





**01** **Introducción .……….… 3**

**02 Aspectos psicológicos ………..… 5**

**03 Aspectos técnicos …..…….… 10**

**04 Ética y privacidad** **………….… 13**

A black background with blue text

Description automatically generated



**01 | INTRODUCCIÓN**

Trabajar con la implantación de la tecnología en la atención domiciliaria puede ser todo un reto, ya que no se trata sólo de conocer la tecnología, sino también las habilidades que requiere. Toda la experiencia demuestra que las habilidades sociales y emocionales son importantes para lograr el éxito.

Por eso, en esta sección te ofrecemos conocimientos e ideas para que consigas ayudar a compañeros y mayores a utilizar las tecnologías como ayuda en la vida cotidiana.

**Después de este plan de aprendizaje, serás capaz de:**

* Determinar qué es lo que funciona para facilitar la retención de los alumnos/as y aplicar las herramientas pedagógicas necesarias para que las personas (mayores) puedan aprender y acercarse a la tecnología
* Comprender los diferentes procesos de aprendizaje de las personas (mayores).
* Ser capaz de aplicar una actitud positiva y empática a la formación.
* Ser capaz de proporcionar conocimientos sobre la ética de la seguridad digital para proteger a la persona mayor.

**Contenido de este curso:**

1. Aspectos psicológicos.

2.1 Conocimiento del envejecimiento en relación con la retención y las capacidades cognitivas

2.2 Motivación

1.3 Escucha activa

1.4 Feedback positivo

1.5 Acercamiento empático

* 1. Paciencia

1. Aspectos técnicos;

3.1 Conocimientos por parte del/a profesor/a de los distintos procesos de aprendizaje

3.2 Retención de la información en la memoria

3.3 Repetición

3.4 Pasos sencillos

3.5 Evitar la jerga informática

1. Ética y privacidad;

4.1 Establecer límites

4.2 Ética

4.3 Protección de la privacidad



**02 | Aspectos psicológicos**

**2.1 Conocimiento del envejecimiento en relación con la retención y las capacidades cognitivas**

A medida que se envejece, aumenta el riesgo de sufrir cambios significativos tanto físicos, sociales, mentales y/o cognitivos. Con la edad, también pueden producirse limitaciones físicas importantes como consecuencia de trastornos somáticos, problemas de salud, disminución de la agilidad y limitaciones en la coordinación sensoriomotora. Estos deterioros de las capacidades físicas y mentales de las personas mayores pueden producirse gradualmente con el paso del tiempo, pero también pueden ser consecuencia de accidentes o enfermedades. En algunos casos, el deterioro es sólo temporal, pero en otros llega a ser permanente. Estas discapacidades (o limitaciones funcionales) suelen tener un efecto negativo en la capacidad de realizar las actividades cotidianas ordinarias. Puede resultar difícil andar, ver, comer y comunicarse (oír y hablar). La memoria puede fallar y resulta difícil orientarse. Estas limitaciones dificultan el mantenimiento de la propia identidad y el papel social, la autonomía, la participación en acontecimientos familiares y la implicación en contextos sociales.

El envejecimiento saludable es la base para una vida larga y para mantener la calidad de vida. Este envejecimiento se fomenta con comportamientos que contrarrestan los cambios significativos que se producen a lo largo de la vida de las personas, especialmente las causadas por enfermedades crónicas, y que son capaces de ayudar a los mayores a mantener la independencia y una buena salud. El envejecimiento saludable es una expresión de la idea de que es posible mantener la salud y la calidad de vida a pesar de la vejez si se toman decisiones que optimicen un modo de vida sano y activo. El envejecimiento saludable es un proceso dinámico e interactivo que produce cambios positivos a largo plazo manteniendo un alto grado de implicación en el contexto físico, social y cultural del individuo.

Un área de especial importancia para el envejecimiento saludable es la **función cognitiva**, y especialmente las subfunciones necesarias para mantener las actividades diarias normales son importantes para la salud en general.

