedo
11. Para qué fines utiliza usted la Tecnología:
- Para sentirme mejor
 - Chatear con amigos
 - Aprender sobre cocina, costura
 - Medicamentos
 - Entretenimientos
12. Cuál es el ingreso mensual de la familia:
- 150 000 mensuales o menos
 - 200 000 a 400 000 mensuales
 - 400 000 a 600 000 mensuales
 - 600 000 o más mensuales
13. Cuál es el costo de acceso a internet que paga mensualmente:
- 25000 o menos
 - 25 000 a 35 000
 - 35 000 o más
 - No lo pago yo, lo paga un familiar
14. Quién lo ayuda a usted a usar los dispositivos digitales:
- Amigos
 - Hija/o
 - Nieto/a
 - Sobrino/a
 - Pareja
15. Cuánto tiempo invierte a enseñarle el uso de la tecnología:
- 60 minutos
 - 30 minutos
 - 15 minutos

Nada
16. Cuántos días a la semana:

- 1 o 2 días
 2 a 4 días
 5 a 6 días
 Todos los días

II Parte: Acerca de la influencia de la tecnología en los adultos mayores

Indicaciones: Clasifique estas afirmaciones, relacionadas con el uso de la tecnología, barreras que impiden su uso en adultos mayores y los facilitadores de aprendizaje.

En la siguiente escala se indican los valores a considerar:

Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo	No aplica
5	4	3	2	1	N/A

Usos de la tecnología	5	4	3	2	1	N/A
17.1 Piensa que las TICs son fáciles de usar						
17.2 Ayuda en la comunicación con otras personas						
17.3 Fomenta el trabajo colaborativo						
17.4 Motiva a las personas adultas mayores						
17.5 Mejora el aprendizaje de la PAM						
17.6 Se me dificulta mucho el uso de las tecnologías						
17.7 Las tecnologías mejoran la calidad de vida						
Barreras y facilitadores de aprendizaje						
17.8 Me siento excluido por no saber usar las tecnologías						
17.9 Los adultos mayores necesitan capacitarse						
17.10 El costo de los dispositivos limita mi acceso a ellos						
17.11 Me da miedo cometer errores y dañar el dispositivo						
17.12 Me siento más independiente con las tecnologías						
17.13 Cuando me explican con paciencia aprendo mejor						
17.14 Aprendo mejor con personas de la misma edad						
17.15 Me gusta aprender cosas nuevas e innovadoras						

