

Informe

La soledad no deseada en la era digital



fundación **esplai**
ciudadanía comprometida

Noviembre 2024

Fundación Esplai Ciudadanía Comprometida

C/ Latina, 21, local 10 28047 Madrid

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

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

Calle Huerto de los Claveles, 8 29011 Málaga

www.fundacionesplai.org

fundacion@fundacionesplai.org

Coordinación: Fundación Esplai.

Diseño i maquetación: El Vallenc.



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

La versión electrónica de esta publicación se puede ver o descargar en www.fundacionesplai.org

INFORME EJECUTIVO

El informe “La soledad no deseada en la era digital” analiza el impacto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la soledad no deseada entre personas mayores en Galicia. Este fenómeno, definido como la discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las experimentadas, afecta profundamente la salud mental y física de las personas mayores, especialmente en contextos de envejecimiento poblacional como el de España.

Factores como limitaciones en la movilidad, barreras geográficas en zonas rurales, la falta de una red social sólida y desigualdades socioeconómicas agravan este problema. Las estadísticas muestran que entre un 13.4% y un 22% de las personas mayores en España experimentan soledad no deseada, siendo las mujeres mayores que viven solas uno de los grupos más afectados.

En este contexto, las TIC surgen como una herramienta clave para combatir el aislamiento, facilitando conexiones sociales y acceso a recursos que promueven el bienestar. Sin embargo, barreras como la brecha digital, el miedo a la tecnología y la falta de habilidades digitales limitan su adopción efectiva.

El estudio se centra en identificar las oportunidades y desafíos de las TIC para reducir la soledad no deseada en este grupo, combinando datos cualitativos y cuantitativos para ofrecer una visión integral del fenómeno y proponer soluciones prácticas que mejoren su calidad de vida.



METODOLOGÍA:

→ **El estudio empleó un enfoque mixto, integrando métodos cualitativos y cuantitativos para proporcionar una visión comprensiva del fenómeno.**

En primer lugar, se realizó una **revisión de literatura** que incluyó estudios publicados entre 2010 y 2023 que investigaran la relación entre el uso de las TIC y la soledad no deseada en personas mayores. Entre las principales fuentes revisadas se incluyeron trabajos de investigación académica y estudios de observatorios sociales, como el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES), (Casal et al., 2023) y el análisis de Junquera y Clemente (2023) sobre la soledad en personas mayores y en situación de precariedad. Se utilizaron estadísticas descriptivas para identificar patrones de adopción de TIC en personas mayores, así como su relación con variables demográficas como edad, género, nivel educativo y situación socioeconómica.

Para el **análisis cualitativo** se utilizaron los **testimonios de personas mayores** recopilados en varias localidades de Galicia de las cuatro provincias: A Coruña, Ourense Pontevedra y Lugo. Los testimonios se recogieron a través de entrevistas personales y grupos de discusión organizados en colaboración con entidades locales, como CDR Portas Abertas, Cáritas Diocesanas Mondoñedo-Ferrol, ATEGAL Vigo, el Ayuntamiento de Bueu, el Ayuntamiento de Salceda de Caselas, Asociación Cultural San Fins (Rebordáns-Tui) y ADACE Lugo. Se excluyeron testimonios incompletos o aquellos en los que no se abordara el uso de las TIC de manera explícita.



→ **El total de personas que han participado en la investigación es de 132, de las cuales 42 pertenecen a la provincia de Pontevedra; 23 personas participantes de la provincia de Ourense; 60 de la provincia de A Coruña; y 7 personas de la provincia de Lugo.**



RESULTADOS:

BENEFICIOS DE LAS TIC:



1

Conexión social:

Las TIC, especialmente las videollamadas (utilizadas por el 78% de las personas mayores activas digitalmente), facilitan el contacto con familiares y amistades lejanas, reduciendo la percepción de aislamiento.

**“Yo aprendo a hablar con mi familia que está lejos...”
“... puedo ver cómo están y enseñarle al perro”.**



2

Fomento de la actividad mental y física:

Aplicaciones como juegos interactivos y herramientas de realidad virtual han demostrado mejorar la memoria, atención y bienestar general.

**“Las gafas de realidad virtual nos permiten viajar ...
manteniendo nuestra mente activa”.**



3

Ruptura de la rutina y motivación:

Las TIC rompen la monotonía diaria y promueven el aprendizaje continuo.

**“Busco patrones de ganchillo, vídeos de repostería y cosas
de decoración”.**

BARRERAS EN EL USO DE LAS TIC:

...> 1 **Ansiedad tecnológica:**

El 45% de las personas mayores que no utilizan TIC citan el miedo a cometer errores y la falta de confianza como barreras principales.

“Aunque tenga correo, digo que no porque me da miedo no hacerlo bien”.

...> 2 **Dificultades en el manejo de las TIC:**

Problemas en el manejo de dispositivos tecnológicos. El 38% reporta problemas para manejar interfaces complejas o entender las funciones básicas de dispositivos.

“Lo único que hago con el móvil es enviar Whatsapps, el resto de cosas no sé hacerlas”.

...> 3 **Brecha digital y educación:**

El **60% de las personas mayores no usuarios** afirman que la falta de formación es una barrera significativa que les impide aprovechar los beneficios de las TIC. Es necesaria la educación digital continua para mejorar habilidades.

