



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo Final de Grado

**La relación entre personas mayores y Tecnologías de
la Información y Comunicación:
análisis desde una experiencia durante la pandemia
por COVID-19**

Maria Jimena Eguren Saettone

C.I.: 5.208.932-5

Tutora: Prof. Adj. Mónica Lladó

Revisora: Lic. Mag. Virginia Álvarez

Julio 2022

Índice

1) Resumen	2
2) Introducción	3
3) Objetivos	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
4) Contextualización	6
a) Emergencia sanitaria por Pandemia COVID-19	6
b) Contexto político, económico y social	7
c) Envejecimiento en Uruguay y la región	10
d) Perspectiva de derechos	11
5) Presentación de la experiencia	13
a) Antecedentes y origen	13
b) sobre los talleres	15
i) Entre la planificación e improvisación	15
ii) Entre pantallas y micrófonos	15
6) Articulación conceptual	20
Nuevas desigualdades	20
La nueva alfabetización	21
Cuando envejecer es aprender	23
¿Son las TIC cosas de jóvenes?	26
Sobre el vínculo con el aprendizaje	28
Apropiarse de los beneficios	31
La experiencia de soledad	34
7) Implicación	36
8) Consideraciones finales	38
9) Referencias	41

Resumen

Este trabajo presenta la planificación e implementación del proyecto “Talleres de estimulación cognitiva para personas mayores vía Zoom” llevado a cabo en el año 2021 en la Policlínica Complejo América del barrio Colón, Montevideo, en el marco del Programa de Practicantes y Residentes de psicología en ASSE. Se realizaron una serie de 9 talleres de estimulación cognitiva mediante la plataforma Zoom que reunieron a personas mayores de distintas partes del país. De esta experiencia surge un interés por profundizar en el vínculo de las personas mayores con las Tecnologías de la Información y Comunicación que será desplegado en este trabajo junto con un análisis de la planificación y ejecución de los talleres. Se analizará el contexto por pandemia COVID-19 y como afectó a las personas mayores, la importancia de su inclusión digital como forma de participación social y ciudadana reivindicando a las personas mayores como sujetos de derechos, con la noción de que incluirlas en las nuevas formas de comunicación contribuye a mejorar su calidad de vida y a derribar mitos y prejuicios asociados a la vejez. Se espera que este trabajo suponga una problematización y llamado de atención sobre este tema que cobra especial énfasis dado el contexto político y social actual.

Introducción

Este trabajo y la experiencia aquí presentada surgen en el marco del Programa de Practicantes y Residentes de Facultad de Psicología en convenio con la Administración de Servicios de Salud del Estado (ASSE), dentro del cual me desempeñé como practicante durante el año 2021 en una Policlínica de Primer Nivel de Atención. Este programa inserta estudiantes del Ciclo de Graduación en servicios de primer, segundo o tercer nivel de atención de ASSE realizando prácticas pre-profesionales durante un año.

En este trabajo se busca analizar la planificación e implementación del proyecto de intervención “Talleres de estimulación cognitiva para personas mayores vía Zoom” presentado por la Licenciada en psicología y practicante de la Policlínica Complejo América de Primer Nivel de Atención a la dirección del Centro de Salud Sayago del cual depende dicha policlínica, como una intervención de promoción de la salud buscando aliviar el aislamiento producto de la pandemia. En base a esta experiencia y situaciones allí observadas surge el interés de analizar el vínculo entre las personas mayores y las Tecnologías de la Información y Comunicación.

Es necesario establecer qué se entiende por tecnologías de la información y comunicación (TIC) al “conjunto de recursos necesarios para manipular la información y particularmente los ordenadores, programas informáticos y redes necesarias para convertirla, almacenarla, administrarla, transmitirla y encontrarla” (Aldana, et al. 2012, p. 157).

Para el diseño del proyecto de intervención se tomaron planteos como los de Arruebarrena y Sánchez Cabaco (2020) entendiendo que mayor aislamiento social, poco contacto social y menor actividad se relaciona con peor desempeño cognitivo, por lo que estas habilidades mejoran a mayor contacto social y actividad.

Por otro lado, la generación de espacios que busquen reducir el sentimiento de soledad y fomenten la participación social son importantes entre otros motivos, porque “La soledad y el aislamiento social también se relacionan con síntomas depresivos” (Gené-Badia, J., et al.

2016, p. 606). Estos autores aseguran que las intervenciones realizadas a través de las nuevas tecnologías, “mejoran el soporte social, la conectividad social y el aislamiento social, pero no alivian el sentimiento de soledad” (Gené-Badia, J., et al. 2016, p. 607). Esto implica que si bien las intervenciones como los talleres de estimulación cognitiva vía Zoom tienen sus beneficios, es un desafío lograr que lleguen a mejorar la soledad como experiencia subjetiva. Teniendo esto en cuenta, una parte de los talleres se basó en generar propuestas y actividades que fomentaran la participación, compartir experiencias, conocer otras historias y ser escuchado. Por otro lado, este aspecto resulta interesante de ser analizado sobre el desarrollo de la experiencia del proyecto de intervención aquí presentado y un aspecto a tener en cuenta al momento de pensar proyectos similares.

Así el objetivo del proyecto fue generar un espacio de estimulación cognitiva durante el aislamiento producido por la pandemia de COVID-19, generando encuentros con frecuencia semanal durante los meses de Agosto y Setiembre. La convocatoria se realizó mediante la difusión de un afiche por redes sociales y contacto con diferentes centros de salud contando con la participación de usuarios del sistema de salud de cualquier parte del país: adultas del grupo GAMAS de la Policlínica Complejo América, algunos usuarios de dicha policlínica y personas de Montevideo y el interior del país (Canelones, Colonia, Salto).

Se espera que los aportes que surjan de este análisis sirvan para fomentar el diseño de espacios de grupalidad adaptados al plano virtual y contribuyan a problematizar y reivindicar el lugar que ocupan las personas mayores en las nuevas formas de comunicación.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la planificación e implementación del proyecto de intervención Talleres de estimulación cognitiva para personas mayores vía Zoom llevado a cabo durante 2021 en una Policlínica de Primer Nivel de Atención (ASSE) en contexto de la emergencia sanitaria por COVID-19 y analizar desde lo observado en esta experiencia el vínculo de las personas mayores con las Tecnologías de la Información y Comunicación.

Objetivos específicos

- Analizar la planificación e implementación de los Talleres de estimulación cognitiva vía Zoom en el marco de la emergencia sanitaria por COVID-19 en una Policlínica de Primer Nivel de Atención.
- Reflexionar sobre el vínculo de las personas mayores con las Tecnologías de la Información y Comunicación.

Contextualización

a) Emergencia sanitaria por Pandemia COVID-19

El 13 de Marzo de 2020 el gobierno de Uruguay decretó el Estado de emergencia nacional comenzando así la pandemia por el virus COVID-19 en nuestro país. Este estado de emergencia sanitaria y la pandemia produjeron estrés, temores, ansiedades, preocupaciones varias en toda la población y rápidos efectos sobre el plano económico, político y social cuyas consecuencias se evidencian en la actualidad, con la pandemia aún en transcurso.

Las personas mayores quedaron ubicadas dentro de la categoría “población de riesgo”, por lo que las recomendaciones y medidas de aislamiento para este grupo resultaron más estrictas. La intención de proteger y cuidar a las personas mayores de la infección y enfermedad ocasionada por el virus descuidó aspectos vinculados al envejecimiento activo y saludable. Además, tal como advierte la Cepal (2022) aparece el riesgo de “que la elevada presencia de las personas mayores entre los contagios y las muertes por la enfermedad desvíe la atención hacia su riesgo biomédico en desmedro de su titularidad de derechos” (p. 19).

Estas medidas tomadas para evitar contagios, pudieron resultar perjudiciales para la salud mental, ya que “el aislamiento crea mayor riesgo de depresión y ansiedad” (Curcio, 2020 p.88). Estas circunstancias no son nuevas en las personas mayores, pero como afirma Pinazo-Hernandis (2020) “Las restricciones a la relación social aumentan el problema preexistente de soledad y aislamiento de las personas mayores y las consecuencias en la salud de la desconexión social que existían ya antes de la pandemia” (p.250).

La forma en que se tomaron, comunicaron y ejecutaron las medidas de prevención de contagio contribuyeron a que continúe “propagándose la noción equivocada de que ser viejo, ser frágil y ser vulnerable son sinónimos.” (Curcio, 2020, p.82). Es decir, se sigue promoviendo una concepción de vejez y envejecimiento como debilidad y fragilidad. Pinazo-

Hernandis (2020) explica lo perjudicial de esto al entender que “Los estereotipos son la puerta de entrada a la estigmatización, al etiquetado y a la conducta discriminatoria respecto de las personas mayores. Estas actitudes edadistas pueden promover estrés, angustia y ansiedad en las personas mayores al insistir en su vulnerabilidad” (p.250).

En nuestro país ciertas medidas tomadas durante la pandemia generaron “políticas paternalistas que violentan la autonomía y dignidad de las personas mayores” (Montes de Oca y Jagüey, 2021, p. 284).

Durante el período de aislamiento se implementaron alternativas para asistir a clases, trabajar, entretenernos y encontrarnos con otros, jugando un papel importante las redes sociales, las videollamadas, plataformas de videoconferencias, pero ¿cuántas actividades se realizaron específicamente para las personas mayores? , ¿cómo podrían participar si no cuentan con recursos ni entrenamiento en el uso de estas tecnologías?

b) Contexto político, económico y social

En Uruguay fue [creado por el Decreto 130/15](#) en mayo de 2015 el Plan Ibirapitá, un plan estatal que promueve la inclusión digital de las personas mayores. Su objetivo era “propender a la igualdad de acceso al conocimiento e inclusión social de los jubilados, mediante la entrega de dispositivos que permita conectividad a internet (tablet) y por tanto las condiciones de integración en el ámbito familiar, social y relacional en general”. Su diseño, implementación y seguimiento se encomendó al Centro Ceibal para el Apoyo a la Educación de la Niñez y la Adolescencia. Fue una política pública transversal, lo que implica que se trabaje en conjunto con otras instituciones para aportar a la construcción de un nuevo paradigma de la vejez y el envejecimiento desde una perspectiva de derechos.