Muchas gracias por su colaboración

APÉNDICE C

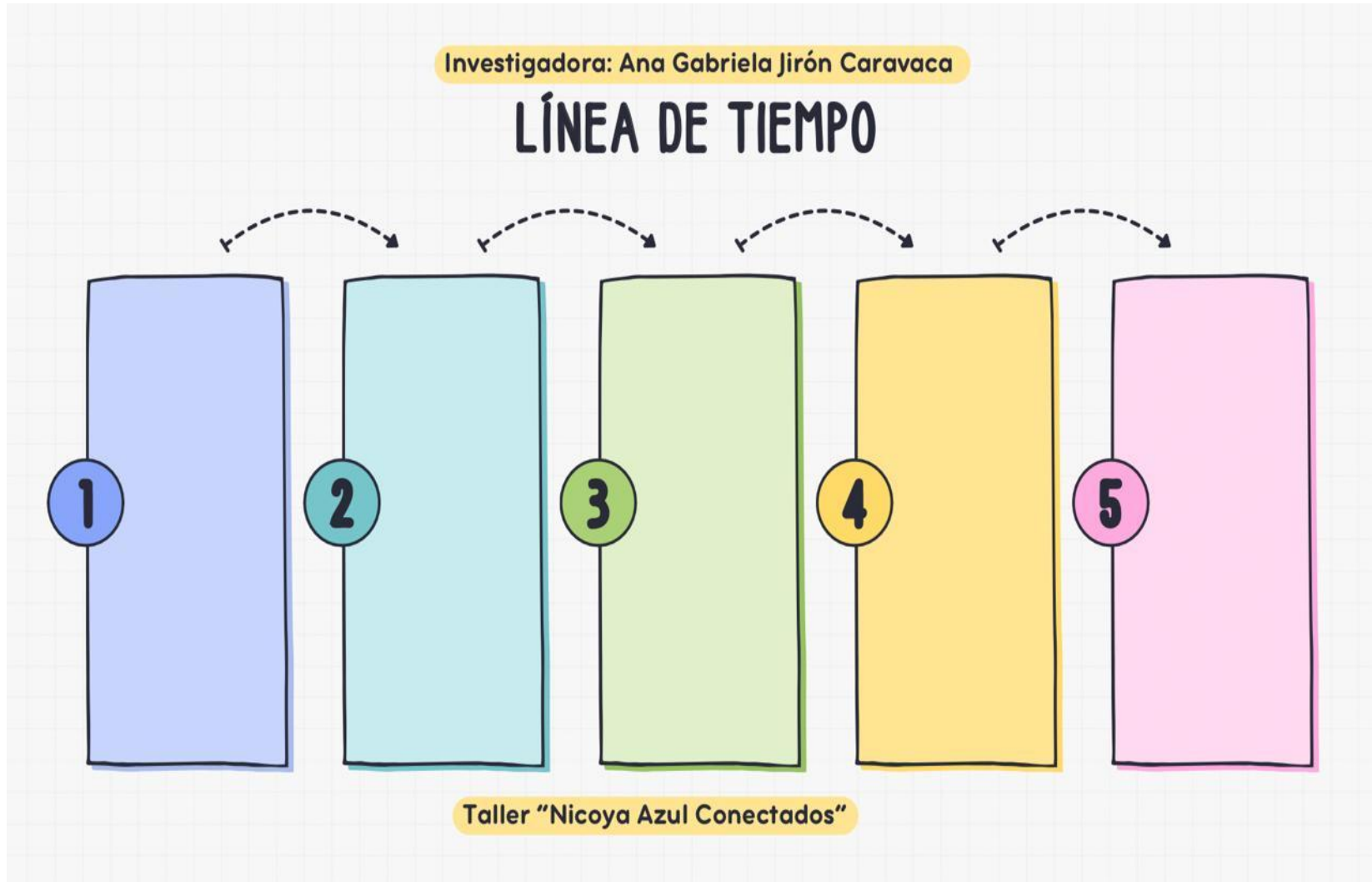
Propuesta de taller para recolección de datos Cualitativos

Tema: “NICOYA AZUL CONECTADOS”					
Objetivo General: Recolectar información cualitativa sobre las percepciones, experiencias, barreras y motivaciones que tienen las personas adultas mayores en relación con el uso de las tecnologías digitales.					
Objetivo Específico	Contenido	Estrategia de Aprendizaje	Recursos	Tiempo	Evaluación
Explorar las experiencias personales de los adultos mayores en el uso cotidiano de las tecnologías digitales, así como los factores que influyen favorable o desfavorablemente en dicho proceso.	<p>Introducción al propósito del taller.</p> <p>Diálogo guiado sobre experiencias con tecnología.</p> <p>Dinámica de grupo: “Juego de Memoria antes y ahora”.</p>	<p>“Mi historia con la tecnología”. Ver Anexo 1</p> <p>Línea del tiempo vivencial Plenaria.</p> <p>“Museo Tecnológico casero”, se les solicita a los participantes que traigan objetos antiguos, (cámaras, cassetes, teléfonos), Compare con imágenes de tecnologías modernas. Se sugiere que los participantes cuenten su experiencia o recuerdos que le trae el objeto que trae.</p> <p>Juego memoria antes y ahora. Los participantes se realizan en parejas, para jugar a descubrir las parejas de cada tarjeta. Cada tarjeta contiene aparatos</p>	<p>Hojas impresas con línea del tiempo</p> <p>Goma</p> <p>Imágenes de tecnologías antiguas y modernas</p> <p>Objetos tecnológicos antiguos</p> <p>Tarjetas con Juego de memoria impresas</p> <p>Internet</p>	90 minutos	<p>Se propone una participación de los participantes, así se recolecta información sobre las experiencias que comentan y comparten durante las actividades. De esta manera se logra, identificar las limitaciones, así como las motivaciones y percepciones que tienen las personas adultas mayores con relación al uso de las tecnologías. Las personas participantes pudieron expresar cómo se sintieron y si la experiencia les parece útil para mejorar su calidad de vida.</p>