No cabe duda de que el envejecimiento conduce a una reducción gradual de las funciones cognitivas, aunque se discute sobre el alcance de esta reducción. En la actualidad hay un gran número de estudios científicos que han documentado que la estimulación cognitiva tiene un efecto significativo y positivo en el mantenimiento de un alto nivel de función cognitiva y puede posponer los síntomas de algunas enfermedades neurodegenerativas como la del Alzheimer. Además de las actividades mentales clásicas, como resolver crucigramas y sudokus, y participar en actividades culturales, la estimulación cognitiva puede ayudar a los mayores a hacerse una mejor idea de sus capacidades de memoria y mejorar sus habilidades. El entrenamiento cognitivo puede realizarse con un ordenador, un iPad, un teléfono móvil y otros dispositivos que utilicen Internet. El entrenamiento cognitivo tiene tres objetivos: mejorar las capacidades cognitivas, transferirlas a la vida cotidiana y aumentar la autoestima. Desde el punto de vista biológico, el efecto está mediado por la activación de las reservas cognitivas y cerebrales.

La inclusión de las tecnologías en la formación puede tener un efecto positivo independiente en la autopercepción y la autoestima al experimentar el dominio de algo que antes podía parecer complejo e inabarcable.

*Existe un obstáculo para aprender en la edad madura*

*El cerebro es plástico en todas las etapas de la vida*

**2.2 Motivación**

Para aprender nuevas habilidades, es importante que sean significativas y puedan aplicarse en la vida cotidiana. Al mismo tiempo, es importante hacer visible cómo se consigue el objetivo desglosándolo en subobjetivos que se perciban como realistas de alcanzar.

Los objetivos deben ser EMARMA :

* Específicos
* Medibles
* Aceptados
* Realistas
* Medibles en el tiempo
* Atractivos

Durante la enseñanza y la formación, es importante mantener y fomentar la motivación de los participantes, y dar una respuesta positiva cada vez que se alcancen los objetivos parciales..

**2.3 Escucha Activa**

**La comunicación consiste tanto en hablar como en escuchar. Dejar que la otra persona hable y encuentre soluciones por sí misma. De esta forma, la escucha activa se convierte en una herramienta muy importante dentro de los cuidados.**

La escucha activa consiste en decir lo menos posible y dejar hablar al otro. Puedes apoyar la conversación estando presente y señalando con un lenguaje corporal abierto y acogedor. Así crearás la mejor atmósfera posible para la otra persona. Se ofrece al interlocutor un espacio de reflexión, para que vea las soluciones que le parecen adecuadas a la situación. **Pero para muchas personas puede resultar difícil escuchar a los demás sin dejarse influir por sus propias interpretaciones y asociaciones. Puede ser difícil mantener la atención y no interrumpir. La escucha activa es una técnica que te ayuda a entender el mensaje real de tu interlocutor y a evitar malentendidos.**

**5 consejos para escuchar activamente.**

**1. Estar presente y escuchar lo que se dice**

Debe prestar toda su atención al orador. Ignora distracciones como tu teléfono, una corriente de pensamiento o cualquier otra cosa. No pienses en tus propias respuestas, sino en lo que se está diciendo: repite la conversación mentalmente para mantener la atención en la conversación.

**2. Evita tus propias interpretaciones y asociaciones**

Muéstrate abierto y neutral, también puedes hacer que el interlocutor se sienta más cómodo y a gusto en la conversación. Mira más allá de tu propia perspectiva y relaciónate de forma neutral con el tema de la conversación, de este modo, también conseguirás el mejor punto de partida para entender lo que se está diciendo.

**3. Se paciente**

Dale tiempo suficiente para que formule y termine su frase sin ser interrumpido. Intenta ser una caja de resonancia durante la conversación.

**4. Formular preguntas abiertas y aclaratorias**

Mantenga una buena fluidez en la conversación, evitando por tanto las preguntas de sí o no, ya que suelen generar respuestas definitivas. En su lugar, haz preguntas abiertas y aclaratorias, y utiliza, por ejemplo, quién, qué, dónde. Así parecerás más interesado en la conversación.

**5. Prestar atención al carisma y al lenguaje corporal**

Por ejemplo, las señales no verbales dicen mucho del orador. Hablar rápido puede indicar nerviosismo. Hablar despacio indica atención y reflexión. Tú mismo puedes irradiar compromiso sonriendo, asintiendo y repitiendo lo que se ha dicho.

**2.4 Comentarios positivos**

El feedback es sobre todo un informe sobre el comportamiento y su objetivo es reforzar y reconocer el comportamiento adecuado. Cuando se aprenden cosas nuevas, el feedback positivo es importante tanto para mantener la motivación y el progreso como en la relación entre "profesor y alumno". La confianza del alumno puede aumentar gracias a una experiencia satisfactoria.

## 3 principios de retroalimentación que funcionan:

### 1. Sé concreto

### En qué consiste el feedback, por ejemplo: "Se te da bien abrir tu aplicación en el teléfono"

### 2. Sea más descriptivo que evaluativo

### " Abres la App y en el menú encontrarás exactamente lo que buscas".

### 3. Centrarse en los comportamientos que pueden modificarse

### El feedback sólo es feedback cuando conduce a un comportamiento nuevo y más adecuado. "Será bueno que mires a tus interlocutores mientras hablas con ellos y sonrías más".

### 2.5 Enfoque empático

### Empatía, simpatía y compasión son términos que utilizamos indistintamente, aunque su significado sea diferente.

### Empatía es una experiencia y sensación interior, (quizás incluso) una sensación física de lo que otra persona experimenta y siente en una situación determinada. No siempre sentimos automáticamente lo que sienten los demás, por eso también utilizamos la imaginación. Hablamos de ello coloquialmente como "imaginar estar en su lugar" o "ponernos en sus zapatos". Llamamos así a la empatía. Reconocemos o imaginamos cómo se sienten los demás en una situación determinada.

### La simpatía es, por tanto, una comprensión mental y más distanciada que la empatía. En la simpatía comprendemos por lo que está pasando otro ser humano, pero no nos afecta de la misma manera que en la comprensión empática, que es más física o sensual.

### La compasión es un paso más allá de la empatía y la simpatía. La compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento, el dolor o los sentimientos difíciles. Esto significa que la compasión siempre empieza con un reconocimiento empático, y de ahí salta el deseo de reducir el dolor (físico o emocional) que reconocemos.

En las situaciones de aprendizaje, el profesor debe empatizar con el participante para que se mantenga la motivación, la atención y la curiosidad, del mismo modo que debe comprender qué necesidades tiene el "alumno" y tomarlas como punto de partida.

**2.6 Paciencia**

Las funciones cognitivas, incluido el aprendizaje, son más lentas con la edad, debido al deterioro natural de la función cerebral y, por tanto, el diseño del curso debe permitir a los mayores progresar a una velocidad lenta. El profesor debe ser paciente y animar a los mayores a avanzar paso a paso a su propio ritmo.



**03 | Aspectos Técnicos**

**3.1 Conocimientos por parte del/a profesor/a de los distintos procesos de aprendizaje**

Para poder planificar un proceso de aprendizaje, el profesor debe ser consciente de las competencias relacionadas con las distintas funciones docentes, así como de las condiciones de aprendizaje del alumno en lo que respecta a la comprensión de los distintos procesos de aprendizaje. Una teoría didáctica relaciona los seis aspectos más importantes a la hora de planificar un curso o un proceso de aprendizaje.

**Entre las preguntas que hay que plantearse sobre las condiciones de aprendizaje del alumno figuran las siguientes:**

• ¿Qué competencias profesionales o de otro tipo posee el/la alumno/a?

• ¿Qué habilidades comunicativas tiene el/la alumno/a?

• ¿Qué habilidades de colaboración tiene el/la alumno/a?

• ¿Está el/la alumno/a motivado/a para seguir la asignatura?

• ¿Tiene el/la alumno/a algún problema especial o necesita recursos relacionados con el curso?

• ¿Cómo aprende el/la alumno/a?

**3.2 Retención de la información en la memoria**

Con la edad se produce un deterioro natural de la función cerebral, que provoca un debilitamiento progresivo de la concentración, la memoria y la flexibilidad mental. La paciencia y las pausas en el camino dejan espacio para la reflexión. El profesor debe tener en cuenta algunos factores;

**Repetición**

**Pasos sencillos**

**Evitar la jerga informática**

**3.3 Repetición**

El desarrollo de una determinada habilidad técnica puede requerir varios intentos de práctica, por lo que la repetición de diferentes pasos en el proceso de aprendizaje es esencial, cuando se enseña a personas mayores, y el profesor debe considerar la mejor manera de proporcionar instrucción y retroalimentación, dejando tiempo para la repetición del alumno.

**3.4 Pasos sencillos**

En la enseñanza a personas mayores o a personas en general, el profesor puede encontrar útil la regla KISS (Keep It Simple, Stupid) (“*Mantenlo simple, estúpido*”), transmitiendo conocimientos básicos de informática. Los profesores deben conocer a los alumnos a su propio nivel, los pasos sencillos son importantes. Utilizar preguntas que guíen a los mayores hacia la resolución de problemas sencillos motiva y a menudo despierta la curiosidad por aprender más. De este modo, los alumnos alcanzan un mayor nivel de conocimiento, encontrando ellos mismos las respuestas.

Aunque puede ser difícil, también puede ser divertido. Procede con calma y crea un entorno de aprendizaje seguro, en el que haya espacio para preguntas y debates

**3.5 Evita la jerga informática**

El vocabulario digital es un reto para muchas personas mayores, por lo que conviene reducir al mínimo el uso de la jerga informática, incomprensible para mucha gente, y puede ser necesario explicar o "traducir" algunas expresiones.





**04 | Ética y privacidad**

La ética trata de lo que debemos hacer como individuos y como sociedad. Esta, por tanto, rige, o debería regir, algunas de nuestras acciones. Cuando compartimos fotos de las vacaciones de verano en Facebook, es difícil mantener la idea y la esfera privada del individuo. Sin embargo, el objetivo debe ser que nos comprometamos colectivamente a respetar la integridad de los demás y a mostrar etiqueta en la red. Todo lo que compartimos en la red estará disponible en línea en el futuro, lo que exige responsabilidad en Internet, del mismo modo que las búsquedas en la red dejan rastros digitales.

**4.1 Establecer límites**

Es importante establecer límites en cuanto al tipo de información accesible o visible para el profesor. Estos límites deben quedar claros para todos al principio de la enseñanza o del apoyo. En relación con los servicios digitales, se requiere ser consciente de la ética de la privacidad.

**4.2 Ética**

La ética de la privacidad varía en función de la relación entre el/la profesor/a y el/la alumno/a, y los/las cuidadores/as profesionales y los/las voluntarios/as deben ser muy conscientes de su responsabilidad en cuanto al acceso a la información personal. En la enseñanza, el profesor es responsable de aplicar una buena ética. Una buena ética en relación con los servicios digitales podría ser una actitud útil con consejos sobre cómo crear contraseñas seguras, pero NO para adquirir conocimientos sobre contraseñas

**4.3 Protección de la intimidad**

Los cuidadores y voluntarios tienen la obligación de guardar los secretos que estén relacionados con los asuntos privados del/a alumno/a o personal auxiliar. En la enseñanza de distintas destrezas informáticas, el/la tutor/a tendrá acceso a diversa información sobre la que estará obligado a guardar secreto y así se lo comunicará al inicio del curso. Esto significa que el/la tutor/a no podrá compartir ninguna información privada de la persona auxiliar con otros, ni utilizar ninguna información privada en su propio beneficio.