Los beneficiarios de este Plan eran las personas mayores de menores ingresos, recibiendo una tablet de forma gratuita con una interfaz y contenidos desarrollados especialmente para

este público. Se dictaron talleres introductorios al uso de las tablet y de apoyo en distintos temas y se podía gestionar la instalación del servicio de internet.

Lamentablemente se debe hablar en pasado ya que actualmente este Plan no está vigente pese a que el presupuesto para su funcionamiento fue asignado en 2020, por lo que se realizó un pedido de informes sobre la situación en mayo de este año. En Julio de 2020 Caras y Caretas informa que trabajadores y trabajadoras del Plan Ceibal comunicaron a la opinión pública que el Plan Ibirapitá estaba en riesgo al ser testigos de la reducción del equipo de territorio a la mitad, incluyendo 11 docentes que trabajaban en inclusión digital, y la eliminación de la gerencia y coordinación general. Por otro lado informaban que no se habían comprado nuevas tablets ni aplicaciones para ampliar el alcance del plan.

En Julio de 2021 en la web de la Emisora M24 Daniel Baldassari, secretario general de la Organización Nacional de Jubilados y Pensionistas del Uruguay (ONAJPU) en el marco de una movilización nacional advertía sobre la pérdida de poder adquisitivo teniendo en cuenta los ajustes insuficientes hasta el momento en las jubilaciones, pensiones y salarios.

También alertaba sobre programas que no estaban funcionando o lo estaban haciendo de manera deficiente, como Operación Milagro, el Sistema Nacional de Cuidados y el Plan Ibirapitá, sobre el que declaró “está parado, no se distribuyen tablet, no hay atención, no hay mantenimiento”.

Días después M24 dio a conocer que el Plan Ibirapitá había pasado de la órbita del Centro Ceibal al Banco de Previsión Social, frente a lo que “el diputado frenteamplista Sebastián Valdomir advirtió que el presupuesto asignado al Plan Ibirapitá “no da ni siquiera para reponer o hacerle mantenimiento” a las 240 mil tablets que se entregaron desde 2015”, entre otras preocupaciones.

La información con la que se cuenta es que el Banco de Previsión Social pretende ver el plan como una prestación social y orientarla a que sea una “red social de la tercera edad”, declaró el presidente del BPS en febrero de 2021 al Portal periodístico 180. Actualmente se

denomina Programa Ibirapitá y funciona bajo otras condiciones y características, otorgando teléfonos celulares con planes facilitados por Antel a las personas que no obtuvieron las tablet del Plan Ibirapitá.

En mayo de 2022 Caras y Caretas recoge declaraciones de Baldassari en la marcha de la ONAJPU quien afirma que “decisiones del Gobierno de Luis Lacalle Pou incidió en la pérdida de poder adquisitivo y denunció la paralización o recorte en prestaciones dirigidas a ese colectivo.” Se recortaron o paralizaron “prestaciones como el plan de viviendas, el plan Ibirapitá, la Operación Milagro, la atención a la salud y los cuidados.” tal como se venía advirtiendo en los últimos 2 años.

El acceso a las Tecnologías de la Información y la Comunicación hoy en día permite ejercer derechos (como la libertad de expresión, opinión, acceso a la información, educación, salud, participación comunitaria, etc. (Cepal, 2022). Como afirman Sunkel y Ullmann (2019) “las políticas públicas deben promover el papel positivo de las nuevas tecnologías como lo que son: instrumentos que pueden crear oportunidades para fomentar la inclusión de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida cotidiana.” (p.246)

Actualmente nos encontramos con debilitamientos y recortes sin justificación en el Plan Ibirapitá, dirigido a mejorar el acceso de las personas mayores a las TIC. Este retroceso en políticas públicas resulta preocupante y podría entenderse como una práctica de discriminación, en específico de discriminación indirecta, que sucede cuando “no se toman medidas apropiadas para garantizar que todas las personas puedan acceder realmente a los derechos y las ventajas colectivas que se encuentran a disposición de todos” (Cepal, 2022, p.34)

c) Envejecimiento en Uruguay y la región

En Uruguay el 14% de las personas tiene más de 64 años, una proporción que demuestra que nuestro país tiene una estructura poblacional envejecida. (INE, 2016). En el último siglo la población de personas mayores se ha incrementado a nivel mundial, generando poblaciones envejecidas como en ningún otro momento de la historia. Se estima que a mediados de este siglo un 21% de la población mundial será mayor de 60 años, superando el número de personas menores de 15 años. (Cepal, 2017). En Uruguay este proceso comenzó el siglo pasado, siendo actualmente uno de los países más envejecidos del contexto latinoamericano, situación que alcanzará a todos los países de la región en las primeras décadas del siglo XXI. (Cepal, 2010). Este contexto supone ciertos desafíos para nuestro país y la calidad de vida de las personas mayores, así la Cepal (2017) advierte que:

Las personas a sostener serán mayoritariamente personas mayores, lo que exigirá una inversión importante en capital humano y la implementación de políticas de desarrollo que permitan asegurar la calidad de vida de esta población en aumento sin afectar sus derechos básicos derivados de su integración a la vida social. (Cepal, 2017)

Otra característica relevante es que el envejecimiento demográfico es mayor en la población femenina, actualmente se calcula que la cantidad de mujeres mayores es igual a la de niñas. (Cepal, 2017). En Uruguay el 60% de las personas mayores son mujeres, esto se conoce como proceso de feminización del envejecimiento. (Thevenet, 2013).

En este contexto cobra relevancia la necesidad de generar propuestas orientadas al bienestar de las personas mayores, desde su lugar como sujetos de derechos y partiendo de una concepción de vejez y envejecimiento como procesos activos y saludables.

d) Perspectiva de derechos

El enfoque de este trabajo es la perspectiva de derechos, resaltando el derecho de las personas mayores a la comunicación, información y accesibilidad a las Tecnologías de la Información y Comunicación, por lo que resulta importante presentar una perspectiva de derechos.

Durante la pandemia por COVID-19 la posición de riesgo en la que se ubicó a las personas mayores propició la vulneración de derechos consolidados en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores¹, como el derecho a la no discriminación, derecho a la autonomía e independencia, derecho a la salud, al cuidado, derecho a la muerte digna, derecho a la accesibilidad, a la educación, derecho a la participación e integración comunitaria, derecho a la libertad de expresión y opinión, acceso a la información, derecho a la cultura, etc. (Montes de Oca Zavala, 2021)

La Convención define que el derecho a la educación tiene las mismas condiciones que con otros sectores de la población y sin discriminación, teniendo derecho a participar en programas educativos y a compartir conocimientos y experiencias con todas las generaciones. Los Estados deben garantizar el ejercicio de este derecho, facilitando el acceso a programas educativos adecuados, promover el desarrollo de programas adecuados y accesibles que atiendan las necesidades, aptitudes y preferencias de las personas mayores. Incluyendo la “educación y formación en el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación para minimizar la brecha digital, generacional y geográfica e incrementar la integración social y comunitaria.” (Ley N° 19.430, 2016, Artículo 20).

La Convención reconoce el derecho de la persona mayor a la independencia y autonomía, lo cual implica tomar decisiones, definir su plan de vida, desarrollar una vida autónoma e independiente según sus tradiciones y creencias, debiendo los Estados adoptar programas y políticas que garanticen el ejercicio de estos derechos.

¹ De aquí en adelante La Convención.

También reconoce el derecho a la participación e integración comunitaria para lo cual los Estados deben asegurar medidas para que la persona mayor pueda participar activamente de la familia, comunidad y sociedad, en un ambiente de igualdad.

De acuerdo a la Convención la persona mayor tiene derecho a la accesibilidad al entorno físico, social, económico y cultural, y a su movilidad personal, siendo los Estados responsables de adoptar medidas para asegurar el acceso por ejemplo al transporte, información y comunicaciones (incluyendo las TIC) y a otros servicios e instalaciones.

De esta manera se desprende que el derecho a la accesibilidad potencia otros, evidenciando cómo la perspectiva de derechos es un continuo, donde cada derecho se vincula y depende de otros. Como explica Rivera (2022) “El derecho a la libertad de expresión y de opinión y el acceso a la información, al igual que el derecho a la educación, la salud, el trabajo, la participación e integración comunitaria, entre otros, encuentran en internet un espacio para su ejercicio.” (p.195).

Centrándose en el acceso a las TIC y su importancia Sabelli (2020) afirma que “Los derechos a la información deben pertenecer a los derechos sociales del ciudadano y las redes sociales en los territorios ayudan al proceso de empoderamiento, que nunca puede ser individual.” (p.7)

Para finalizar este punto y resaltar el llamativo hecho de que deba existir una Convención para asegurar los derechos humanos de las personas mayores, Huenchuan (2022) afirma que “todos los derechos reconocidos en los tratados de derechos humanos tanto de carácter universal como americano son plenamente aplicables a las personas mayores, aunque en la práctica ello no ocurra.” (p.30).

Presentación de la experiencia

Los talleres vía Zoom fueron realizados en la Policlínica Complejo América, de Primer Nivel de Atención (ASSE), dependiente del Centro de Salud Sayago. La propuesta fue presentada a la Dirección del Centro de Salud por parte de la psicóloga de territorio y practicante para su autorización y facilitación de las herramientas y condiciones para su ejecución.