	Dinámica de cierre con propuestas y recomendaciones de los participantes.	tecnológicos antiguos y modernos. Al finalizar se comenta la experiencia Ver Anexo 2 Evaluación “Correo Electrónico Azul” Los participantes se les entrega un sobre con papel en blanco para que escriban que les pareció la actividad y luego lo depositen en el correo electrónico azul. Ver Anexo 3 Cierre Refrigerio			
--	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Fuente. Elaboración propia

Anexo:1



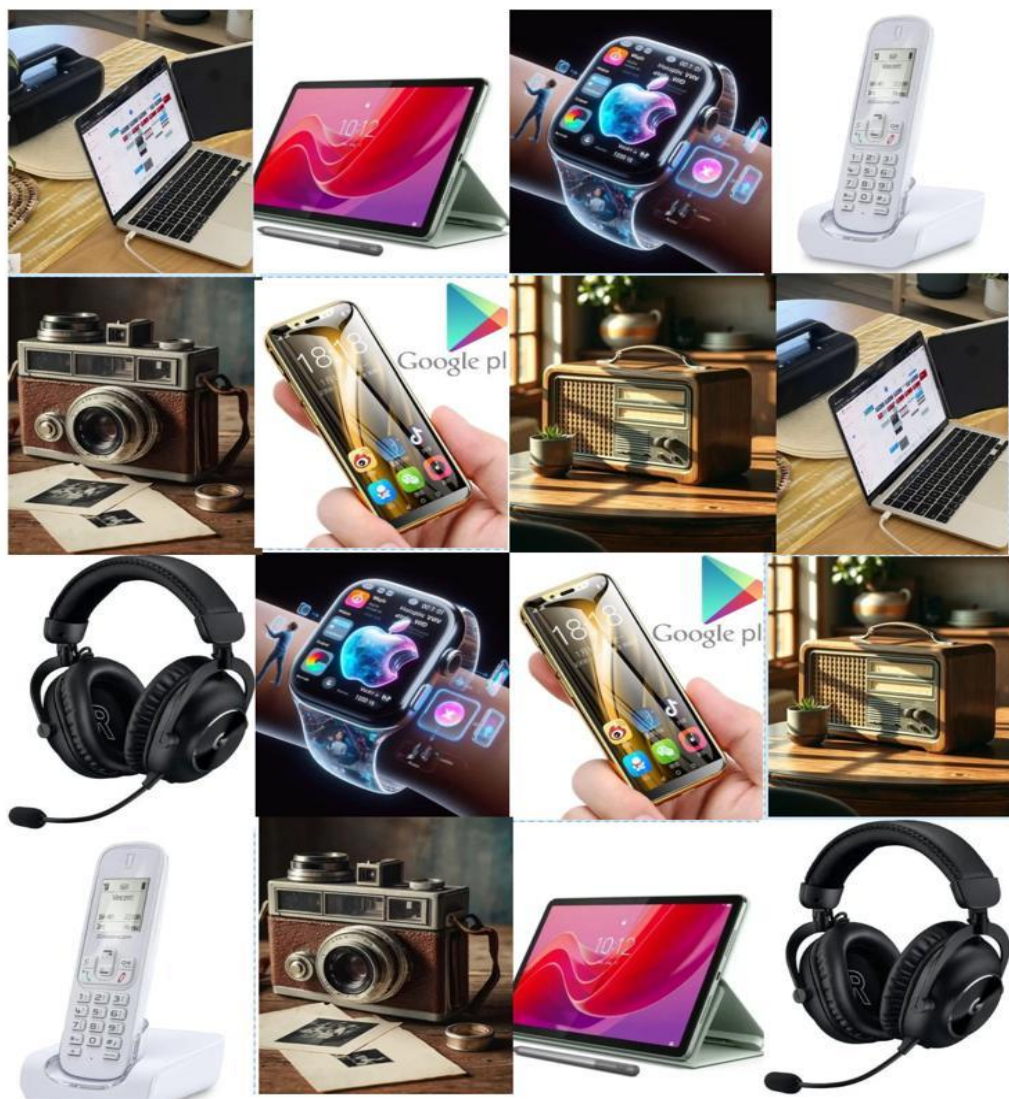
Elaboración Propia

Fuente:

Anexo 2

NICOYA AZUL CONECTADOS

Investigador: Ana Gabriela Jirón Caravaca
Universidad Central
Licenciatura en Orientación Educativa



Fuente: Elaboración propia

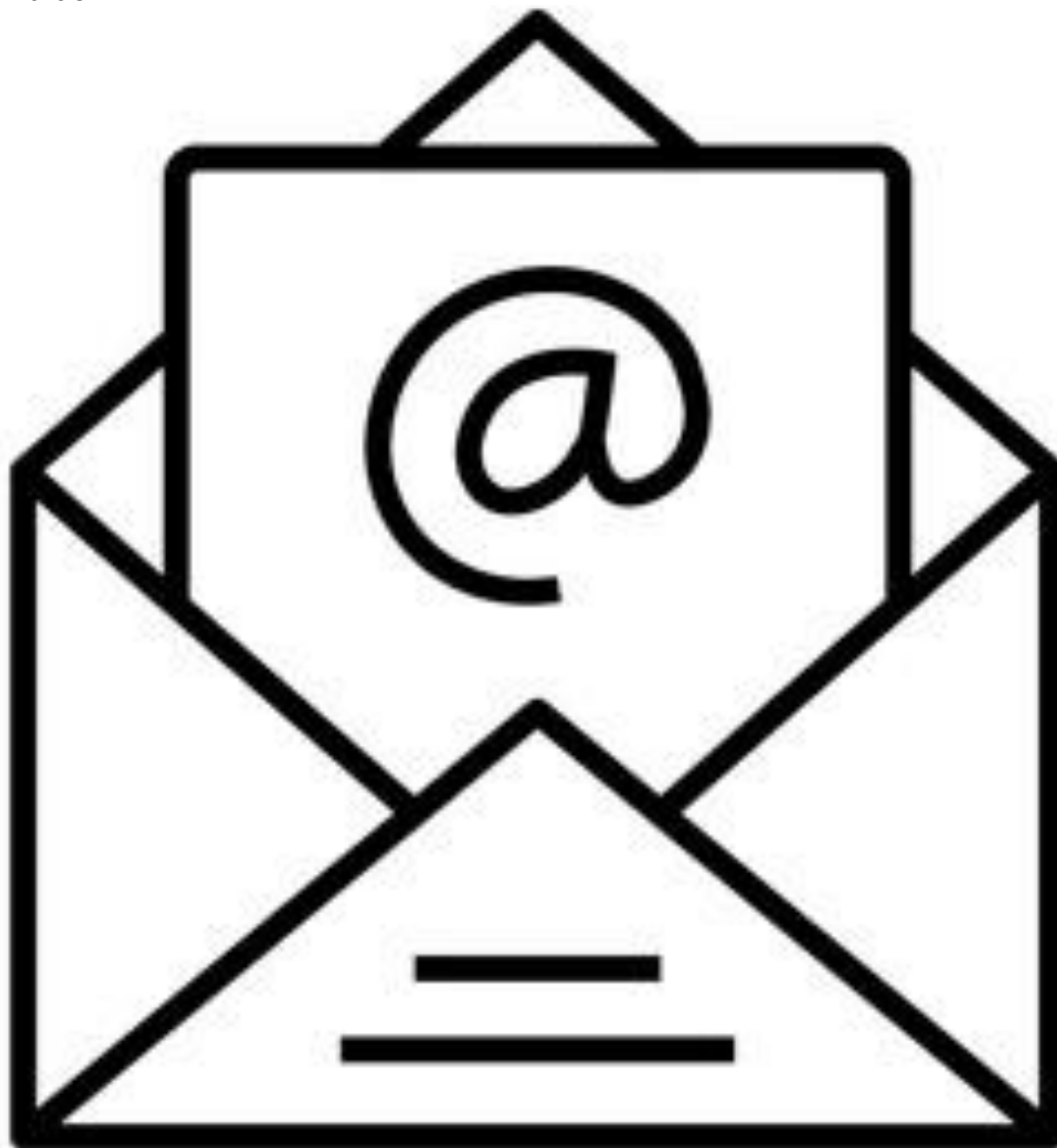
NICOYA AZUL CONECTADOS

Investigador: Ana Gabriela Jirón Caravaca