“Tengo ganas de aprender, porque si no a diario me lo tiene que hacer mi hijo”.

CONSIDERACIONES FINALES:

Los hallazgos de este estudio subrayan la importancia crítica del uso de las TIC como herramienta para mitigar la soledad no deseada entre las personas mayores, pero también revelan importantes barreras que deben superarse.

- ...> **1 Fortalecer la alfabetización digital para grupos en riesgo exclusión**
Uno de los principales desafíos detectados es la baja alfabetización; las diferencias en el acceso y el uso de las TIC agravan las experiencias de soledad no deseada, lo que destaca la necesidad de priorizar programas de formación digital específicos para estos grupos.
- ...> **2 Mejorar el acceso a las TIC y tecnologías asistivas**
El acceso a dispositivos tecnológicos y las TIC sigue siendo desigual; los resultados del estudio muestran que la disponibilidad de tecnologías adaptadas para personas mayores con discapacidades es limitada, lo que reduce su capacidad para conectarse socialmente o participar en actividades en línea.
- ...> **3 Fomentar redes de apoyo social y familiar**
El apoyo familiar y comunitario desempeña un papel crucial en la adopción tecnológica y en la reducción de la soledad no deseada. Sin embargo, no todas las personas mayores disponen de este tipo de apoyo, y es necesario fomentar la creación de redes comunitarias que puedan cumplir este rol.

...> **4 Reducir el sesgo de género en la adopción de TIC**

Las mujeres mayores tienden a tener una menor adopción de tecnologías en comparación con los hombres de la misma edad. Por ello, es importante resaltar la importancia de reducir la brecha de género, pues las mujeres mayores son el grupo etario que presenta un mayor sentimiento de soledad no deseada. Este sentimiento tiene implicaciones negativas tanto para la salud mental como física por lo que adoptar tecnologías que favorezcan la comunicación y la inclusión social puede ser clave para una mejora de la calidad de vida de este grupo.

...> **5 Evaluación y monitoreo continuo de programas**

Es esencial que los programas diseñados para reducir la brecha digital y la soledad en las personas mayores incluyan mecanismos de evaluación y monitoreo continuos para garantizar que las soluciones implementadas sean efectivas y ajustadas a las necesidades cambiantes de las personas mayores



CONCLUSIONES:

Para que las TIC puedan cumplir su potencial de mitigar la soledad no deseada entre las personas mayores, es fundamental que se implementen políticas públicas y programas enfocados en reducir las desigualdades en el acceso, promover la alfabetización digital y adaptar las tecnologías a las necesidades de las personas mayores.

Estas acciones deben **priorizarse en función de su impacto potencial**, comenzando con los grupos en riesgo de exclusión social y ampliándose progresivamente para asegurar que todas las personas mayores puedan **beneficiarse de las oportunidades digitales**.

Informe

La soledad no deseada en la era digital



fundación **esplai**
ciudadanía comprometida



12:05

Buscar localmente y en línea

Contactos Drive Duo Facebook

Files Fotos Galeria Gmail

Google Grabador... Home Life

Maps MásMóvil Mensajes Música

Play Store Reloj Sergas Mó... Teléfono

Wallet WhatsApp YouTube

para hacer un control

nuevo es controlar

a de gu...

proyecto

Plan...

is a p...

Índice

Resumen	15
1. Introducción	17
2. Metodología	21
3. Revisión de literatura	23
4. Análisis de testimonios	25
5. Codificación y análisis de testimonios	27
6. Resultados	29
7. Discusión	35



Juventud comprometida
Participación
Tercer sector
E-inclusión
Justicia restaurativa
Formación
Empleo
Voluntariado


CIVICUS

RESUMEN

El presente informe titulado “La soledad no deseada en la era digital” examina el impacto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la soledad no deseada entre personas mayores en Galicia. A través de un enfoque mixto, que combina análisis cualitativo y cuantitativo, se investiga cómo el uso de TIC, como videollamadas y redes sociales, mitiga la soledad no deseada facilitando la conexión social y estimulando actividades cognitivas. La revisión de la literatura abarca estudios recientes (2010-2023) que analizan el uso de TIC en la reducción de la soledad no deseada, destacando que las personas con menos recursos socioeconómicos y formación educativa enfrentan mayores barreras. Además, se identifican obstáculos en el uso de la tecnología como la falta de habilidades digitales y el miedo. El informe subraya la necesidad de programas de alfabetización digital y acceso a tecnologías adaptadas para mejorar la inclusión digital de las personas mayores.

Palabras clave: Soledad no deseada, TIC, personas mayores



1. Introducción

La soledad no deseada ha emergido como uno de los problemas más relevantes de las sociedades modernas, especialmente en los países occidentales, donde el envejecimiento poblacional se acentúa. Este fenómeno, definido como la discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las que se experimentan realmente, tiene un impacto profundo en la salud mental y física de las personas mayores (Perlman y Peplau, 1984). Sin embargo, la experiencia de soledad no es homogénea entre la población mayor, ya que diferentes subgrupos pueden experimentar esta situación de maneras diversas, según factores como la movilidad, el nivel socioeconómico, el contexto geográfico y la red de apoyo familiar o social disponible.

En primer lugar, las personas mayores con limitaciones en su movilidad, como las que padecen discapacidades físicas o enfermedades crónicas, tienden a experimentar mayores niveles de soledad no deseada, ya que su capacidad para participar en actividades sociales presenciales disminuye (Vaupel, 2010). Además, aquellas que residen en áreas rurales enfrentan barreras geográficas para acceder a servicios sociales y mantener conexiones interpersonales, lo que agrava su aislamiento (Cotten et al., 2013). En contraste, las personas mayores que viven

en zonas urbanas pueden tener más oportunidades para socializar y acceder a actividades recreativas, pero siguen enfrentando desafíos como la pérdida de seres queridos, el distanciamiento social y la falta de una red de apoyo sólida, factores que incrementan la soledad no deseada (Victor y Bowling, 2012).

Además, la situación socioeconómica desempeña un papel fundamental en la experiencia de la soledad. Las personas mayores con recursos económicos limitados tienen menos acceso a servicios de salud mental, programas comunitarios y herramientas tecnológicas que podrían mitigar su aislamiento (Peral et al., 2015). Por otro lado, aquellas personas con mejores condiciones económicas pueden acceder a opciones de ocio y servicios que reducen su exposición a la soledad, como el uso de dispositivos tecnológicos para mantenerse conectados con familiares y amistades.

Según las estadísticas más recientes, **la prevalencia de la soledad no deseada en personas mayores en España varía entre el 13.4% y el 22%**, dependiendo de los estudios y de los subgrupos analizados (Casal et al., 2023; Junquera y Clemente, 2023). Casal et al. (2023), en su informe elaborado por el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES), realizaron una encuesta nacional en la que analizaron una muestra representativa de la población mayor de 65 años, destacando que el grupo más afectado son las mujeres mayores que viven solas. Por su parte, Junquera y Clemente (2023) analizaron a personas mayores en situación de precariedad, mostrando que aquellas con menores ingresos y sin acceso a una vivienda propia son más propensas a reportar sentimientos de soledad crónica.

Este contexto refleja la urgencia de encontrar **soluciones efectivas** para paliar los efectos de la soledad en las personas mayores. Entre las posibles herramientas para mitigar este problema, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han perfilado como un recurso valioso. Las TIC pueden facilitar la conexión social y permitir el acceso a recursos y servicios que promuevan la inclusión social y el bienestar mental (Nef et al., 2013). En particular, el uso de dispositivos móviles, redes sociales y aplicaciones de videollamadas ofrece a las personas mayores la posibilidad de mantenerse en contacto con familiares y amistades, incluso cuando las barreras físicas o geográficas dificultan las interacciones presenciales (Tsai et al., 2015).

Sin embargo, la adopción de las TIC entre las personas mayores no está exenta de desafíos. Factores como la brecha digital, el miedo a la tecnología y la falta de habilidades digitales

limitan su uso efectivo entre este grupo (Gallistl et al., 2020). Este informe tiene como objetivo analizar cómo las TIC pueden contribuir a reducir la soledad no deseada entre las personas mayores, identificando tanto las oportunidades como las barreras que enfrentan en su adopción. A través de un enfoque multidisciplinar, se explorarán los beneficios potenciales de las TIC y se ofrecerán recomendaciones para mejorar su accesibilidad y efectividad en este grupo de población.



2. Metodología

El presente informe se elaboró utilizando un enfoque mixto que combina técnicas cualitativas y cuantitativas. La elección de este enfoque mixto responde a la necesidad de capturar tanto las percepciones subjetivas y experiencias vividas por las personas mayores (cualitativo), como de analizar datos estadísticos que permitan cuantificar el impacto del uso de las TIC en la soledad no deseada (cuantitativo). Este enfoque proporciona una visión más holística del fenómeno, ya que permite integrar diferentes fuentes de información y realizar un análisis más profundo y contextualizado.

Se optó por un enfoque mixto debido a la complejidad del problema a estudiar. La soledad no deseada es una experiencia subjetiva que varía ampliamente entre las personas mayores, y su relación con el uso de las TIC no puede ser comprendida solo a través de datos numéricos. Los testimonios de las personas participantes ofrecen una visión rica y matizada de sus barreras, miedos y motivaciones en relación con las TIC, mientras que los datos cuantitativos permiten establecer correlaciones y analizar tendencias a mayor escala. La integración de ambos tipos de datos permite triangulaciones que aumentan la validez del análisis y las conclusiones.

Para integrar los datos cualitativos y cuantitativos, se siguió un proceso de análisis en dos fases. En primer lugar, se realizó un análisis separado de cada tipo de dato. Los datos cuantitativos fueron analizados utilizando técnicas estadísticas descriptivas para identificar patrones de uso de TIC y su relación con la soledad no deseada. Posteriormente, se utilizó la codificación temática para el análisis cualitativo de los testimonios, lo que permitió identificar temas recurrentes y divergentes. En una segunda fase, los resultados de ambos análisis fueron cruzados para identificar concordancias y divergencias, asegurando que las conclusiones integraran ambos enfoques.



3. Revisión de literatura

La revisión de literatura incluyó estudios publicados entre 2010 y 2023 que investigaran la relación entre el uso de las TIC y la soledad no deseada en personas mayores. Los estudios seleccionados debían cumplir los siguientes **criterios de inclusión**:

- Publicación en revistas académicas o informes de organismos oficiales.
- Estudios que incluyeran muestras de personas mayores de 65 años.
- Trabajos que abordaran el uso de TIC como intervención o factor relevante en la reducción de la soledad no deseada.
- Estudios con un enfoque en la población española o contextos europeos comparables, dado que el informe se centra en el contexto de España.

Los **criterios de exclusión** aplicados fueron:

- Estudios que no especificaran claramente la metodología utilizada.
- Investigaciones que no se centraran en personas mayores o que no incluyeran datos desglosados para este grupo de edad.
- Estudios que solo abordaran la brecha digital, sin analizar sus efectos sobre la soledad no deseada.

Entre las principales fuentes revisadas se incluyeron trabajos de investigación académica y estudios de observatorios sociales, como el *Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES)*, (Casal et al., 2023) y el análisis de Junquera y Clemente (2023) sobre la soledad en personas mayores y en situación de precariedad. Se utilizaron estadísticas descriptivas para identificar patrones de adopción de TIC en personas mayores, así como su relación con variables demográficas como edad, género, nivel educativo y situación socioeconómica.



4. Análisis de testimonios

Para el **análisis cualitativo** se utilizaron los testimonios de **personas mayores** recopilados en varias localidades de Galicia, en las provincias de Pontevedra y Lugo. Los criterios de inclusión para estos testimonios fueron:

- **Personas mayores de 65 años** que estuvieran participando en actividades relacionadas con el uso de TIC, ya sea en contextos formativos o recreativos.
- **Testimonios** que reflejaran experiencias relacionadas con la soledad no deseada y el uso de TIC, incluidas tanto experiencias positivas como negativas.
- **Personas participantes voluntarias** que estuvieran dispuestas a participar en entrevistas semi-estructuradas o grupos focales.

4.1 Muestra

Los testimonios se recogieron a través de entrevistas personales y grupos de discusión organizados en colaboración con entidades locales, como ATEGAL Vigo, el Ayuntamiento de Bueu, el Ayuntamiento de Salceda de Caselas, Asociación Cultural San Fins (Rebordáns-Tui), el CDR Portas Abertas, Cáritas Diocesanas Mondoñedo-Ferrol y ADACE Lugo. Se excluyeron testimonios incompletos o aquellos en los que no se abordara el uso de las TIC de manera explícita.

El total de personas que han participado en la investigación es de 132, de las cuales 42 pertenecen a la provincia de Pontevedra; 23 personas participantes de la provincia de Ourense; 60 de la provincia de A Coruña; y 7 personas de la provincia de Lugo.

Del total, 118 participantes son mujeres, lo que sugiere una mayor predisposición del género femenino a participar en actividades de alfabetización digital y competencias TIC.



5. Codificación y análisis de testimonios

El análisis de los testimonios se realizó mediante un proceso de codificación temática. Para ello, se siguieron los pasos propuestos por Braun y Clarke (2006), que incluyen:

- 1 **Familiarización con los datos:** Transcripción de las entrevistas y lectura exhaustiva de los testimonios para identificar patrones iniciales.
- 2 **Generación de códigos iniciales:** Se codificaron segmentos de texto relevantes, asignando etiquetas a temas emergentes como “miedo a la tecnología”, “conexión social” y “barreras físicas”.
- 3 **Búsqueda de temas:** Agrupación de los códigos en temas más amplios, como “Impacto positivo de las TIC” o “Barreras al uso de TIC”.
- 4 **Revisión de temas:** Refinamiento de los temas para asegurar su coherencia interna y su relevancia en relación con los objetivos del estudio.
- 5 **Definición de temas:** Se establecieron definiciones claras para cada tema, que guiaron el análisis posterior.

Los testimonios fueron analizados en paralelo con los datos cuantitativos, permitiendo identificar puntos de convergencia y divergencia entre las experiencias subjetivas de los y las participantes y los datos recogidos de estudios previos.



6. Resultados

Impacto positivo de las TIC en la reducción de la soledad no deseada

CONEXIÓN SOCIAL Y ACCESIBILIDAD

Los testimonios recopilados revelan que las TIC han mejorado significativamente la capacidad de las personas mayores para mantenerse conectadas con familiares y amistades, lo que ayuda a mitigar la soledad no deseada. Una participante de ATEGAL Vigo comenta:

“Yo aprendo a hablar con mi familia que está lejos”, lo que refleja la importancia de las videollamadas para mantener lazos familiares.

Otra persona participante señala:

“Yo quiero poder aprender a colgar la videollamada, porque mi hijo está en Chile y mis nietos fuera, así puedo ver cómo están y enseñarle al perro”.

(Ayuntamiento Salceda de Caselas).

En términos cuantitativos, el **65% de las personas mayores de 65 años** que utilizan las TIC en España afirman que las tecnologías les han permitido mejorar su comunicación con familiares y amistades que viven lejos (INE, 2022). De este grupo, el **78% utiliza plataformas como WhatsApp y Skype** para realizar videollamadas, una herramienta que, según varios estudios, ha demostrado ser efectiva para reducir la percepción de aislamiento social (Tsai et al., 2015).

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL

El uso de las TIC también fomenta la actividad mental y, en algunos casos, física. Las aplicaciones móviles y los juegos interactivos estimulan cognitivamente a las personas mayores, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar general. Un testimonio de ATEGAL Vigo ilustra este punto:

“Las gafas de realidad virtual nos permiten viajar y vivir experiencias nuevas, manteniendo nuestra mente activa y curiosa”.

En sintonía con este testimonio, una de las mujeres participantes del CDR Portas Abiertas señala:

“Las gafas nos permiten vivir cosas que por edad ya no podemos hacer, pero que realmente si tenemos ganas de disfrutar”.

Otra de las personas que ha participado desde Cáritas Diocesanas Ferrol-Mondoñedo resaltó:

“A mí me gusta jugar con el móvil, juegos que me hacen pensar, darle a la cabeza... además como dicen que es bueno para el cerebro jugar a juegos”.

Además, el **34% de las personas mayores que utilizan dispositivos móviles o tabletas** afirman que usan aplicaciones de estimulación cognitiva o física, como juegos interactivos o programas de ejercicio (Cotten et al., 2013). Las investigaciones sugieren que estas actividades pueden mejorar la memoria y la atención, reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo (Yu et al., 2020).

MOTIVACIÓN Y RUPTURA DE LA RUTINA

Las TIC también contribuyen a romper con la rutina diaria, lo que mejora el estado de ánimo de las personas mayores y les motiva a aprender nuevas habilidades o participar en actividades recreativas. Un testimonio del Ayuntamiento de Bueu refleja este sentimiento:

“Yo utilizo el móvil y la tablet, sobre todo para buscar cosas de decoración que me gusta mucho, también patrones de ganchillo o vídeos para poder hacer alguna cosa. Ah, y también busco mucho sobre repostería”.

El **52% de las personas mayores de 65 años que usan Internet** indican que acceden a contenido educativo o de entretenimiento como vídeos, tutoriales y clases en línea (INE, 2022), lo que les ofrece nuevas oportunidades de aprendizaje y entretenimiento, ayudando a reducir la soledad no deseada y mejorando su calidad de vida.

Barreras y obstáculos en el uso de las TIC

MIEDO A LO DESCONOCIDO Y ANSIEDAD TECNOLÓGICA

A pesar de los beneficios potenciales, varias de las personas participantes expresan temor hacia el uso de las TIC, lo que se traduce en ansiedad y, en algunos casos, en rechazo total a la tecnología. Una persona participante de la Parroquia de Rebordáns menciona:

“Yo aunque tenga, como me da miedo no hacerlo bien, digo que no tengo correo y doy el de mi hija”, lo que refleja el temor a cometer errores irreparables.

Otras persona participante señala:

“Yo le tengo miedo a la tecnología en el sentido de que tengo nietos pequeños y no sé cómo enfrentarme a ello. Se sale de mi mundo”
(ATEGAL Vigo).

“Cosas malas.. que podemos meternos en cosas que no sabemos, yo por eso no quiero usarlo mucho, porque si me meto en un sitio que no puedo salir, porque se escuchan muchas cosas que pasan en la tele y en la radio ... si supiera usarlo mejor pues puede que hiciese más cosas”

(Cáritas Diocesanas Ferrol-Mondoñedo).

Los datos cuantitativos respaldan estos hallazgos cualitativos. El **45% de las personas mayores de 65** años que no utilizan las TIC citan el miedo a cometer errores y la falta de confianza en su capacidad tecnológica como una de las principales razones para no adoptar las tecnologías (Peral et al., 2015). Este fenómeno, conocido como “brecha psicodigital”, se ha observado en numerosos estudios que analizan la ansiedad tecnológica en personas mayores.

DIFICULTADES EN EL MANEJO DE LAS TIC

Otro obstáculo importante identificado en los testimonios es la dificultad para manejar las TIC. Un testimonio de ADACE Lugo ilustra esta barrera:

“Yo me pongo con una tablet o un ordenador, y a los dos minutos ya está todo mal, me quedo en cero”.

Una de las personas participantes en Cáritas Diocesanas Ferrol-Mondoñedo reafirma:

“Lo único que hago con el móvil es enviar Whatsapps, el resto de cosas no sé hacerlas”

El **38% de las personas mayores que usan TIC** reportan dificultades para manejar aplicaciones y dispositivos debido a problemas relacionados con la interfaz o la complejidad de las herramientas tecnológicas (Peral et al., 2015). Además, el **60% de las personas mayores no usuarios** afirman que la falta de formación es una barrera significativa que les impide aprovechar los beneficios de las TIC (Gallistl et al., 2020).

BRECHA DIGITAL Y EDUCACIÓN

La necesidad de educación digital y accesibilidad es un tema recurrente en los testimonios. Un participante de ADACE Lugo menciona:

“Necesitamos más cursos, que sean más amplios”, lo que refleja la demanda de formación continua para superar las barreras tecnológicas.

Otras personas participantes señalan:

“A mí me hacía falta una hora diaria de nuevas tecnologías, para por lo menos saber dominarlas”.

(ADACE Lugo)

“Tener un poco más de tiempo, porque se apura un poquito la clase, y había que tener más calma para poder repetir las cosas más veces, para que se me queden un poquito más”.

(ADACE Lugo)

“Tengo ganas de aprender, porque si no a diario me lo tiene que hacer mi hijo.

(Parroquia de Rebordáns).

De acuerdo con los datos cuantitativos, el **72% de las personas mayores de 65 años** que participan en programas de alfabetización digital experimentan mejoras significativas en sus habilidades tecnológicas, lo que les permite superar las barreras iniciales y usar TIC de manera autónoma (INE, 2022). Sin embargo, la **tasa de participación en programas de formación digital** sigue siendo baja, con solo el **28% de las personas mayores** inscritas en cursos de TIC (Gallistl et al., 2020).



7. Discusión

Factores subyacentes que influyen en los resultados

DIVERSIDAD SOCIOECONÓMICA Y NIVEL EDUCATIVO

Uno de los factores clave que puede influir en los resultados sobre el uso de las TIC y la soledad no deseada es la diversidad socioeconómica y el nivel educativo de las personas mayores. Varios estudios han señalado que las personas mayores con niveles más bajos de ingresos o educación tienen menos probabilidades de acceder y utilizar las TIC de manera efectiva (van Deursen & Helsper, 2015). En nuestros resultados, esta tendencia también se refleja en la variabilidad de la adopción tecnológica.

Los datos cuantitativos muestran que el **80% de las personas mayores con estudios universitarios** son usuarias habituales de Internet, en contraste con el **36% de aquellos sin estudios formales** (INE, 2022). Esta brecha educativa influye en la confianza tecnológica y en la capacidad para utilizar herramientas digitales, lo que puede agravar la soledad no deseada entre las personas con menor acceso a la formación. El nivel socioeconómico no solo condiciona la accesibilidad a dispositivos digitales, sino también la disposición a aprender y participar en programas de alfabetización tecnológica.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD MENTAL

Otro factor subyacente es la condición física y la salud mental de las personas mayores. Aquellas con movilidad reducida o problemas de salud mental, como la depresión o el deterioro cognitivo, tienden a experimentar mayores niveles de soledad no deseada (Lim et al., 2020). Sin embargo, el uso de las TIC puede presentar tanto oportunidades como desafíos para este grupo.

Por ejemplo, las tecnologías asistivas, como los dispositivos que permiten la conectividad sin depender de habilidades motrices finas, pueden facilitar el uso de TIC entre personas con discapacidades físicas. Sin embargo, los testimonios reflejan que estos dispositivos aún no son accesibles para muchas personas mayores, en gran parte debido a su coste y también, a la falta de conocimiento sobre su existencia. El **21% de las personas mayores con discapacidades físicas** han manifestado que no conocen tecnologías adaptadas para facilitar su acceso a la digitalización (Peral et al., 2015).

APOYO SOCIAL Y FAMILIAR

El apoyo social y familiar también juega un papel importante en la adopción de las TIC. Aquellas personas que cuentan con el respaldo de familiares o personas cuidadoras tienden a mostrar una mayor disposición para usar dispositivos tecnológicos. En nuestros resultados, varios testimonios destacan la importancia del apoyo familiar en la iniciación y el mantenimiento del uso de las TIC.

Las personas mayores que reciben apoyo tecnológico de familiares, ya sea para aprender o solucionar problemas técnicos, reportan menores niveles de frustración y una mayor adopción de las TIC (Cotten et al., 2013). Sin embargo, **el 45% de las personas mayores** que no usan TIC indican la falta de apoyo familiar como una barrera significativa (Tsai et al., 2015). Esto sugiere que el entorno social inmediato puede influir significativamente en los resultados relacionados con el uso de tecnologías y la mitigación de la soledad no deseada.

Limitaciones del estudio

A pesar de que este estudio ofrece una visión integral sobre el impacto de las TIC en la soledad no deseada en personas mayores, es importante reconocer varias limitaciones que podrían haber afectado los resultados.

SESGO EN LA RECOLECCIÓN DE TESTIMONIOS

Uno de los principales sesgos del estudio radica en la recolección de testimonios. Al tratarse de un grupo seleccionado que participa activamente en talleres y formaciones tecnológicas, es posible que las experiencias reportadas no sean representativas de toda la población mayor. Aquellas personas mayores que ya han adoptado las TIC tienden a tener una experiencia más positiva y proactiva en el uso de la tecnología, mientras que quienes no participan en estos programas pueden tener experiencias muy diferentes que no se capturan en esta muestra.

Además, el hecho de que varios testimonios provienen de entornos rurales (como la parroquia de Rebordáns) introduce otra posible fuente de sesgo geográfico. Los entornos rurales suelen presentar mayores barreras de acceso a la tecnología, lo que puede influir en las percepciones y usos reportados por las personas mayores que viven en estas áreas. Por lo tanto, es necesario tener precaución al generalizar estos hallazgos a toda la población mayor, especialmente a aquellos en entornos urbanos donde el acceso a la tecnología y los recursos formativos podría ser mayor.

FALTA DE DIVERSIDAD EN LA MUESTRA

Otro desafío es la falta de diversidad en la muestra de estudios revisados y testimonios recopilados. Aunque se han considerado diferentes subgrupos de personas mayores, incluyendo aquellos con discapacidades físicas y cognitivas, la mayor parte de la muestra está compuesta por personas que tienen cierto grado de alfabetización tecnológica previa o acceso a programas de formación. Esto puede limitar la representatividad de los resultados para personas mayores que nunca han tenido contacto con las TIC o que enfrentan barreras significativas, como las derivadas de la exclusión social o económica.

A su vez, la muestra está representada por un 89,39% de mujeres, con 118 testimonios femeninos frente a 14 masculinos. Esto produce resultados sesgados por género, siendo necesario equilibrar la muestra a los parámetros poblacionales actuales en Galicia. Aunque es cierto que la esperanza de vida es mayor en mujeres que en hombres, esta diferencia de participación responde a los estándares de roles de género socialmente construidos, expectativas culturales y a la feminización de ciertos espacios de formación (Butler, 2015).

LIMITACIONES EN EL ANÁLISIS CUALITATIVO

En el análisis de testimonios, se utilizó un enfoque cualitativo basado en la codificación temática. Sin embargo, uno de los retos fue la subjetividad inherente a este proceso, ya que la interpretación de los testimonios puede estar influenciada por la perspectiva del equipo investigador. Aunque se intentó reducir este sesgo a través de revisiones cruzadas, es posible que algunos matices importantes se hayan perdido o malinterpretado.

LIMITACIONES DEL ENFOQUE MIXTO

Si bien el enfoque mixto utilizado en este estudio permite integrar datos cualitativos y cuantitativos para proporcionar una visión más completa, la integración de ambos tipos de datos no estuvo exenta de dificultades. Uno de los retos fue la heterogeneidad de las fuentes, ya que los datos cuantitativos provienen de encuestas a nivel nacional, mientras que los datos cualitativos se centraron en un grupo más limitado y específico de personas mayores. Esta disparidad en el alcance de las fuentes puede limitar la coherencia en la interpretación de los resultados.

Además, algunos de los estudios revisados utilizan diferentes metodologías y enfoques estadísticos, lo que podría haber afectado la comparabilidad de los datos de prevalencia de la soledad no deseada y el uso de TIC. Las diferencias en los métodos de recopilación de datos entre estudios también pueden haber introducido cierta inconsistencia en los resultados.

Implicaciones para investigaciones futuras

A la luz de estas limitaciones, futuras investigaciones deberían centrarse en ampliar la muestra de personas mayores, incluyendo a aquellas personas que no participan en programas de formación tecnológica o que viven en áreas urbanas con mejor acceso a la tecnología. También sería valioso realizar estudios longitudinales para examinar cómo evoluciona el uso de las TIC a lo largo del tiempo en relación con la soledad no deseada, lo que podría proporcionar una visión más dinámica de los cambios en el bienestar de las personas mayores.

Consideraciones finales

Los hallazgos de este estudio subrayan la importancia crítica del uso de las TIC como herramienta para mitigar la soledad no deseada entre las personas mayores, pero también revelan importantes barreras que deben superarse. A continuación, se presentan conclusiones más específicas y recomendaciones accionables para abordar las principales brechas detectadas.

1 FORTALECER LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL PARA GRUPOS EN RIESGO EXCLUSIÓN

Uno de los principales desafíos detectados es la baja alfabetización digital en ciertos subgrupos de personas mayores, especialmente aquellas con menor nivel educativo, menores ingresos y residentes en áreas rurales. Las diferencias en el acceso y el uso de las TIC agravan las experiencias de soledad no deseada, lo que destaca la necesidad de priorizar programas de formación digital específicos para estos grupos.

➤ **Recomendación:**

Desarrollar programas de formación tecnológica inclusivos diseñados específicamente para personas mayores con menor experiencia digital, priorizando a aquellas en áreas rurales o en situaciones de vulnerabilidad socioeconómica. Estos programas deben ser accesibles, gratuitos y adaptados a diferentes niveles de alfabetización y movilidad. Las políticas públicas deben invertir recursos específicos en infraestructura digital rural y en la formación de formadores y formadoras locales que puedan apoyar a la comunidad.

② MEJORAR EL ACCESO A LAS TIC Y TECNOLOGÍAS ASISTIVAS

El acceso a dispositivos tecnológicos y las TIC sigue siendo desigual, y muchas personas mayores con discapacidades físicas o limitaciones económicas enfrentan barreras adicionales. Sin acceso adecuado a las TIC, la brecha digital y la soledad no deseada se perpetúan. Los resultados del estudio muestran que la disponibilidad de tecnologías adaptadas para personas mayores con discapacidades es limitada, lo que reduce su capacidad para conectarse socialmente o participar en actividades en línea.

➤ Recomendación:

Promover el desarrollo y la distribución de tecnologías asistivas que sean asequibles y fáciles de usar. La Administración Pública y las entidades del Tercer Sector de Acción Social deben ser marco de referencia para el sector tecnológico para crear programas para personas mayores en situación de riesgo de exclusión social. El trabajo en red será clave para garantizar el desarrollo adaptado de tecnologías que fomenten la inclusión social. Además, deben llevarse a cabo campañas de concienciación para informar sobre la existencia de estas tecnologías.

③ FOMENTAR REDES DE APOYO SOCIAL Y FAMILIAR

El apoyo familiar y comunitario desempeña un papel crucial en la adopción tecnológica y en la reducción de la soledad no deseada. Las personas mayores que cuentan con redes de apoyo social tienen más probabilidades de acceder a las TIC y beneficiarse de su uso. Sin embargo, no todas las personas mayores disponen de este tipo de apoyo, y es necesario fomentar la creación de redes comunitarias que puedan cumplir este rol.

➤ Recomendación:

Crear programas intergeneracionales y redes de apoyo digital donde las personas jóvenes y otros miembros de la comunidad puedan enseñar a las personas mayores a utilizar las TIC. Las iniciativas de mentoría digital han demostrado ser exitosas para fomentar la integración de las personas mayores en el mundo digital, reduciendo al mismo tiempo la soledad no deseada.

4 REDUCIR EL SESGO DE GÉNERO EN LA ADOPCIÓN DE TIC

Los datos también sugieren que las mujeres mayores tienden a tener una menor adopción de tecnologías en comparación con los hombres de la misma edad, lo que puede estar relacionado con factores como el menor acceso a la educación técnica, y factores de género culturalmente inducidos. Esta brecha de género debe abordarse para garantizar que las soluciones tecnológicas no excluyan a la mitad de la población mayor, y a su vez sean una posible solución para reducir el sentimiento de soledad no deseada.

En especial en este informe, resaltar la importancia de reducir a brecha de género ya que las mujeres mayores son el grupo etario que presenta un mayor sentimiento de soledad no deseada. Este sentimiento tiene implicaciones negativas tanto para la salud mental como física por lo que adoptar tecnologías que favorezcan la comunicación y la inclusión social puede ser clave para una mejora de la calidad de vida de este grupo.

➔ Recomendación:

Implementar programas de empoderamiento digital para mujeres mayores, proporcionando formación específica en el uso de dispositivos tecnológicos, redes sociales y herramientas de comunicación en línea. Las organizaciones de mujeres y grupos comunitarios pueden ser socios clave en la difusión de estos programas.

5 EVALUACIÓN Y MONITOREO CONTINUO DE PROGRAMAS

Es esencial que los programas diseñados para reducir la brecha digital y la soledad en las personas mayores incluyan mecanismos de evaluación y monitoreo continuos para garantizar que las soluciones implementadas sean efectivas y ajustadas a las necesidades cambiantes de las personas mayores. Las metodologías de evaluación deben incluir tanto medidas cuantitativas como cualitativas para capturar una visión integral del impacto de las TIC en la soledad no deseada.

.....> **Recomendación:**

Establecer sistemas de seguimiento y evaluación periódicos para medir la eficacia de las intervenciones tecnológicas en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Estos sistemas deben contar con indicadores claros y deben basarse en la retroalimentación directa de las personas beneficiarias para ajustar los programas según sea necesario.

Para que las TIC puedan cumplir su potencial de mitigar la soledad no deseada entre las personas mayores, es fundamental que se implementen políticas públicas y programas enfocados en reducir las desigualdades en el acceso, promover la alfabetización digital y adaptar las tecnologías a las necesidades de las personas mayores. Estas acciones deben priorizarse en función de su impacto potencial, comenzando con los grupos en riesgo de exclusión social y ampliándose progresivamente para asegurar que todas las personas mayores puedan beneficiarse de las oportunidades digitales.



BIBLIOGRAFÍA

- Butler, J. (2015). Notes toward a performative theory of assembly. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.
- Casal, B., Rivera, B., & Rodríguez-Míguez, E. (2023). El coste de la soledad no deseada en España. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES).
- Choi, S. D., Kong, S. S., & Jung, D. (2012). Computer and internet interventions for loneliness and depression in older adults: A meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 18(3), 191-198.
- Cotten, S. R., Anderson, W. A., & McCullough, B. M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: Cross-sectional analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 15(2), e39.
- Gallistl, V., Rohner, R., Seifert, A., & Wanka, A. (2020). Configuring the older non-user: Between research, policy and practice of digital exclusion. *Social Inclusion*, 8(2), 233-243.
- Ivan, L., & Hebblethwaite, S. (2016). Older adults and the adoption of mobile phones and new media: A hermeneutic phenomenological study. *The Gerontologist*, 56(4), 598-607.

- Junquera, N., & Clemente, Y. (2023). El nuevo perfil de la soledad: joven y precario. El País, 19 de marzo.
- Peral, B., Arenas, J., & Francisco, A. (2015). De la brecha digital a la brecha psicodigital: Mayores y redes sociales. *Revista Científica de Educomunicación*, 23(45), 57-64.
- Tsai, H. H., Shillair, R., & Cotten, S. R. (2015). Social support and “playing around”: An examination of how older adults acquire digital literacy with tablet computers. *Journal of Applied Gerontology*, 36(1), 29-55.
- Nef, T., Ganea, R. L., Müri, R. M., & Mosimann, U. P. (2013). Social networking sites and older users—a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1041-1053.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness.
- Vaupel, J. (2010). Biodemography of human ageing. *Nature*, 464, 536-542.
- Victor, C. R., & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of Psychology*, 146(3), 313-331.
- Yu, R. P., Ellison, N. B., & McCammon, R. J. (2020). Social network sites, cognitive stimulation, and cognitive functioning among older adults. *Journal of Gerontology: Series B*, 75(3), 560-569.



fundación **esplai**
ciudadanía comprometida

FINANCIADO POR:



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE

CON LA COLABORACIÓN DE:



Concello de
Salceda
de Caselas



dano cerebral
LUGO



CDR
PORTAS
ABERTAS



Caritas
Diocesana de
Mondoñedo - Ferrol



Asociación Cultural
San Fins
Roboada - Tui



ATEGAL