En nuestro país el Sistema Nacional Integrado de Salud tiene como base la estrategia de Atención Primaria de la Salud, organizando los recursos en tres niveles de atención. El Primer Nivel es el más cercano a la población y aborda “las necesidades de atención básicas y más frecuentes, que pueden ser resueltas por actividades de promoción de salud, prevención de la enfermedad y por procedimientos de recuperación y rehabilitación”. (Vignolo, 2011, p.12).

La propuesta de estos talleres y demás actividades dirigidas a la comunidad realizadas en la Policlínica se sustentan en la promoción de la salud, la cual Vignolo define como “la creación de ambientes y entornos saludables, facilita la participación social construyendo ciudadanía y estableciendo estilos de vida saludables”. (p.13).

Es así que el objetivo general del proyecto fue generar un espacio de estimulación cognitiva durante el aislamiento producido por la pandemia de COVID-19 dirigido a personas mayores de 65 años sin deterioro cognitivo. Como objetivos específicos se planteó estimular funciones cognitivas como la atención, memoria, praxias y lenguaje, mejorar el nivel funcional en actividades cotidianas y promover un espacio de intercambio entre pares.

a) Antecedentes y origen

El proyecto de intervención toma como base los Talleres de Estimulación Cognitiva que se realizaban con frecuencia semanal (durante dos trimestres al año) desde el 2017 en la Policlínica de Complejo América en el grupo GAMAS de adultas mayores conformado en el

2013, a partir del interés de las participantes de estimular algunas funciones cognitivas. La idea inicial del proyecto era adecuar estos talleres a la herramienta Zoom, al notar que la falta de estos encuentros debido al distanciamiento físico estaba afectando al grupo, quienes hablaban expresamente sobre su necesidad de reencontrarse con sus compañeras y realizar actividades. Durante los primeros meses de la pandemia en 2020 se intentó mantener una continuidad del espacio del grupo vía Whatsapp, sin buenos resultados debido a las limitaciones de esta herramienta y la asincronicidad por lo que Zoom ofrecía ventajas sobre este aspecto. Por otro lado suponía la posibilidad de expandir la propuesta a otros participantes dado el contexto de virtualidad.

En primer lugar se realizó una búsqueda de experiencias en el marco de virtualidad para orientar el diseño del proyecto de intervención. Así se encontró que durante el año 2020 La Policlínica Don Bosco realizó ocho encuentros por zoom sobre estimulación cognitiva con el grupo de adultas mayores Las Margaritas (Maturana, 2020). También se tomó la experiencia de Talleres de Preparación para el Nacimiento vía zoom en el marco de la RAP Metropolitana, del cual participaba la psicóloga de territorio.

Al comenzar a planificar los talleres nos contactamos con las integrantes del grupo GAMAS, con el objetivo de sondear intereses y disponibilidad para participar. De 11 adultas que conforman el grupo, solamente 3 pudieron estar en los talleres aunque la mayoría demostró interés. La principal dificultad e impedimento fue el acceso a los dispositivos o a conexión a internet. En algunos casos no contaban con celular o tablet, en otros casos no sabían utilizarlos y por este motivo concretamos encuentros individuales presenciales con cada una para enseñarles las principales funciones de sus dispositivos y cómo acceder a Zoom. En otros casos, pese a tener algún dispositivo e interés, no contaban con conexión a internet ni los recursos para acceder a este servicio. A estas personas se les realizó un seguimiento semanal mediante llamadas telefónicas hasta que fue posible retomar los encuentros presenciales.

b) sobre los talleres

i) Entre la planificación e improvisación

El deseo y compromiso con este ciclo de talleres supuso una inyección de energía y motivación para la psicóloga y practicante de la Policlínica, donde se echaban en falta los espacios comunitarios. El distanciamiento social producto de la pandemia también dejaba sus efectos sobre las coordinadoras. Así es que nace este proyecto como alternativa al encuentro presencial y como respuesta a la amenaza sobre la permanencia de espacios grupales y colectivos durante la pandemia por COVID-19.

La planificación de estos talleres supuso una gran dedicación de tiempo y disponibilidad psíquica. Cada taller se dirigía por una guía básica formada por: encuadre, caldeamiento, propuesta, cierre y tareas. El contexto de virtualidad supuso un desafío a la creatividad, debiendo encontrar constantemente alternativas a actividades ya conocidas en el diseño de talleres de estimulación cognitiva. Por otro lado, este contexto suele caracterizarse por lo imprevisto, condiciones difíciles o imposibles de prevenir y manejar que pueden entorpecer el desarrollo de algunas propuestas. En algunas ocasiones, dadas las dificultades para encontrar el tiempo necesario principalmente en los primeros encuentros, se debió improvisar, lo que generó resultados diversos en la ejecución del taller. Sin embargo a lo largo de las semanas la experiencia de cada taller dejaba algún indicio sobre cuestiones a mejorar y sus posibilidades. Esta experiencia funcionó en buena parte a base de ensayo y error, y permaneció una idea de lo interesante que hubiera sido poder realizar un segundo ciclo con las nuevas nociones adquiridas y mejorando la convocatoria para alcanzar mayor cantidad de participantes.

ii) Entre pantallas y micrófonos

El primer encuentro se realizó el jueves 29 de julio de 2021, como prueba piloto para atender cuestiones relacionadas al manejo de la herramienta Zoom. De los 12 inscriptos (9 mujeres y 3 hombres), 7 asistieron a este encuentro. Tres de ellos no lograron hacerlo por

dificultades con el manejo de Zoom y/o sus dispositivos. Dos de estos casos se solucionaron en el correr de la semana con indicaciones de las coordinadoras vía telefónica y/o ayuda de familiares. Se hizo una breve presentación de los talleres, explicando encuadre, modalidad y contexto de los mismos. Los participantes se mostraron animados y agradecidos y se dio un espacio para presentarse brevemente. Como tarea para el próximo (y primer) encuentro, se les solicitó enviaran vía Whatsapp o email, una foto que representara el lugar donde viven (la ciudad, el barrio, un espacio de su casa, etc.) La propuesta de ese día fue un juego sobre una secuencia de números trabajando memoria, atención y praxias.

El primer taller se realizó el jueves 5 de agosto de 2021, dando comienzo a las actividades planificadas. De los 13 inscriptos hasta ese momento, asistieron 10 (los 7 del primer taller, 2 personas que no habían logrado manejar Zoom el encuentro anterior, y 1 participante nuevo). En esta ocasión, la propuesta se basó en trabajar memoria, atención y coordinación. Luego de la actividad de caldeoamiento, la propuesta de este primer encuentro supuso compartir las fotos que nos enviaron la mayoría de los participantes, dando el espacio para que se presentaran en su contexto, siendo este tan importante ya que es desde donde se conectaban a los talleres en esta realidad donde se comparte tiempo pero no espacio. Luego se trabajó la atención visual y memoria, usando la herramienta de compartir pantalla que facilita Zoom mediante una imagen que debían atender para luego responder preguntas.

Durante este encuentro, comenzaron a darse algunas conversaciones entre los participantes, mostrando curiosidad e interés por escuchar y compartir sus experiencias vitales. Se presentaron algunas dificultades con el audio, ya que muchos participantes no sabían prender y apagar sus micrófonos, por lo que todos lo tenían encendido, escuchándose diversos ruidos e interferencias que dificultaban la comunicación. Para el próximo encuentro se planteó la necesidad de practicar el encendido y apagado del micrófono para solucionar esto.

Se intentó aplicar alguna evaluación que permitiera estimar si la realización de los talleres surtiría algún efecto positivo en los procesos cognitivos de los participantes, siendo difícil esta tarea especialmente por el contexto de virtualidad.

En el segundo taller del día jueves 12 de agosto surgieron algunas dificultades por imprevistos en la planificación de las actividades, dificultades de conexión de algunos participantes y ausencia (y abandono) de otros. Durante el caldeamiento se presentó una placa con foto y nombre de cada participante realizando un juego para memorizarlos. Durante la propuesta se aplicó la figura compleja de Rey y realizamos un juego de atención visual. Como tarea se solicitó enviaran una canción en lo posible en español que les gustara partiendo de lo positiva que había resultado la propuesta de compartir fotos sobre su cotidianeidad e intentando construir un lazo entre cada taller, de manera que se extendiera en la semana más allá del encuentro concreto.

El taller del 19 de agosto funcionó de manera más ordenada al tener actividades preparadas previamente. Además lograron apagar y prender sus micrófonos para evitar interferencias en la comunicación. Durante el caldeamiento se retomó la placa con sus fotos y nombres, pero habían sido cambiados de lugar para volver a memorizarlos. Como propuesta se compartieron las canciones enviadas, dando espacio para que expresaran e intercambiaran sus sensaciones y curiosidades sobre las mismas, y se jugó con las letras trabajando la memoria. También se realizó un juego de memorizar secuencias de sonidos. Como tarea debían enviar una foto que quisieran compartir sobre alguna etapa de su vida que atesoran.

El taller del día 26 de agosto, fue uno de los mejores logrados debido a la claridad de la planificación, las condiciones de la conexión al Zoom y el desarrollo de las tareas por parte de los participantes. Dado que las propuestas se basaban en sus historias personales, se generó un espacio de escucha e intercambio enriquecedor para todos. Fue un punto de quiebre para la planificación y ejecución de los talleres y para el desarrollo del grupo. En el caldeamiento se retomó el juego de coordinación del primer taller, donde debían memorizar

una secuencia numérica y decirla a la vez que representaban con los dedos. Durante la propuesta se compartieron las fotos que cada uno envió, dándoles espacio para que contaran el contexto, las anécdotas detrás. Luego se dio lugar a un juego de memoria con videos de recetas, utilizando la herramienta compartir pantalla de Zoom. Como tarea se solicitó que escribieran un texto que debía contener 5 palabras preestablecidas.

El 2 de Setiembre durante la propuesta se jugó al dígallo con mímica, lo que representó un desafío inesperado en la herramienta Zoom. Esto resultó complejo pero dejó ciertos momentos de risa y diversión al optar por cantar o tararear durante la mímica para que la persona se viera en pantalla. Con su consentimiento se compartieron los textos, a los que debían estar atentos de encontrar las palabras solicitadas. Luego se pasó una pelota invisible y quien la tomara debía decir todos los objetos que se le ocurrieran de su casa, intentando nuevamente hacer parte del encuentro los espacios que habitaban y desde donde se conectaban.

El 16 de Setiembre durante el caldeamiento se armó una historia colectiva improvisada. Durante la propuesta se realizó un juego de cadena asociativa y uno de imitar lo mismo o lo opuesto que realizaba cada participante. Como tarea les enviamos un cuestionario que debían responder sobre sus comidas favoritas con el que trabajaríamos la próxima. En estos últimos encuentros se daban con mayor frecuencia y profundidad conversaciones entre los participantes indagando sus distintos intereses y mostrando ya ciertas nociones sobre las preferencias o perfiles de sus compañeros.

El 23 de Setiembre se llevó a cabo el penúltimo taller. En el caldeamiento se hizo un juego en base a los cuestionarios de la tarea y durante la propuesta un juego sobre descubrir el personaje y Tutti Frutti, juego que la mayoría no conocía y disfrutó. Como tarea, ya perfilando el cierre de los talleres, se les solicitó que escribieran un texto desarrollando lo que conocían de sus compañeros.

El último taller se vivió con el gusto de la despedida, estando presente la sensación de que ni participantes ni coordinadoras querían que la experiencia se terminara. A modo de caldeoamiento y con sus consentimientos se compartieron los textos producidos en la tarea, fomentando el espacio de intercambio grupal. Se repasaron las actividades realizadas, recordándolas y eligiendo las favoritas de cada uno. En el cierre se visualizó un video elaborado por las coordinadoras y se otorgó un espacio para compartir resonancias, sensaciones y despedidas. A modo de obsequio cada uno recibió un archivo en formato PDF con varios ejercicios de estimulación cognitiva para realizar en sus hogares.

Articulación conceptual

Nuevas desigualdades

La primera dificultad que se encontró fue la falta de recursos necesarios en algunas personas interesadas en participar de los talleres, lo que también hace pensar si esto pudo haber afectado la convocatoria y cantidad de participantes. Del total de 11 integrantes del grupo GAMAS de la Policlínica Complejo América participaron 3. El obstáculo principal era la conexión a internet, ya que en su mayoría contaban con algún dispositivo y se les ofrecía un espacio presencial previo para enseñarles lo básico sobre cómo ingresar a los encuentros, pero no tenían conexión en sus hogares.

Rivoir (2019) explica que inicialmente la desigualdad digital fue entendida como dificultad en el acceso o conectividad, luego se comenzó a comprender la interacción con otras desigualdades preexistentes (económica, educacionales, de género). Cabe destacar que estas personas que no contaban con los recursos eran mujeres de contexto económico y educativo bajo. La autora señala que a su vez, esto refuerza las desigualdades al quedar parte de la población por fuera de los beneficios de las TIC.

Varios autores coinciden en destacar que las TIC pueden (y efectivamente lo hacen) generar nuevas desigualdades o profundizar las ya existentes, como Sunkel y Ullman (2019) quienes señalan que “las TIC no solo tienen un gran potencial para reducir las desigualdades sociales y económicas que afectan a las personas de edad, sino que también pueden exacerbar las desigualdades económicas o sociales preexistentes, e incluso crear otras nuevas.” (p. 246). Esto indica nuevamente la necesidad de desarrollar políticas públicas capaces de minimizar estas desigualdades, debiendo “promover el papel positivo de las nuevas tecnologías como lo que son: instrumentos que pueden crear oportunidades para fomentar la inclusión de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida cotidiana.” (Sunkel y Ullman, 2019, p.246)

Potro lado, el concepto de brecha digital suele entenderse como una dificultad en el acceso, pero algunos autores como Alva de la Selva (2015) lo han complejizado al abordarlo desde la perspectiva de la desigualdad, considerando la brecha digital como una nueva expresión de desigualdad en cuanto a las inequidades sociales en acceso, uso y apropiación de las TIC en el contexto de la Sociedad de la Información y el capitalismo global. Esta autora destaca el aumento de desigualdades pero sin caer en una posición fatalista, sino fomentando el análisis de estos procesos para entender cuáles son los factores que inciden en la brecha digital con el objetivo de encontrar alternativas y soluciones.

Rivoir (2019) asegura que la brecha digital afecta específicamente a las personas mayores y menciona el concepto de “brecha gris” que comenzó a utilizarse por parte de algunos autores para referirse a la brecha digital etárea, aunque es un término que en los últimos años ha sido criticado por asumir una homogeneidad inexistente sobre cómo las personas mayores se vinculan con las TIC. Esta homogeneidad inexistente se pudo observar en los participantes de los talleres y de las integrantes del grupo GAMAS, quienes tenían distintas habilidades y experiencias con las TIC aunque tuvieran edades muy cercanas.

La nueva alfabetización

De los inscriptos a los talleres, 2 personas no lograron conectarse a ninguna instancia por encontrarse solos y sin ayuda. En el primer encuentro que se planteó a modo de prueba y durante la semana previa al comienzo de los talleres se estableció contacto con ellos para ofrecer orientaciones e indicaciones pero no fue posible lograr un intercambio donde las coordinadoras explicaran adecuadamente según las necesidades de estas personas. Una de ellas se encontraba en Treinta y Tres y la otra en otro barrio de Montevideo, siendo difícil para las coordinadoras transmitir cuestiones sobre los dispositivos y aplicaciones mediante llamadas telefónicas y sin conocer la realidad de estas personas.

Aunque en este caso el problema era el desconocimiento sobre cómo usar las TIC, varios autores coinciden en que la alfabetización digital no es simplemente aprender a utilizarlas, sino desarrollar una capacidad crítica respecto a ellas y sus usos. La Comisión Europea (2006), como lo citan Hernando y Phillippi (2013) define la alfabetización mediática como “la capacidad de consultar, comprender, apreciar con sentido crítico y crear contenido en los medios de comunicación”. Estas habilidades resultan necesarias en la actualidad para el desarrollo de una ciudadanía activa y “ofrece a las personas la posibilidad de desarrollarse según sus gustos, formación o ideología sin limitaciones espacio temporales en la inmensidad de medios de comunicación ligados a la tecnología digital” (Hernando y Phillippi 2013, p.12). En este caso la “analfabetización digital” impidió que algunas personas participaran de un espacio pensado para mejorar su situación de soledad y falta de actividades o estímulos, que a su vez podría haber generado distintas posibilidades de mejora según sus intereses personales y por el encuentro con otros.

En el contexto actual regido por la Sociedad de la Información, donde predominan las imágenes, noticias y publicidad, “es imprescindible una formación crítica en alfabetización audiovisual y mediática, entendiendo éstas como las destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes mínimas para poder interpretar juiciosamente el bombardeo de imágenes y contenidos mediáticos y telemáticos en soporte visual, sonoro y audiovisual” (Hernando y Phillippi 2013, p.14). Siguiendo en esta línea según Rivera (2022) la alfabetización mediática e informacional abarca capacidades no solo para acceder y encontrar información relevante, sino además para evaluarla con pensamiento crítico que la dote de sentido” (p.187). Es importante tener estos aspectos en cuenta al trabajar sobre la alfabetización, comprenderla sólo como acceso a las TIC puede promover un uso de las mismas que resulte superficial, sin beneficios concretos o incluso perjudicial. No sería posible para las personas mayores aprovechar, por ejemplo, las oportunidades de integración social o participación política mediante las TIC si no están formados en aspectos críticos sobre los mensajes a los que serán expuestos al utilizarlas. El uso de las TIC por el mero uso puede

resultar perjudicial al responder a un sistema que está pensado para obtener beneficios de los usuarios si no se tiene una actitud consciente y crítica. Las herramientas que ofrecen las TIC pueden adaptarse a las necesidades de cada uno, por lo que sería relevante que durante la alfabetización mediática de personas mayores se trabaje la creatividad, alentando a encontrar usos creativos que coloquen las tecnologías a disposición de la persona para así lograr satisfacer sus necesidades y obtener los beneficios deseados.

Dicho todo eso, una vez superadas las brechas digitales de acceso y habilidades cabe preguntarse ¿qué pasa con las personas mayores que no sienten o no demuestran interés en las TIC?, ¿cómo actúan las construcciones sociales en relación al envejecimiento en esta falta de interés? y ¿de qué manera se podría acercar las TIC a estas personas?.

Cuando envejecer es aprender

El concepto de envejecimiento activo es actualmente una de las referencias principales en las políticas sobre personas mayores. (Casamayou y Morales, 2018). La Convención lo define como:

Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. (Artículo 2).

Este concepto marca diferencias con otros paradigmas anteriores centrados en el deterioro como producto del envejecimiento, que de todas formas aún permanecen en la actualidad. En este sentido “Las construcciones sociales en torno del envejecimiento y la vejez desarrolladas en las sociedades occidentales avanzadas han restado utilidad a la teoría de

la desvinculación, que parte de una concepción de vejez como proceso de declinación, pérdida de funciones y deterioro.” (Casamayou, et al.p.105)

El uso y apropiación de las TIC por parte de las personas mayores responde al paradigma del envejecimiento activo, donde se pueden adquirir nuevos aprendizajes y desarrollar la creatividad, establecer vínculos e integrar formas de participación social.

Si bien es una perspectiva incluida en las políticas públicas y en las recomendaciones internacionales cabe señalar que es un paradigma que está siendo cuestionado en el sentido de que promueve procesos individualizantes y acrílicos.

La mayoría de los participantes de los talleres vía Zoom mantenía un estilo de vida que parecería corresponder a un “envejecimiento activo”, siendo partícipes de otros espacios grupales dirigidos a personas mayores, con disposición e interés por aprender cosas nuevas o desarrollar y mejorar habilidades y con deseos de compartir estos aprendizajes y sus vivencias con otros. Teniendo en cuenta que como recuerda Brigeiro (2005) se debe “considerar la multiplicidad de modos de envejecer” (p.107) es interesante pensar qué sucede con las personas que mantienen estilos de vida que podrían no coincidir con la perspectiva del envejecimiento activo. ¿De qué maneras se los podría acercar a espacios colectivos y/o a las TIC?. Sin dudas sería necesario complejizar estos planteos para la creación de posibles políticas igual de complejas. Estos cuestionamientos exceden a este trabajo pero surgen como una inquietud vinculada a los participantes de los talleres y la discusión actual en torno a la perspectiva del envejecimiento activo, buscando resaltar que la responsabilidad de participar o no de espacios colectivos y de cumplir o no con este envejecimiento exitoso que ahora se espera de ellos, no puede recaer en las propias personas mayores.

En este sentido Brigeiro (2005) recoge distintas críticas sobre las categorías de “envejecimiento exitoso” perspectiva que “refuerza el proceso de envejecimiento saludable como resultado de una mera opción individual” (p.102). Destaca lo planteado por Neri y Cachoni (1999) quienes señalan el énfasis que se pone en el potencial individual, evaluado

por la visión de gente e instituciones que definen lo necesario para alcanzar ese potencial. También critican que se toman parámetros para medir el envejecimiento saludable según los de la población joven, lo que haría del envejecimiento un constructo valioso en tanto más se asemeje a la juventud. Resulta curioso cómo estas ideas tienden hacia una negación del envejecimiento, al destacar que es posible y responsabilidad de cada persona, haber mantenido un estilo de vida que le permita envejecer sin pérdidas funcionales y sin deterioros físicos ni mentales. ¿Dónde está el envejecimiento como una etapa valiosa de la vida en estas ideas?

Brigeiro (2005) afirma que si bien este paradigma del envejecimiento activo o saludable ha contribuido a mejorar por ejemplo estrategias de salud, no todos los problemas fisiológicos pueden manejarse mediante la prevención de enfermedad y promoción de salud. Recuerda que los determinantes de la salud no deben concentrarse sobre la responsabilidad del individuo, “envejecer con salud requiere otras condiciones durante el curso de la vida, como el acceso a la educación, al trabajo y al descanso, bienes materiales y culturales dignos, políticas públicas inclusivas, etc.” (p.104). Esto complejiza lo que se espera sobre su vínculo con las TIC, ya que condiciones como las mencionadas recién pueden facilitar o dificultar el acceso y uso de las tecnologías por parte de las personas mayores según sus experiencias de vida. Es aquí donde nuevamente se visualiza la necesidad de políticas públicas de accesibilidad digital suficientes.

Continuando en esta línea Berriel (2021) menciona la “privatización y reprivatización del envejecimiento” expresada por Debert (1999) señalándolo como una consecuencia del neoliberalismo donde “cada persona es capaz, si hace las cosas bien, de forjar un buen envejecimiento.” (p.49.) Esto se vincula con procesos individualizantes en lugar de colectivos, y en este contexto como explica Berriel (2021) el “nosotros” en las personas mayores aparece sobre “la adopción de estilos de vida saludables, la buena gestión de su afectividad, llevar una vida activa, entrenar su mente, desarrollar su creatividad, no estar en soledad, cierta docilidad en caso de enfermedad o dependencia, en definitiva envejecer dignamente.” (p.210). Aquí el “nosotros” resulta importante si surge para cumplir con todas

esas demandas y expectativas sobre envejecer bien, sin tener en cuenta que las condiciones que permiten un “buen envejecimiento” siempre son colectivas y críticas, nunca individuales. Es así que si bien el paradigma del envejecimiento activo ha presentado sus ventajas para generar mejores condiciones para las personas mayores, resulta peligrosa la posibilidad de que los gobiernos eludan sus responsabilidades protegidos por la perspectiva individualizante del envejecimiento activo.

Por otro lado, los prejuicios y estereotipos sobre las personas mayores actúan sobre la manera en que piensa y se comporta toda la sociedad en relación al envejecimiento, incluso ellos mismos, por lo que pueden creer que las TIC son cosas de los jóvenes, que son un instrumento que de nada les sirve, un espacio que no tiene nada que ofrecerles (y menos que ellos tengan algo para ofrecer) y que ya no están en edad de aprender cosas nuevas. Es inevitable preguntarse de qué manera puede haber afectado esto la convocatoria de los talleres vía Zoom, una inquietud que surgió desde la planificación de los mismos, ¿cuántas personas que podrían haberse beneficiado de esos encuentros no accedieron por estos estereotipos?.

Rivera (2022) destaca las desventajas que supone actualmente que las personas mayores no utilicen las TIC (por ejemplo los servicios de mensajería, llamadas o videollamadas) lo que puede debilitar lazos familiares y sociales, o en relación a lo laboral si la persona mayor no tiene conocimientos digitales está en una posición de desventaja en relación a quién sí los tiene.

¿Son las TIC cosas de jóvenes?

A los dos primeros encuentros asistió un matrimonio del interior del país, vivían solos y se dedicaban a tareas de su hogar y huerta. Durante el primer encuentro la señora advierte que su esposo presenta dificultades para oír. Pese a los esfuerzos de las coordinadoras por

hablar a alto volúmen se lo notaba un poco ajeno a lo que estaba sucediendo. Al segundo encuentro cuando se comienza a trabajar en las actividades él continuaba con esta actitud ausente, siendo evidentes sus dificultades para escuchar y seguir el hilo de las propuestas. En un momento se levanta y se dirige a otra habitación, y ella lo acompaña momentos después. Durante las siguientes semanas se les reiteró la invitación vía Whatsapp, a lo que respondían cordialmente pero no volvieron a conectarse a los encuentros. Resulta curioso que esta situación de abandono del espacio de los talleres se dio en dos matrimonios, lo que hace pensar que los motivos pueden haber sido diversos, como falta de consenso en la pareja sobre la participación o procesos de deterioro o depresión.

Este caso en particular se podría pensar según Rivera (2022) quien entiende que el desarrollo de productos tecnológicos no suele tener en cuenta discapacidades vinculadas a la vista o audición, lo que “llevan a la persona mayor a desasociarse del mundo digital, hecho que suele ser malinterpretado por generaciones más jóvenes como desinterés y apatía” (p.188).

El edadismo en torno a la tecnología se puede encontrar en tres niveles que recoge este autor en relación a ciertas investigaciones: un nivel macro donde los estereotipos y exclusión de las personas mayores dan forma al diseño de productos y políticas de tecnología digital sin tener en cuenta las necesidades de dicha población por lo que no la utilizan; un nivel meso donde estos estereotipos actúan sobre la forma en que las personas mayores utilizan las TIC influyendo en el éxito o fracaso de su aprendizaje, y un nivel micro donde la persona mayor internaliza los estereotipos sobre la edad y como afectan su capacidad para usar las tecnologías digitales. (Rivera, 2022). Es así que este autor concluye que la manera de cambiar la percepción de las personas mayores sobre las TIC y fomentar su uso radica en campañas de intervención centradas en derribar mitos, prejuicios y estereotipos sobre que las tecnologías son exclusivamente para las personas jóvenes.

Más allá del acceso a dispositivos y conexión a internet, más allá incluso de la barrera del uso, se deberían considerar otros elementos para trabajar sobre el vínculo de las personas

mayores con las TIC, por ejemplo los obstáculos o facilitadores que habiliten la integración a este tipo de actividades.

Sobre el vínculo con el aprendizaje

La motivación es un aspecto importante en el vínculo entre personas mayores y TIC. En muchos casos el motor que los lleva a querer aprender a usar las tecnologías es poder comunicarse con sus familias que en ocasiones se encuentran en el exterior u otras localidades en el país, al descubrir que pueden ver fotos, videos o realizar videollamadas. También resulta interesante pensar qué modelos de aprendizaje pueden haber tenido en su infancia que generen o no una disposición hacia el aprendizaje en la adultez y vejez. En este aspecto, cabe mencionar la andragogía, una disciplina que contempla las características de las personas adultas y mayores durante instancias de aprendizaje y educación. Hernández y Torres (2021) destacan lo planteado por Adam (1990) sobre que el aprendizaje en adultos se debe entender como un medio y fin en sí mismos, vinculándose con los cambios de la sociedad para mejorar su adaptación y facilitar el logro de objetivos según sus intereses. Es interesante pensar la importancia que hubiera tenido la existencia de espacios de sostén y enseñanza dirigidos a personas mayores durante la pandemia por COVID-19 donde hubo que adaptarse rápidamente a situaciones y herramientas que no conocíamos, siendo las TIC las protagonistas. Hernández y Torres (2021) resaltan que en los últimos años se está intentando implementar la corresponsabilidad que plantea la andragogía, en el sentido de que las personas adultas y mayores pueden aprender bajo su propia responsabilidad, sin que se los trate como niños.

Una situación común en los talleres vía Zoom fue la necesidad de algunas personas de contar con algún familiar que los ayudara a conectarse. Un caso concreto fue el de una participante que hasta el momento sólo sabía usar WhatsApp y estaba en compañía de su

nuera en el horario en que se realizaban los encuentros por lo que al principio era ella quién la conectaba. Sin embargo, a medida que transcurrieron los talleres fue logrando conectarse sola y apagar y encender cámara y micrófono. Según Rivera (2022) esta situación donde la persona mayor depende de un otro, generalmente más joven, sostiene y reproduce la idea de que las TIC son una cuestión generacional. Esto puede implicar un efecto negativo del edadismo sobre las prácticas digitales que “perpetuará el sentimiento de dependencia e inutilidad, así como la sensación de ser una carga para su red de apoyo al solicitarle asistencia para realizar actividades a través de la tecnología” (Rivera, 2022, p.193).

En este caso la persona contaba con un entorno que la alentaba a aprender y estaba motivada hacia el aprendizaje, destacándose siempre por su gran entusiasmo e interés en cada encuentro y propuesta. Cuando esto no sucede, sería necesario poder trabajar con el entorno con el objetivo de generar o mejorar una red de sostén que promueva la autonomía.

Cuenca (2011) al preguntarse cómo aprenden las personas mayores encuentra que la dimensión motivacional es fundamental en su aprendizaje y basándose en distintos autores sostiene que: la motivación es principalmente intrínseca, siendo relevantes en las personas mayores la resolución de problemas cotidianos; la motivación es también interpersonal, creada por relaciones anteriores y por influencias interpersonales actuales; y la motivación dependerá del significado que tenga para ellos las actividades a realizar y el contexto y los objetivos del aprendizaje. Este autor destaca algunos rasgos que definen el aprendizaje en las personas mayores, como: el aprendizaje debe responder a necesidades personales, sociales y educativas; debe ser personalizado basándose en sus intereses y expectativas; deben ser partícipes activos de su aprendizaje; tiene un peso importante el trabajo en grupo y apoyo mutuo; debe partir de sus experiencias cobrando importancia su “bagaje vital”. Las actividades trabajadas en los talleres vía Zoom buscaban relacionarse con situaciones concretas y de la vida cotidiana y buscaban generar intercambios vivenciales entre los participantes, siendo notorio el interés y entusiasmo que despertaban las consignas relacionadas con sus vidas personales.

Las TIC son una herramienta y como tal “las oportunidades que crean estas innovaciones tecnológicas dependen de la utilización que se haga de ellas y de la forma en que afecten al desarrollo profesional y a la vida de las persona” (Castaño, 2008, p. 219.) siendo lo más importante para obtener beneficios que cada persona pueda utilizar las TIC de acuerdo a sus intereses y necesidades. Continuando en esta línea y retomando la idea de que para las personas mayores la motivación es mayor cuando se enfoca en resolver problemas cotidianos, sería interesante trabajar sobre tecnologías que generen soluciones en su vida cotidiana, por ejemplo en cuanto a la alimentación, movilidad, seguridad o transacciones. Trabajar sobre esta posibilidad de las TIC como facilitadoras de situaciones cotidianas podría acercarlos más a ellas, permitiéndoles visualizarlas como herramientas útiles que también están a disposición de sus necesidades.

Autores como Peral-Peral, et al. (2015) amplían el concepto de brecha digital entendiendo que ha evolucionado hacia aspectos inherentes al individuo, por lo que proponen criterios psicológicos que permitan ver las diferencias entre las personas mayores al vincularse con las TIC como: edad cognitiva, ansiedad tecnológica y audacia. Al estudiar estas características concluyen que la nueva brecha digital se relaciona con factores psicológicos, lo que denominaron brecha psico-digital.

Morales y Rivoir (2018) afirman que “Las actitudes negativas por miedo, ansiedad, falta de motivación e interés perjudican la aproximación de las personas mayores a la tecnología.” (p. 116). Es probable que estos temores sean producto del edadismo, que genera y reproduce un sistema de estereotipos, prejuicios y discriminación donde el propio afectado internaliza las concepciones negativas, lo que Rivera (2022) denomina “edadismo interpersonal y autodirigido”. Además del edadismo está la posibilidad de que los modelos de aprendizaje en que fueron educados y la autoestima, influyan en su experiencia con el fracaso o la incompetencia reforzando su intolerancia a la frustración.

La denominada “segunda brecha digital” está relacionada con la brecha del conocimiento y de las habilidades digitales necesarias para la vida en una sociedad caracterizada por la importancia de la información y el conocimiento (Castaño, 2008). Esta autora explica que

superada la barrera del acceso, se encuentra la barrera del uso que es aún más difícil de superar.

Apropiarse de los beneficios

Diferentes autores señalan los beneficios que pueden tener las TIC para las personas mayores, como Rivoir (2019) quien refiriéndose a varios estudios y autores menciona que las personas mayores encuentran la utilidad de las TIC para sus vidas a medida que las utilizan. Este uso puede favorecer la autonomía, las relaciones sociales y familiares, el acceso a servicios y actividades culturales y de aprendizaje, incluso la participación política. También puede mejorar situaciones de aislamiento y soledad y bienestar psicológico aumentando la autoestima.

Las personas que contaban con cierta habilidad en utilización de las TIC o al menos con alguien que los ayudara pudieron acceder a los talleres de estimulación vía Zoom, siendo un espacio gratuito ofrecido desde el Sistema de Salud. Cada vez existen más servicios y actividades culturales disponibles en las TIC siendo de especial importancia el acceso de las personas mayores a estos espacios para contribuir con su envejecimiento activo y saludable.

En este sentido Rivera (2022) señala que las TIC “coadyuvan a alcanzar sus aspiraciones, mejorar sus habilidades y desarrollar un sentido de valor propio que les permita realizar sus actividades de la vida diaria con independencia y dignidad.” (p.189) lo que mejoraría su salud física, mental, emocional y social.

Llorente, et. al (2015) realizan una investigación cualitativa sobre el vínculo de las personas mayores con las TIC (en específico con Internet) y concluyen que las oportunidades de beneficio pueden agruparse en cuatro categorías: informativas, comunicativas, transaccionales y administrativas, y de ocio y entretenimiento. Entienden que estos beneficios mejoran la calidad de vida y contribuyen al envejecimiento activo, aunque para

poder realmente aprovechar estas oportunidades se necesita de programas de formación en competencias digitales.

Si bien los talleres no funcionaron como un espacio de entrenamiento en las TIC, se observó en cada participante la mejora en sus habilidades para utilizar sus dispositivos y la herramienta Zoom, lo que también despierta la esperanza de que este nuevo relacionamiento con las TIC les haya permitido acceder a otras herramientas y contenidos de su interés.

Sin embargo, para que los beneficios sean efectivos, además de mejorar el acceso, se debe hacer un uso reflexivo y moderado de las TIC y depende de las ganas de aprender, de participar en la sociedad, continuando o mejorando la integración social y de trabajar sobre el potencial de creatividad. (Rivoir, 2019), lo que nuevamente demuestra la importancia de formar a las personas mayores en el uso de las TIC, fomentando la apropiación.

En cuanto a estos planteos, Casamoyou (2016) cuestiona si el término apropiación se refiere al proceso de ampliación de capacidades, competencias y libertad. Esta autora resalta la “libertad de elegir” si utilizar o no las TIC, afirmando que lo importante no es generar “usuarios”, sino promover esta libertad de elección, lo que implica ver a las personas mayores como sujetos de derechos que deciden por sí mismos. Pero para poder decidir, deben contar con formación, información y experiencias adecuadas. Decidir ser un “no usuario” de las TIC también representa una forma de apropiación. Los talleres se realizaron de forma virtual por el distanciamiento social ocasionado por la pandemia por COVID-19, es claro que no sustituye la experiencia grupal presencial donde se ponen en juego aspectos más enriquecedores, pero la herramienta Zoom así como otras TIC resultaron de gran ayuda en momentos donde el contacto social se encontraba reducido al mínimo y pueden ser herramienta fundamental para que personas con dificultades, por ejemplo en movilidad, puedan acceder a este tipo de actividades.

Retomando la noción de apropiación, es interesante el vínculo posible con el sentido que le da Pichon Rivière al término, entendido como parte fundamental del aprendizaje, definiendo

este como un proceso donde uno y el entorno se transforman, y donde el sujeto es activo y protagonista. Ritterstein (2008) lo explica así:

Pichon Rivière define al aprendizaje como apropiación instrumental de la realidad, para transformarla y a la vez ser transformado en ese proceso. Apropiarse instrumentalmente significa hacer propio algo aprendido para luego poder utilizarlo y actuar en otros ámbitos en una relación transformadora, es decir, implica la modificación de viejas estructuras por nuevas que otorgan una nueva lectura y forma de operar sobre el mundo que lo rodea. Por lo tanto, el proceso de apropiación constituye una forma de acercamiento, de relación entre el sujeto y el mundo. Desde la visión pichoniana, el sujeto es activo, protagonista de la historia (p.6).

Para que las personas mayores sean activos y protagonistas de su propia historia y puedan contribuir al mundo que nos rodea y beneficiarse de esta doble transformación, deben existir políticas públicas que así lo permitan, fomentando el aprendizaje y acercando nuevas experiencias lo que contribuiría a derribar mitos y prejuicios asociados a la vejez y haría posible que cada persona envejezca protegida por el paradigma actual de envejecimiento activo. El sentido que le dan Casamayou y Morales (2018) parece ir en esta línea, al afirmar que “Apropiarse implica para personas o colectivos hacer propias, incorporar de acuerdo a las propias necesidades e intereses las tecnologías en la vida cotidiana produciendo transformaciones.” (p.204). En relación a la experiencia de los talleres hubiera sido interesante poder evaluar si este contacto con las TIC pudo abrir la posibilidad de acceso a otros recursos y herramientas.

La experiencia de soledad

La queja subjetiva sobre la pérdida de memoria o el temor a padecer demencia pueden ser un motivo de interés por la estimulación cognitiva, sin embargo a medida que pasaban los talleres se hacía más evidente que la estimulación cognitiva era una excusa para el encuentro, tanto de parte de las coordinadoras como de los participantes. El sentimiento de soledad apareció en sus discursos desde el primer encuentro y se fue haciendo cada vez más presente. Se comenzó a notar que las actividades relacionadas con sus experiencias vitales o compartir gustos y preferencias eran las que generaban más entusiasmo y espacios de conversación en los que las coordinadoras pasaban a ser observadoras. Para algunos participantes los encuentros vía Zoom de los jueves a la tarde eran su única actividad social y de alguna manera ordenaban su semana al prestarles cierta disponibilidad psíquica, por ejemplo por la continuidad que se buscó darles mediante las tareas solicitadas para cada encuentro.

Tomando diversos estudios Arruebarrena y Sánchez Cabaco (2020) plantean que el poco contacto social, aislamiento y menor actividad se asocian con peor desempeño cognitivo, mejorando a mayor contacto social y actividad. Como explicación a estos efectos negativos por carencia de contacto con otras personas se propone la teoría del “Síndrome del Desuso”, que comprende el cerebro como si fuera un músculo que debe ejercitarse mediante la participación de actividades intelectuales, sociales y físicas que lo estimulen, es decir que la falta de actividad explica el declive cognitivo. A su vez, esta teoría se relaciona con la reserva cognitiva, un modelo que supone que el cerebro enfrenta el daño cerebral “utilizando procesos cognitivos existentes o procesos compensatorios: aunque dos pacientes tengan el mismo nivel de afectación a nivel cerebral, aquel que tenga una mayor reserva cognitiva tardará más en manifestar a nivel funcional esa patología” (p. 279)

Los encuentros vía Zoom intentaban crear un espacio que pudiera disminuir la soledad en un contexto caracterizado por la misma, aunque fuera por una tarde o unas horas, sabiendo lo difícil de dicho objetivo.

Por otro lado, el aislamiento social y la experiencia de soledad se relacionan con desarrollo de demencia, llegando a ser riesgos comparables a bajo nivel educativo, inactividad física y depresión. También se relaciona con otros problemas de salud como cardiovasculares, de sueño o peor funcionamiento cognitivo. (Arruebarrena y Sánchez, 2020).

Una red social satisfactoria promueve comportamientos saludables, por lo que el aislamiento y la soledad influyen en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, aumentando el riesgo de hábitos perjudiciales como sedentarismo, tabaquismo, alimentación inadecuada y de padecer diferentes enfermedades, desde cardiovasculares hasta un resfriado común. (Gené-Badia, J., et al. 2016). Los talleres de estimulación cognitiva vía Zoom fueron pensados como un dispositivo de promoción de salud desarrollado por un servicio de primer nivel de atención, siendo el objetivo base de estas intervenciones fomentar hábitos y estilos de vida saludables.

Implicación

En palabras de Ardoino (1997) “La implicación no es un fenómeno voluntario sino un fenómeno que se padece.” (p.2). Dada la presencia ineludible de la implicación es importante reflexionar sobre nuestras prácticas para evitar que queden ocultas cuestiones que siempre aparecerán en nuestro accionar profesional, ya que como dice Ardoino uno nunca es neutro y estas prácticas jamás son objetivas, sino intersubjetivas. En el caso de este trabajo que se inscribe en mi rol como practicante en una práctica pre-profesional, entiendo de vital importancia desarrollar desde ese lugar hacia el futuro profesional la capacidad de analizar las implicaciones, que no son “buenas” ni “malas”, sino que son un “nudo de relaciones” que se presentan en cada una de nuestras acciones y no acciones (Lourau, 1991).

El practicantado significó para mí una experiencia llena de aprendizajes, que contribuyó a mi desarrollo tanto profesional como personal y supuso la concreción de un deseo y propósito planteado en los primeros años de la carrera cuando concurrí a la charla informativa sobre el mismo. A su vez, mi elección de ser practicante en la Policlínica Complejo América fue en buena parte por la existencia del grupo de adultas mayores GAMAS. Era de especial interés para mí acercarme al trabajo con esta población, posiblemente mi vínculo con abuelos, bisabuelos y otras personas mayores con las que mi madre trabajó durante años y ver su trato hacia ellos haya contribuido de alguna manera a mi interés y deseo de cercanía con sus realidades.

La pandemia por COVID-19 dificultó cierta parte de mi pasaje por la Policlínica, cuando luego de pocos encuentros presenciales con el grupo los mismos se vieron suspendidos. Hacia mitad de año surge la idea de parte de la psicóloga de territorio Virginia Álvarez de generar un dispositivo virtual dirigido a personas mayores por la situación de aislamiento en que se encontraba esta población y porque la falta del espacio grupal afectaba también nuestro bienestar y desempeño. El diseño, planificación y ejecución de los talleres vía Zoom supuso un gran acontecimiento en mi desarrollo como practicante, por ejemplo por

ayudarme a mejorar mi desempeño frente a una situación grupal y a comprender el rol de la coordinación y la psicología en un primer nivel de atención, acercándome a la realidad de algunas personas mayores, además de las emociones y sensaciones allí vividas.

Pese a ser una herramienta ya existente, encontrarse con otros de manera virtual fue una novedad para todos, en especial el uso de la plataforma Zoom la cual debimos aprender a utilizar con mayor profundidad para sacarle el provecho necesario a la realización de los talleres. Esto supuso que aprendiéramos junto con los participantes, los talleres siempre tenían cierta cuota de experimentación, cada actividad propuesta podía salir de maneras inesperadas, con resultados mejores o peores. Considero que esta característica fue lo más enriquecedor de esta experiencia, el poder vincularnos desde el valor que tiene encontrarse con otros, de producir nuevas oportunidades y aprendizajes en un proceso de transformación mutuo.

Consideraciones finales

La realización de este trabajo supuso una resignificación de la experiencia vivida, reflexionando sobre situaciones y temas que encontraron aquí el espacio para crecer y enriquecer la experiencia misma. Es así que este trabajo intenta destacar la importancia del diseño e implementación de programas y políticas públicas basados en el envejecimiento activo y saludable, enfocándose en la alfabetización digital. También se busca reivindicar la importancia de que las personas mayores sean incluidas en el desarrollo y uso de las TIC. Durante la experiencia de los talleres la creatividad estuvo siempre presente, desde la planificación de cada encuentro y sus actividades hasta las maneras de conectarnos a los mismos y comunicarnos con los participantes en el correr de la semana debido a la falta de recursos y diferentes impedimentos por parte del Centro de Salud, lo que demuestra cómo aún se mantiene en nuestro Sistema de Salud un modelo médico hegemónico y asistencialista. Que los talleres se hayan podido realizar pese a estas condiciones también demuestra lo importante que es defender los espacios grupales, en especial al trabajar desde un Primer Nivel de Atención, el cual tiene implícito la realización de actividades comunitarias de prevención y promoción de salud.

El vínculo de las personas mayores con las TIC resulta muy diverso, siendo particular para cada persona dependiendo de sus intereses y necesidades, de su entorno, de su motivación, de las maneras en que se ha vinculado con el aprendizaje a lo largo de su vida, de los mitos, prejuicios y estereotipos asociados a la vejez. Es necesario generar y mantener dispositivos que permitan que este vínculo suponga beneficios para las personas mayores así como lo son para el resto de la población.

Estos espacios nacen de una concepción de vejez como una etapa más de la vida, donde las personas mantienen su posición de sujeto de derechos, pueden aprender cosas nuevas y envejecen de forma activa y saludable. Los mitos y prejuicios asociados a la vejez afectan la existencia de actividades dirigidas a las personas mayores y a su autopercepción de

personas valiosas, útiles y capaces. Estos mitos se despliegan sobre las TIC, asociándolas a una realidad de los jóvenes, donde los viejos no tienen nada que ofrecer ni de que beneficiarse.

Huenchuan (2022) explica que el edadismo supone los estereotipos (lo que se piensa), los prejuicios (lo que se siente) y la discriminación (lo que se actúa) hacia las personas según su edad. La Convención (2016) aclara que la discriminación tiene el objetivo de anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicios de los derechos humanos, por lo que se diferencia del edadismo, el cuál se mantendría en los estereotipos y prejuicios o sea en el plano de las ideas. Por esto se puede decir que el edadismo conduce a la discriminación. (Huenchuan, 2022). Los estereotipos y prejuicios depositados sobre las personas mayores y su vínculo con las TIC deriva en falta de espacios, programas y políticas públicas que defiendan el derecho de esta población al acceso, uso y apropiación de las TIC, lo que supone una gran dificultad para que las personas mayores gocen de los beneficios que estas ofrecen al resto de la población.

La exclusión de las personas mayores de las TIC implica su exclusión de la sociedad actual basada en la información y comunicación. Los talleres de estimulación cognitiva vía Zoom presentados en este trabajo son un simple ejemplo de las infinitas posibilidades que ofrecen las TIC para trabajar con las personas mayores, pudiendo generar espacios de encuentro y formación de todo tipo así como se hace para el resto de la población.

Las personas que participaron de los talleres de estimulación cognitiva vía Zoom de alguna manera lograron escapar a estas construcciones sociales y contaban con la fortuna de tener acceso a las TIC necesarias, ocupando su lugar siempre desde el entusiasmo y la alegría de poder estar con otros aunque fuera frente a una pantalla, durante el tan difícil aislamiento ocasionado por la pandemia por COVID-19. La soledad como una sombra siempre estuvo presente en sus discursos y la alegría de poder disiparla, aunque fuera por un rato.

También es interesante destacar la importancia de que estas personas puedan contar con ayuda local de personas cercanas frente a algunos obstáculos relacionados con el uso de las TIC o en cuánto a la comunicación. En relación al diálogo con algunos participantes del

interior es posible que se hayan presentado algunas dificultades por el uso y manejo del lenguaje, quizás produciéndose desencuentros.

En cuanto a la convocatoria surge la pregunta sobre si la participación podría haber sido mayor, encontrando como posibles respuestas que quizás se debió dedicar más tiempo a la difusión de la actividad, ya que se vió reducido por la demora en la aprobación por parte del Centro de Salud. Quizás también se haya debido a la “falta de interés” o a las dificultades en el acceso, ambas dimensiones exploradas en este trabajo.

La tecnología y la longevidad son dimensiones en crecimiento. Para 2050 se estima que el 21% de la población mundial tendrá más de 65 años, siendo similar la cifra para nuestro país. En un país donde la perspectiva supone que en un par de décadas la cuarta parte de su población será de personas mayores y dentro del contexto de la sociedad de la información y comunicación que también continuará creciendo, es claramente necesaria la inversión e implementación de políticas públicas dirigidas a la accesibilidad digital para personas mayores y el mantenimiento de planes ya existentes, aunque no ha sido el caso del Plan Ibirapitá que ha sufrido recortes y discontinuación, siendo fundamental mantener este tipo de avances ya logrados.

Referencias

- Aldana González, G., García Gómez, L. & Jacobo Mata, A. (2012) Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez. *Revista de Investigación Educativa*, 14.
<https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121840008.pdf>
- Arruebarrena, A. V. y Sánchez Cabaco, A. (2020) *La soledad y el aislamiento social en las personas mayores*. Universidad Pontificia de Salamanca.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7718190>
- Alva de la Selva, A. R. (2015) Los nuevos rostros de la desigualdad en el siglo XXI: la brecha digital. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, N°223, 265-286.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rmcpys/article/view/45387/40864>
- Banco de Previsión Social (2022, Julio 26) Lanzamiento del Programa Ibirapitá.
<https://www.bps.gub.uy/19380/lanzamiento-del-programa-ibirapita.html>
- Berriel Taño, F. (2021.). *Envejecimiento y políticas públicas en el Uruguay del ciclo progresista: análisis de la formación de un objeto múltiple*. [Tesis de doctorado, Universidad de la República] Colibri <https://hdl.handle.net/20.500.12008/29402>
- BPS busca hacer del Plan Ibirapitá una Red Social. (2021, Febrero 5). 180.
https://www.180.com.uy/articulo/84359_bps-busca-hacer-el-plan-ibirapita-una-red-social
- Brigeiro M "Envejecimiento exitoso" y "tercera edad": Problemas y retos para la promoción de la salud. *Invest. Educ. Enferm.* 2005; 23(1): 102-109
<http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v23n1/v23n1a09.pdf>

Casamayou, A. (2016). Apropiación(es). Aportes desde la sistematización y la teoría. En Rivoir A. (2016) *Tecnologías digitales en sociedad: análisis empíricos y reflexiones teóricas*. CSIC, UdelAR p 15-21.
https://www.csic.edu.uy/sites/csic/files/rivoir_tecnologias_digitales_en_sociedad_fcs.pdf

Casamayou, A. y Morales, M. J. (2018) Personas mayores y tecnologías digitales: desafíos de un binomio. *Psicología, Conocimiento y Sociedad* 7(2), 199-226.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v7n2/1688-7026-pcs-7-02-00152.pdf>

Castaño, C. (2008). La segunda brecha digital y las mujeres jóvenes. *Quaderns de la Mediterrània*, 11, 218-224.
https://www.researchgate.net/publication/28316554_La_segunda_brecha_digital_y_las_mujeres_jovenes

Cuenca, E. (2011). Motivación hacia el aprendizaje en mayores más allá de resultados y rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 239.
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/69.pdf>

Curcio, C. L (2020) Ser persona mayor en tiempos de la pandemia COVID-19. En C. Robledo Marín (Ed.) *La vejez. Reflexiones de la postpandemia* (pp. 81 - 98).
https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/vejez_reflexiones_post_pandemia.pdf

Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L. y Lagarda Giménez, E. (2016) Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención primaria*, 48(9), 604-609.
<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656716301809>

Hernández Vázquez, D. y Torres Falconi, J. A. (2021). La educación remota de emergencia y su impacto en la andragogía. *Revista Vinculando*.

<https://vinculando.org/educacion/la-educacion-remota-de-emergencia-y-su-impacto-en-la-andragogia.html>

Hernando, Á., Phillippi, A. (2013) El desarrollo de la competencia mediática en personas mayores: una brecha pendiente. *Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación*, (124), 11-18.

<https://revistachasqui.org/index.php/chasqui/article/view/13/820>

Huenchuan, S. (2022) La discriminación por edad de la vejez: definiciones y alcances. En Huenchuan, S. (Ed.). *Visión multidisciplinaria de los derechos humanos de las personas mayores*. (187-195). Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47835/1/S2200283_es.pdf

Instituto Nacional de Estadística, (2016). Atlas sociodemográfico y de la desigualdad en Uruguay. Fascículo 7. Envejecimiento y personas mayores en Uruguay.

<https://www.ine.gub.uy/documents/10181/34017/Atlas+Fasciculo+7/>

Jubilados y pensionistas tendrán mayor caída del poder de compra por las pautas salariales del gobierno, advierte Onajpu (2021, Julio 17). *M24*

<https://www.m24.com.uy/jubilados-y-pensionistas-tendran-mayor-caida-del-poder-de-compra-por-las-pautas-salariales-del-gobierno-advierte-onajpu>

LLorente Barroso, C., Viñarás Abad, M., & Sánchez Valle, M. (2013). Mayores e Internet: la red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 23(45), 29-36.

http://opendata.dspace.ceu.es/bitstream/10637/7185/1/Mayores_Llorente%26Vi%c3%b1aras%26Sanchez_Comunicar_2015.pdf

Maturana, C (2020) *Sistematización de experiencia en un servicio de Primer Nivel de Atención en salud, con grupo de adultos mayores en contexto de emergencia sanitaria por Covid-19*. [Trabajo Final de Grado Universidad de la República] Colibrí <https://hdl.handle.net/20.500.12008/30105>

Montes de Oca, V. y Jagüey, I. (2021) Los derechos humanos de las personas mayores ante la pandemia por la COVID-19. En *Las personas mayores ante la COVID-19. Perspectivas interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez*. <https://seminarioenvejecimiento.sdi.unam.mx/download/personas-mayores-ante-la-covid-19/>

Morales, M.J. y Rivoir, A. (2018) Personas mayores y tecnologías digitales: Uso y apropiaciones de tabletas en personas mayores en Uruguay. *Acerca de la apropiación de tecnologías: teoría, estudios y debates*. 114-119. <https://www.aacademica.org/anahi.mendez/77>

Onajpu critica decisiones del Gobierno que perjudicaron por tercer año consecutivo al poder adquisitivo de los jubilados y pensionistas. (2022, Mayo 14) *M24*. <https://www.m24.com.uy/onajpu-critica-decisiones-del-gobierno-que-perjudicaron-por-tercer-ano-consecutivo-al-poder-adquisitivo-de-los-jubilados-y-pensionistas>

Paredes, M. (2017, noviembre 16). *El proceso de envejecimiento demográfico en el Uruguay y sus desafíos*. Cepal. <https://www.cepal.org/es/enfoques/proceso-envejecimiento-demografico-uruguay-sus-desafios>

Peral-Peral, B., Arenas-Gaitán, J., & Villarejo-Ramos, Á. F. (2015). De la brecha digital a la brecha psico-digital: Mayores y redes sociales. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 23(45), 57-64.

<https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=45&articulo=45-2015-06>

Pinazo-Hernandis (2020) Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología* 55(5)249-252. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-avance-resumen-impacto-psicosocial-covid-19-personas-mayores-S0211139X20300664>

Plan Ibirapitá sufrió recorte presupuestal de entre 30% y 40% y deja de entregar tablets para pasar a subsidiar equipos o datos móviles. (2021, Julio 25). *M24* <https://www.m24.com.uy/plan-ibirapita-sufrio-recorte-presupuestal-de-entre-30-y-40-y-deja-de-entregar-tablets-para-pasar-a-subsidiar-equipos-o-datos-moviles>

Ritterstein, P. (2008) Aprendizaje y vínculo Una mirada sobre el aprendizaje: Enrique Pichon Rivière y Paulo Freire. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Sociales . <https://studylib.es/doc/958852/aprendizaje-y-vinculo>

Rivera, M. (2022). Acceso a la tecnología y a la alfabetización mediática e informacional de las personas mayores. En Huenchuan, S. (Ed.). *Visión multidisciplinaria de los derechos humanos de las personas mayores*. (187-195). Comisión Económica para América Latina y el Caribe. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47835/1/S2200283_es.pdf

Rivoir, A (2019) Personas mayores y tecnologías digitales Revisión de antecedentes sobre las desigualdades en la apropiación. En Rivoir y Morales (Coord.) *Tecnologías digitales: Miradas críticas de la apropiación en América Latina* (pp.51-68) <https://www.jstor.org/stable/j.ctvt6rmh6.6?seq=1>

Rivoir, A., Morales, M.J. y Landinelli, J. (2020) Personas mayores y tecnologías de la información y la comunicación. Evolución del uso, la apropiación y el aprovechamiento en un contexto de creciente digitalización. En *Miradas interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez. Aportes del Centro Interdisciplinario de Envejecimiento*

Sabelli, M. (2020). Las mujeres mayores y las tabletas del Plan Ibirapitá: Hacia la construcción y apropiación de información inclusiva [Ponencia]. En Jornadas de investigación Facultad de Información y Comunicación, Montevideo.
<http://ji.fic.edu.uy/>

Sunkel, G. y Ullmann, H. (2019) Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital. *Revista Cepal N° 127*.
<https://repositorio.cepal.org/handle/11362/44580>

Thevenet, N. (2013) Cuidados en personas adultas mayores. Análisis descriptivo de los datos del censo 2011. Departamento de Investigación y Propuestas. Área de Protección Social. Asesoría Macro en Políticas Sociales. MIDES
<http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/handle/123456789/452>

Uruguay (2015, mayo 25). Decreto 130/015: Creación del programa Ibirapitá.
<https://www.impo.com.uy/bases/decretos/130-2015>

Uruguay (2016, octubre 18). Ley 19.430: Aprobación de la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores.
<https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19430-2016>

Van por todo: el Plan Ibirapitá está en riesgo. (2020, julio 9). Caras & Caretas
<https://www.carasycaretas.com.uy/van-por-todo-el-plan-ibirapita>

Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C y Sosa, A. (2011). Niveles de atención, prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina interna*, 33(1), 7-11. Uruguay.

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>