Universidad Central
Licenciatura en Orientación Educativa

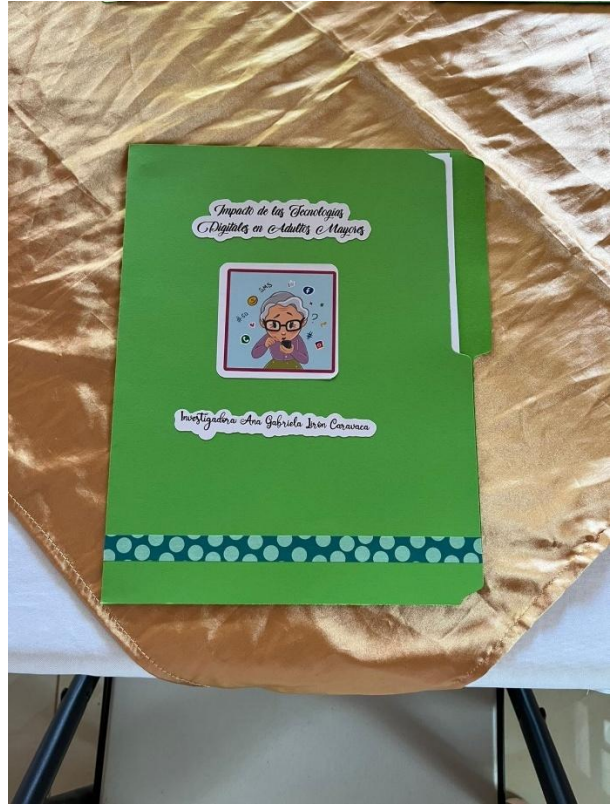
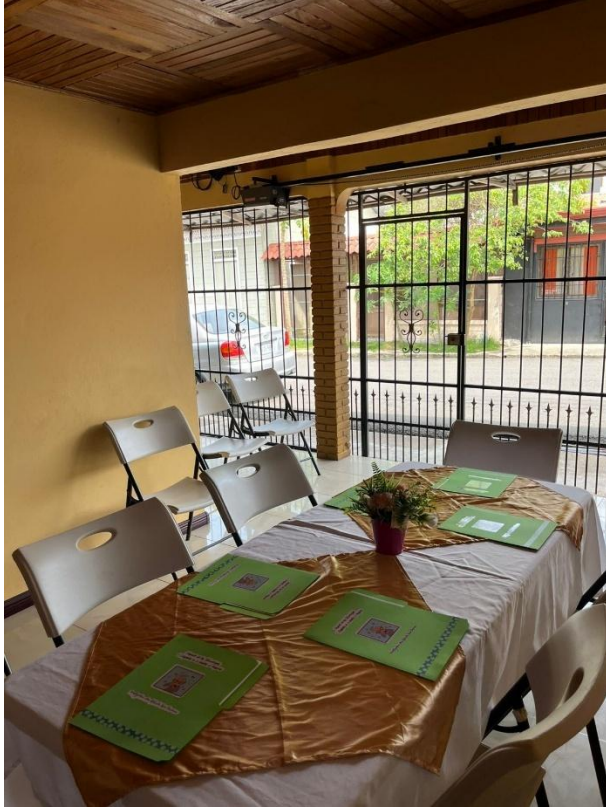


Fuente: Elaboración propia

Anexo 3



shutterstock.com · 622879061



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia