



Red de Buenas Prácticas
relacionadas
con el Modelo AICP.

Consulta la buena práctica



Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV)

MEJORA DE LAS HABILIDADES DIGITALES Y USO DE GERONTECNOLOGÍAS PARA EL AUTOCUIDADO POR PERSONAS MAYORES (INNDIH-MAYOR)



INSTITUTO DE
BIOMECÁNICA
DE VALENCIA

ÍNDICE

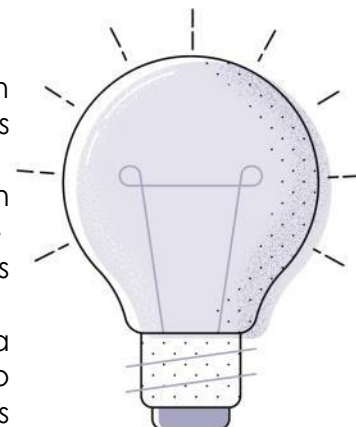
1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA	3
2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN.....	3
3. PERSONAS BENEFICIARIAS	4
4. TIPO DE ACTIVIDAD	5
5. ÁMBITO TERRITORIAL.....	6
6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA	6
7. JUSTIFICACIÓN	9
8. OBJETIVOS	10
9. PALABRAS CLAVES.....	11
10. TEMPORALIZACIÓN	12
11. HITOS	12
12. RECURSOS	12
13. FINANCIACIÓN	13
14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	13
15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP).....	14
16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS	17

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

El [IBV](#), en el marco del proyecto InnDIH, asesoró a la Fundación Pilares para mejorar las habilidades digitales de personas mayores en Almoradí.

El proyecto incluyó la identificación de necesidades con profesionales y usuarios, la validación de contenidos mediante talleres piloto y la transferencia de materiales finales a los/as técnicos/as de la fundación.

Los contenidos abarcaron desde trámites electrónicos hasta herramientas para el envejecimiento activo, recomendando material impreso para facilitar la consulta posterior de los usuarios.



2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Personalización, integralidad y coordinación: experiencias aplicadas de atención o de intervención que favorezcan la autonomía personal, la independencia funcional, el bienestar y la participación de las personas que tienen necesidad de apoyos.	X
Productos de apoyo y TIC: diseño y/o implementación de tecnologías, productos de apoyo y TIC para favorecer la autonomía, la independencia, el bienestar y la seguridad, tanto de las personas que tiene necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.	X
Entorno físico y comunitario: experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a favorecer la accesibilidad, etc.	
Desarrollo organizativo y profesional: Innovaciones organizativas, metodológicas o normativas que medien o favorezcan la aplicación del modelo, a través de cambios normativos, instrumentos de evaluación, adaptaciones en los sistemas de organización y gestión de los centros y recursos, coordinación sociosanitaria, metodologías e instrumentos de atención personalizada, adaptación de perfiles profesionales y formas de actuación.	X
Acciones de comunicación: aquellas experiencias relacionadas con medios de comunicación dirigidas a romper los estereotipos e imágenes erróneas sobre la vejez, discapacidad, enfermedad, etc., que propongan una visión que ponga en valor a las personas.	
Generación de conocimiento: iniciativas dirigidas a la investigación, evaluación, publicaciones, entornos académicos que favorezcan la generación de conocimiento y visibilicen los avances en nuevos modelos de atención y/o cuidados.	
COVID-19: se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia del virus de la COVID-19.	

3. PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Personas en situación de dependencia	
Familias	
Profesionales	X
Sociedad en general	
Otro/s	

Describa las características principales de las personas beneficiarias de la experiencia:

1. **Profesionales de la Fundación Pilares:** Se trata de técnicos/as y especialistas dedicados a la promoción del envejecimiento activo, con los siguientes perfiles:

Profesionales (N=4, todas mujeres) con formación universitaria en Terapia Ocupacional, Psicología y Trabajo Social, con un rango de edad de 25-36 años y una vinculación media de 5 años con la organización. Las funciones que desempeñan se centran en la ejecución técnica de proyectos de intervención y formación, así como en la coordinación de la delegación valenciana de la entidad.

2. **Personas mayores residentes en Almoradí:** Beneficiarios finales de la intervención, con las siguientes características:

La muestra está compuesta por siete personas (n = 7), todas ellas mujeres, que participaron de forma continuada en el proceso formativo. Cabe señalar que, aunque en la primera sesión acudió un hombre, este no continuó la formación y, por tanto, no fue incluido en la muestra final de análisis. La totalidad de las participantes se encuentra en situación de jubilación o prejubilación (100%), lo que sitúa al grupo en una etapa vital homogénea correspondiente a la población mayor. La edad media de las participantes es de 80,3 años, lo que refuerza el carácter envejecido de la muestra.

En cuanto al nivel educativo, se observa un claro predominio de bajos niveles de formación académica. La mayoría de las participantes (57,1%; n = 4) cuenta con educación primaria completa (EGB o Educación Primaria Obligatoria), mientras que un 14,3% (n = 1) no ha cursado estudios formales. Los niveles educativos más elevados están representados de forma puntual, con una participante (14,3%) que ha cursado un ciclo formativo de grado superior (o COU) y otra (14,3%) que alcanza el nivel de doctorado. No se registran participantes con estudios secundarios, universitarios o de máster, configurándose así una muestra con predominio de formación básica y una heterogeneidad educativa limitada.

Respecto a la situación de convivencia, el 57,2% de las participantes (n = 4) vive acompañado de otra persona, mientras que el 42,9% (n = 3) reside solo. Atendiendo a la edad de las personas con las que conviven, el 75% lo hace con personas de edad similar, y el 25% con personas más jóvenes, sin registrarse casos de convivencia con personas de mayor edad.

En relación con el uso y la percepción de las tecnologías digitales, la mayoría de las participantes (85,7%; n = 6) manifiesta contar con apoyo habitual de terceros para el uso de tecnologías como el teléfono móvil o el correo electrónico, y el mismo porcentaje expresa una actitud positiva hacia la idea de utilizar nuevas tecnologías. Sin embargo, esta predisposición favorable contrasta con la percepción de competencia digital, ya que el 57,1% (n = 4) considera no disponer de habilidades suficientes, frente al 42,9% (n = 3) que sí se percibe competente. Asimismo, el 42,7% de las participantes (n = 3) declara sentirse incómoda en el uso de nuevas tecnologías, y el 57,1% (n = 4) reconoce que evita su utilización por miedo a cometer errores, lo que evidencia la presencia de barreras emocionales y de autoconfianza que limitan el uso autónomo de herramientas digitales.

Desde el punto de vista de las condiciones de acceso, la totalidad de las participantes (100%; n = 7) dispone de conexión WiFi en su vivienda habitual, descartándose la falta de acceso como

factor limitante. En términos globales de competencia digital, el 70% de la muestra presenta habilidades digitales bajas, mientras que el 30% muestra habilidades digitales básicas, sin identificarse niveles avanzados, según el indicador de habilidades digitales DigComp 2.1. En resumen, la muestra se caracteriza por estar formada exclusivamente por mujeres mayores, jubiladas, con bajo nivel educativo, acceso garantizado a Internet y una actitud mayoritariamente positiva hacia la tecnología, pero con importantes limitaciones en competencias digitales y presencia de incomodidad y miedo al error, lo que justifica la pertinencia de intervenciones formativas específicas orientadas a la inclusión digital y al refuerzo de la confianza tecnológica.

4. TIPO DE ACTIVIDAD

Centro residencial	
Comunidades, viviendas, domicilios	
Centros ocupacionales	
Centros de día	
TAD, SAD	
Escuelas, universidades y otros centros educativos	X
Lugares y centros de trabajo	
Políticas públicas	
Transporte	
Ocio	
Cultura	
Deporte	
Otro/s	
<p>Describe el tipo de actividad de la entidad que lleva a cabo la buena práctica: IBV. Centro tecnológico con 40 años de experiencia asesorando y acompañando a empresas en su proceso de innovación mediante metodología científica basada en I+D avanzada y centrada en las personas.</p> <p>Equipo experto multidisciplinar: innovación social y UX, trabajo social gerontológico, sociología, psicología, usabilidad, ergonomía, antropometría, diseño centrado en el usuario, ingeniería, soluciones de innovación al cuidado de las personas y gerontecnologías.</p> <p>En IBV somos expertos en identificar las necesidades y preferencias de las personas mediante el uso de Metodologías de Innovación centradas en las Personas, facilitando la participación de las personas en todas las fases de innovación mediante un proceso de trabajo colaborativo, ágil e iterativo y especialista en formación para el desarrollo de habilidades digitales para el autocuidado y desarrollo personal. Además, disponemos de altos niveles de experiencia en el campo de las gerontecnologías y en actividades formativas para la mejora de las habilidades digitales entre la población mayor.</p>	

5. ÁMBITO TERRITORIAL

Local (Especificar municipio): Almoradí	X
Provincial (Especificar provincia):	
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	
Estatal	
Unión Europea	
Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Almoradí (Alicante)	

6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Esta buena práctica se centra en la definición y puesta en marcha de talleres diseñados para mejorar las habilidades digitales y el uso de gerontecnologías orientadas a personas mayores en el municipio de Almoradí.

La intervención se estructura en una metodología de experiencia centrada en la persona, asegurando que los contenidos y la metodología formativa respondan a las realidades y necesidades detectadas tanto por personas expertas como por las personas mayores beneficiarias de la formación.

Fases de Implementación

La implementación se dividió en tres fases consecutivas y complementarias:

1. Análisis de necesidades y desarrollo de contenidos: En esta fase inicial, el objetivo fue identificar las brechas digitales y las preferencias de los usuarios. Para ello, se realizaron dos acciones clave:

- **Sesión de detección de necesidades con expertos:** Participaron **4 profesionales** de la Fundación Pilares para aportar su perspectiva sobre los desafíos y habilidades actuales de los mayores a los que atienden.
- **Sesión de detección de necesidades con usuarios:** Se contó con **7 adultos mayores** para obtener información directa sobre su uso actual de la tecnología y sus necesidades de digitalización específicas. Durante esta sesión, además, se cumplimentaron un cuestionario descriptivo de las características de las personas participantes, uno de habilidades digitales y uno de expectativas de los talleres y preferencias formativas. Como resultado de esta fase, se elaboró una propuesta metodológica detallada y se seleccionaron los materiales y la metodología didáctica más adecuados para abordar las necesidades detectadas.

2. Validación y prueba piloto: El propósito de esta fase fue validar la efectividad de la propuesta antes de su transferencia definitiva que incluyera las mejoras necesarias.


- Se llevaron a cabo **tres talleres piloto** realizados conjuntamente entre el IBV y el equipo de la Fundación.
- En estos talleres participaron **7 adultos mayores** y profesionales de la entidad (1

o 2 por sesión) durante los meses de octubre y noviembre de 2025.

- Esta fase permitió validar el nivel de **satisfacción y eficacia** de la formación, identificando puntos de mejora necesarios para optimizar el material pedagógico.

3. Transferencia de conocimiento: La fase final consistió en consolidar las mejoras identificadas en los pilotos y realizar la transferencia a los/as técnicos/as responsables de impartir los talleres de forma autónoma.

- Se actualizaron los materiales didácticos basándose en los resultados de la validación.
- Se realizó la **transferencia formal de la metodología** y los recursos a los/as técnicos/as de la Fundación Pilares.

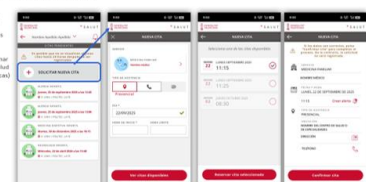


Dentro de la App GVA Salud puedo:

- Consultar y gestionar citas.

CITAS de la App GVA Salud


- Puedo consultar las citas con los especialistas.
- Puedo solicitar y gestionar citas en el centro de salud (presenciales o telefónicas)




- Consultar tratamientos y medicamentos disponibles.

Tratamiento: Muestra los medicamentos que tengo recetados y la duración de la receta.


Dispensaciones: Muestra los medicamentos que tengo disponibles para recoger en la farmacia.




- Obtener justificantes de citas en el centro de salud.



www.inndih.com



Este repositorio es adecuado para cualquier persona que quiera realizar ejercicios para mantener y mejorar la memoria.



Development of a Training Program for the Improvement of Quality of Life of Persons with Alzheimer through "Serious Games"

<https://adgaming.ibv.org/es/contenido-formativo/materiales-generales/memoria/>

En este enlace podemos encontrar

- **Contenidos formativos:**
 - **Buscar juegos serios:** seleccionando el objetivo nos proporciona diversas alternativas en las categorías (memoria, orientación, atención, percepción/gnosia, lenguaje, cálculo, praxias y funciones ejecutivas)
 - **Materiales generales > Dimensiones cognitivas:** Podemos encontrar también diversas propuestas en función de la categoría.

Si buscamos los juegos específicos relacionados con mejorar la memoria (**Materiales generales > Dimensiones cognitivas > Memoria**), podemos encontrar primero una explicación sobre la memoria, su importancia, tipos...

Y al final de la sección encontramos enlace a varias propuestas de juegos:

1. [BINGO](#)
2. [HANGMAN](#)
3. [KINESIOTHERAPY](#)
4. [DUAL TASK](#)
5. [TACTILE DISKS](#)
6. [MAZE GAMES](#)
7. [SEA HERO QUEST](#)

Otra aplicación destacada para estimulación cognitiva es "**Cognifit**"

Estructura y Contenidos de la Formación

La buena práctica culminó en el diseño de un programa formativo organizado en tres sesiones de 2 horas de duración cada una, con los siguientes bloques temáticos:

- **Habilidades Digitales Básicas:** Introducción a las ventajas de la tecnología, consejos para adquirir dispositivos, y uso de herramientas esenciales como Google Search, Google Maps y la inteligencia artificial Gemini.
- **Trámites Personales y Herramientas Digitales:** Formación específica en la gestión de trámites públicos y personales, incluyendo el uso de certificados digitales, la Sede Electrónica del Ayuntamiento de Almoradí, la aplicación GVASALUT, la Seguridad Social y la Carpeta Ciudadana.

- **Tecnologías Digitales para el Envejecimiento Activo:** Introducción a aplicaciones tecnológicas que apoyan la autonomía, específicamente herramientas para mantener y mejorar la memoria y la capacidad física.

Como recomendación metodológica clave para asegurar el aprendizaje a largo plazo, se estableció el uso de materiales impresos durante las sesiones. Esto permite que los adultos mayores puedan realizar anotaciones manuales y disponer de una guía física para revisar la información de forma independiente en el futuro.

En la siguiente figura se muestra de forma esquemática la buena práctica realizada.



7. JUSTIFICACIÓN

La puesta en marcha de esta iniciativa se justifica por los siguientes motivos y causas fundamentales extraídos de las fuentes:

- **La brecha digital generacional:** La principal motivación es la existencia de una brecha digital que afecta de manera desproporcionada a la población mayor. En una sociedad cada vez más digitalizada, esta barrera limita el acceso de las personas mayores a recursos básicos y servicios esenciales.
- **Vínculo con la exclusión social:** Las fuentes señalan que la exclusión digital está estrechamente ligada a la exclusión social. La falta de competencias digitales dificulta la comunicación con familiares, el acceso a prestaciones públicas y el ejercicio de una ciudadanía plena.
- **Limitación en el acceso a servicios fundamentales:** La edad se identifica como un factor determinante que restringe el acceso autónomo a servicios de salud, servicios sociales, recursos administrativos, oportunidades educativas y la participación activa en la comunidad.
- **Necesidad de autonomía y autocuidado:** La iniciativa busca revertir estas limitaciones fomentando el empoderamiento y la autonomía de las personas mayores. El uso de gerontecnologías digitales se presenta como una herramienta clave para el autocuidado y el desarrollo personal.
- **Marco estratégico y normativo:** El proyecto responde a una urgencia reconocida a nivel internacional y europeo para promover la alfabetización digital, alineándose con los objetivos de la Agenda 2030 de Naciones Unidas y el Marco Europeo de Competencias Digitales (DigComp 2.1).
- **Apoyo a entidades del sector:** Existe la necesidad de asesorar y acompañar a organizaciones como la Fundación Pilares en la definición de metodologías eficaces para que puedan replicar estas formaciones en municipios como Almoradí, fortaleciendo así la capacidad de respuesta local ante este desafío.

En resumen, la iniciativa surge de la necesidad de transformar la tecnología de una barrera de exclusión a una herramienta que facilite una **vida digital segura, ética, responsable y participativa** para las personas mayores.

8. OBJETIVOS

Objetivo General:

El propósito principal de esta colaboración es **la mejora de las habilidades digitales** de las personas mayores para fomentar el desarrollo personal, la autonomía y la **plena ciudadanía digital** de los participantes.

Objetivos Específicos:

Para alcanzar el objetivo principal, la iniciativa se desglosa en los siguientes objetivos técnicos y sociales:

- **Analizar las necesidades de digitalización** y el uso de gerontecnologías mediante técnicas de **experiencia centrada en la persona**, integrando tanto la visión de los profesionales como la de las propias personas mayores.
- **Definir una metodología y contenidos formativos** específicos que respondan a los desafíos detectados en la fase de identificación previa.
- **Validar la eficacia y satisfacción** de la propuesta pedagógica a través de la realización de **talleres piloto** conjuntos, donde se evalúa la adquisición de competencias y cuestionarios de satisfacción.
- **Identificar problemas de usabilidad** de los contenidos formativos y ajustar los temas y tiempos de ejecución para asegurar la **aceptabilidad** por parte de las personas beneficiarias finales.
- **Transferir el conocimiento y los materiales mejorados** por parte de IBV a los/as técnicos/as de la Fundación Pilares y a los/las profesionales locales, fortaleciendo su capacidad para **replicar la experiencia** de forma autónoma en otros contextos.
- **Promover el envejecimiento activo** mediante el uso de tecnologías digitales que ayuden a mantener y mejorar la **capacidad física y la memoria**.

9. PALABRAS CLAVES

Palabra clave -1-: Digitalización

Es el eje central de la intervención, ya que busca reducir la brecha digital en un colectivo vulnerable (mujeres mayores con bajas habilidades digitales). Su relevancia radica en convertir la tecnología en una herramienta que facilite la inclusión digital, permitiendo a las personas mayores realizar trámites administrativos (Sede Electrónica, Seguridad Social) y gestiones de salud (GVA Salud) de manera independiente, garantizando así su plena ciudadanía en una sociedad digitalizada.

Palabra clave -2-: Autonomía

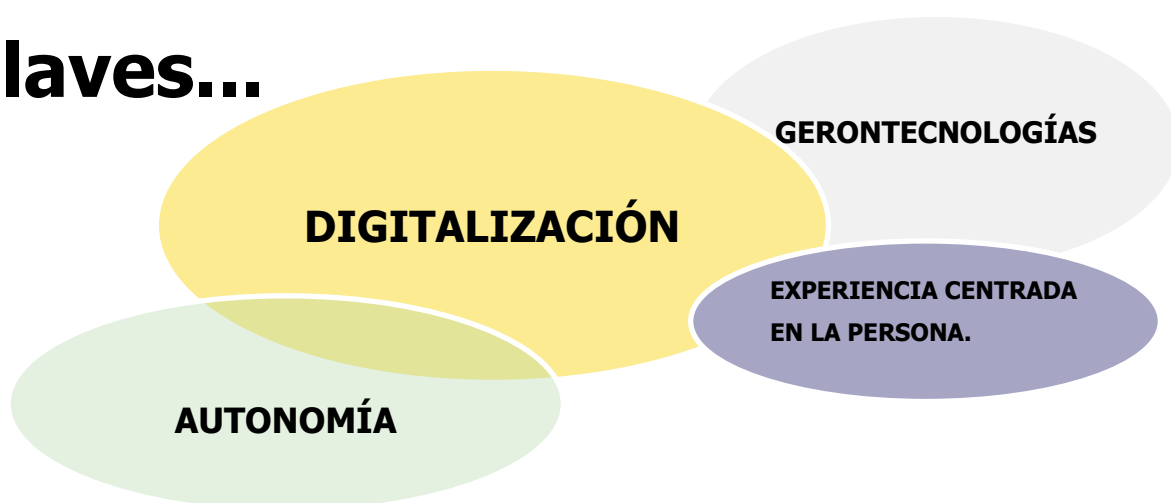
La buena práctica se fundamenta en promover la capacidad de autogobierno de las personas mayores. Es importante porque la formación les capacita para tomar sus propias decisiones y gestionar su plan de vida sin depender de terceros para gestiones relacionadas con la tecnología, reforzando su libertad de elección y el ejercicio de sus derechos.

Palabra clave -3-: Gerontecnologías

Se refiere al uso de tecnologías específicamente diseñadas o adaptadas para las personas mayores, como herramientas para el autocuidado físico y cognitivo. Su importancia reside en que estas tecnologías actúan como productos de apoyo que previenen o minimizan situaciones de dependencia, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable.

Palabra clave -4-: Experiencia centrada en la persona. Es la metodología que guía todo el proyecto, asegurando que las personas mayores no sean meros receptores, sino participantes activos en el diseño de su formación. Es crucial porque permite que los contenidos, el ritmo y los materiales (como el uso de guías impresas para facilitar la consulta) se adapten a las necesidades, preferencias y realidades singulares de cada participante, respetando su identidad y valores.

Claves...



10. TEMPORALIZACIÓN

Año de inicio: 2025
Mes de inicio: Septiembre

11. HITOS

No procede.

12. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- **Equipo investigador y técnico del IBV:** se encarga del asesoramiento, el apoyo técnico, el análisis de necesidades, desarrollo de contenido y el diseño metodológico. El equipo compuesto por una Doctora y trabajadora social gerontóloga social y una ingeniería industrial con diploma de estudios avanzados de estudios avanzados en estadística y optimización.
- **Profesionales y técnicos de la Fundación Pilares:** Actúan como coordinadores y formadores. Su rol incluye:
 - Participar en la **evaluación de necesidades** (4 profesionales iniciales).
 - Realizar el **reclutamiento y contacto personalizado** con los participantes.
 - Impartir o co-liderar los talleres (1 o 2 profesionales por sesión).

- Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- **Espacios físicos:** Aulas habilitadas y equipadas para impartir formación presencial.
- **Dispositivos tecnológicos:** Teléfonos móviles inteligentes de los participantes para las sesiones prácticas sobre uso seguro y manejo de aplicaciones.
- **Conectividad:** Disponibilidad de red **Wifi** para el acceso a internet durante los talleres.
- **Material didáctico e impreso** para que las personas participantes puedan realizar anotaciones y disponer de una guía de consulta física posterior.

13. FINANCIACIÓN

Recursos propios	
Cuota de personas usuarias	
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	
Subvenciones	X
Otros	
Especificar otras fuentes de financiación diferentes:	

14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

Acabar con la pobreza	
Hambre cero	
Salud y bienestar	X
Educación de calidad	
Igualdad de género	
Agua limpia y saneamiento	
Energía asequible y no contaminante	
Trabajo decente y crecimiento económico	
Industria, innovación e infraestructura	
Reducción de las desigualdades	
Ciudades y comunidades sostenibles	X
Producción y consumo responsables	
Acción por el clima	
Vida submarina	
Vida de ecosistemas terrestres	
Paz, justicia e instituciones solidarias	
Alianzas para lograr los objetivos	
No procede / No aplica	

15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)



Principio de Autonomía

Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

La iniciativa se centra en la capacitación de las personas mayores para conseguir la **mayor autonomía posible en el entorno digital**, permitiéndoles tomar decisiones informadas sobre su bienestar y trámites personales sin depender de terceros. Este objetivo se consigue capacitándoles en el manejo de las **Sedes Electrónicas Públicas**, en aplicaciones de salud (**GVASALUT**) y gestiones de la **Seguridad Social**, entre otros.

Principio de Individualidad

Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.

Esta buena práctica pone a **la persona en el centro** al utilizar técnicas de **experiencia centrada en la persona** para analizar las necesidades individuales antes de diseñar los talleres.

La metodología se basa en las **preferencias, valores y realidades singulares** detectadas en sesiones previas con las personas mayores, asegurando que los contenidos formativos respeten la identidad, el nivel de habilidades digitales y el ritmo de cada participante.

Principio de Independencia

Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.

El proyecto se alinea con este principio al identificar y estimular las capacidades individuales de las personas mayores **prevenir la dependencia asociada a la falta de actividad física o pérdidas de memoria**.

El uso de **gerontecnologías** y su capacitación en tecnologías digitales busca reforzar la independencia funcional de la persona, permitiéndole realizar gestiones de forma autónoma en una sociedad digitalizada.

Principio de Integralidad

Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.

Los talleres no solo enseñan técnica, sino que cubren la **dimensión social** (comunicación y redes sociales), la **dimensión administrativa/ciudadana** (trámites) y la **dimensión física/cognitiva** (envejecimiento activo), ofreciendo así una respuesta completa y holística a las necesidades del grupo etario.

Principio de Participación

Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.

Se promueve la **participación activa y efectiva** de las personas desde la fase de diseño. Las personas mayores no son meros receptores, sino que han participado en **sesiones de conceptualización** para definir qué querían aprender, garantizando que los planes de formación y contenidos sean cocreados. Además, la mejora de sus competencias digitales les permite una mayor **participación ciudadana** en su comunidad.

Principio de Inclusión social

Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.

La iniciativa lucha directamente contra la **exclusión digital**, que es una de las principales barreras para la **inclusión social** hoy en día. Al reducir la brecha digital, se garantiza que las personas mayores puedan seguir disfrutando de los bienes comunitarios, sociales y culturales en **igualdad de condiciones** que el resto de la población, manteniendo y ampliando sus redes de apoyo.

Principio de Continuidad de atención

Se reconoce que las personas deben tener acceso a los apoyos que precisan de manera continuada, coordinada y adaptada permanentemente a las circunstancias de su proceso.

La coherencia con este principio se manifiesta en la **transferencia de conocimiento** a los profesionales locales. Al entregar la metodología y los materiales a los/as técnicos/as de la Fundación Pilares se asegura que el apoyo sea **continuado y estable en el tiempo**, permitiendo que la intervención se adapte permanentemente a las circunstancias cambiantes de las personas en su propio entorno.

16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

Criterio de Innovación

Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.

La práctica innova al proponer un cambio respecto a los modelos tradicionales de alfabetización digital, cuestionando el enfoque de la edad como una limitación técnica. Se enfoca en la **ciudadanía digital plena**, entendida como una construcción de valores y seguridad, y no solo como una habilidad instrumental. Además, incorpora el uso de tecnologías como la **Inteligencia Artificial (Gemini)** y **gerontecnologías** específicas para el autocuidado físico y cognitivo, integrándolas en la vida diaria.

Criterio de Transferibilidad

La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.

La experiencia está diseñada para su **replicabilidad y generalización** en otros contextos. Un objetivo central es transferir formalmente la metodología validada y los materiales didácticos a los/as técnicos/as de la Fundación Pilares. El proceso de realizar **talleres piloto** previos permite identificar problemas de usabilidad y ajustar contenidos, entregando un modelo formativo "listo para usar" que fortalece la capacidad de la organización receptora para repetir la experiencia de forma autónoma.

Criterio de Trabajo en Red

Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.

Esta iniciativa es el resultado de una alianza estratégica que conecta el **nivel macro** (financiación de la Unión Europea y el proyecto InnDIH), el **nivel meso** (diseño de servicios por el IBV y la Fundación Pilares) y el **nivel micro** (intervención directa en municipios como Almoradí).

La colaboración interdisciplinar entre investigadores y técnicos/as de la Fundación

Criterio de Trabajo en Red

Pilares ha garantizado una respuesta integral que suma recursos comunitarios y conocimiento experto.

Criterio de Perspectiva de Género

La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).

La práctica guarda coherencia con este criterio al reconocer que el **género es un factor determinante** que acentúa la brecha digital. Por ello, se incluye el género como una de las variables sociodemográficas clave en los cuestionarios iniciales para identificar cómo esta variable influye en las dificultades de acceso a la tecnología. Además, los contenidos se adaptan a las realidades detectadas en las sesiones de evaluación donde participan directamente las usuarias.

Criterio de Evaluación y Resultados

La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:

- 1) Efectividad y cumplimiento de objetivos
- 2) Impacto social
- 3) Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

Esta buena práctica guarda una coherencia con este criterio al haber integrado, desde su diseño inicial, la **valoración de contenidos y metodología**, así como cuestionarios de expectativas y satisfacción.

Asimismo, garantiza la **sostenibilidad y viabilidad técnica** al incluir la posterior transferencia de materiales a los técnicos de la Fundación Pilares para su réplica autónoma que permitirá un mayor impacto social.

A continuación, se detallan cada uno de los 3 aspectos a valorar:

1. Efectividad y cumplimiento de objetivos

Los resultados obtenidos evidencian un **alto grado de efectividad del programa formativo** y un claro **cumplimiento de los objetivos planteados**, orientados a mejorar las competencias digitales de personas mayores y favorecer su autonomía en el uso de tecnologías básicas.

El análisis del **nivel inicial de conocimientos** muestra que las participantes partían de una situación de **bajo conocimiento previo**, con concentraciones mayoritarias de respuestas en los valores más bajos de la escala (0-2) en los tres talleres. Este punto de partida confirma la adecuación del diseño del programa al perfil de la población destinataria y la pertinencia de los contenidos seleccionados.

Criterio de Evaluación y Resultados

Tras la intervención, la **mejora percibida del conocimiento** alcanza valores elevados en los tres talleres, con medias ponderadas de **8,5** en habilidades digitales básicas, **7** en gestiones personales y herramientas digitales, y **8,2** en tecnologías para el envejecimiento activo. Estos resultados indican que las participantes perciben una **adquisición significativa de conocimientos**, especialmente relevante si se considera su bajo nivel inicial.

Asimismo, el **100% de las participantes** que respondieron al cuestionario final considera que **se han cumplido sus expectativas iniciales**, y la totalidad de la muestra (**100%**) afirma que **recomendaría la formación a otras personas**, lo que refuerza la evidencia de satisfacción global y eficacia del programa.

En conjunto, los resultados confirman que la intervención ha logrado **incrementar el conocimiento, mantener un elevado interés y generar una experiencia formativa valorada como útil y relevante**, cumpliendo de forma efectiva los objetivos propuestos.

2. Impacto social

Desde una perspectiva social, el programa ha generado un **impacto positivo significativo** en un colectivo especialmente vulnerable **a la brecha digital**, como es el de **mujeres mayores, jubiladas y con bajo nivel educativo**.

El elevado **interés inicial y sostenido** por la temática de las sesiones refleja una clara **demand social de alfabetización digital**, así como una conciencia creciente sobre la importancia de las tecnologías para la vida cotidiana, el acceso a servicios y la participación social. Este interés se mantiene estable a lo largo de la intervención, lo que indica que el programa responde de manera adecuada a las necesidades y expectativas del grupo.

Las respuestas cualitativas destacan como aspectos de mayor utilidad el aprendizaje de **habilidades prácticas aplicables a la vida diaria**, como el envío de fotografías, el uso de aplicaciones relacionadas con la salud, la orientación y el ejercicio físico, así como la **atención personalizada**, elemento clave para generar confianza y reducir el miedo al uso de la tecnología.

Además, la identificación del **miedo al error, la inseguridad y la necesidad de más sesiones** como principales limitaciones ponen de relieve que el impacto del programa no se limita a la adquisición de conocimientos, sino que también contribuye a **visibilizar barreras emocionales y cognitivas**, aspecto fundamental para el diseño de futuras intervenciones más inclusivas.

En este sentido, el programa no solo actúa como una acción formativa, sino como una **herramienta de inclusión social**, favoreciendo la autonomía, el empoderamiento y el envejecimiento activo de las participantes, con potencial para reducir situaciones de aislamiento social y dependencia tecnológica.

3. Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

Los resultados obtenidos sugieren que el programa presenta una **alta viabilidad técnica y económica**, así como un elevado potencial de **sostenibilidad a medio y largo plazo**.

Desde el punto de vista técnico, la totalidad de las participantes dispone de **acceso a conexión WiFi en su vivienda habitual**, lo que elimina barreras estructurales relacionadas con el acceso a la tecnología. Asimismo, la

Criterio de Evaluación y Resultados

existencia de **redes de apoyo informal** (familiares u otras personas que ayudan en el uso de tecnologías) facilita la continuidad del aprendizaje más allá del entorno formativo, reforzando la sostenibilidad del impacto.

La metodología empleada, basada en **contenidos prácticos, aplicaciones de uso cotidiano y atención personalizada**, resulta técnicamente replicable y adaptable a otros contextos, sin requerir infraestructuras complejas ni equipamiento especializado. Esto permite su implementación en centros sociales, asociaciones o programas comunitarios con recursos limitados.

Desde una perspectiva económica, el elevado grado de satisfacción, recomendación y cumplimiento de expectativas sugiere una **relación coste-beneficio favorable**, ya que una intervención de alcance limitado ha generado mejoras significativas percibidas en un colectivo con grandes necesidades formativas. La demanda expresada de **más sesiones** apunta, además, a la conveniencia de plantear el programa como un proceso continuo o escalable, maximizando el retorno social de la inversión.

En conjunto, los resultados indican que el programa es **sostenible, viable y transferible**, con capacidad para consolidarse como una herramienta eficaz de inclusión digital y social en políticas y programas dirigidos a personas mayores.

La evaluación se llevó a cabo a través de una metodología multidimensional que incluyó los siguientes indicadores:

- **Nivel inicial de conocimientos sobre la temática de las sesiones formativas** El nivel inicial de conocimientos de las participantes fue evaluado antes del inicio de las sesiones mediante una escala de 0 a 10, donde **0** indicaba “no sé nada” y **10** “lo sé todo”. Los resultados evidencian un **bajo nivel de conocimientos previo** en las tres temáticas abordadas.

- En el **Taller 1: Habilidades digitales básicas**, el **57,14% de las participantes (n = 4)** situó su nivel de conocimientos entre **0 y 2**, mientras que el resto se distribuyó entre valores intermedios (**4 y 5**), sin registrarse puntuaciones superiores.
- En el **Taller 2: Gestiones personales y herramientas digitales**, el nivel inicial fue aún más bajo, con **el 71,43% (n = 5)** valorando su conocimiento entre **0 y 1**, y únicamente dos participantes situándose en niveles intermedios.
- En el **Taller 3: Tecnologías digitales para el envejecimiento activo**, la **totalidad de las respuestas (100%; n = 6)** se concentró entre los valores **0 y 2**, lo que refleja un **desconocimiento generalizado** de esta temática antes de la intervención.

Estos resultados confirman la existencia de una **brecha de conocimientos digitales previa**, coherente con el perfil de mujeres mayores con bajo nivel de competencia digital descrito en la muestra.

- **Mejora percibida del conocimiento tras la intervención**

Al finalizar el programa formativo, se evaluó la **satisfacción con la mejora del conocimiento adquirido** mediante una escala de 0 a 10, donde **0** indicaba “muy insatisfecho” y **10** “muy satisfecho”.

Criterio de Evaluación y Resultados

Los resultados muestran una **valoración muy positiva de la mejora del conocimiento** en los tres talleres.

- En el **Taller 1**, la puntuación media ponderada fue de **8,5**, con **el 83,33% de las participantes** situando su satisfacción en valores altos (8 o 10).
- En el **Taller 2**, la media ponderada fue de **7**, concentrándose las respuestas entre valores medios-altos, lo que indica una mejora percibida positiva, aunque ligeramente inferior respecto al resto de talleres. En este sentido es importante tener en cuenta que este taller era el que tenía una mayor dificultad técnica.
- En el **Taller 3**, la media ponderada alcanzó **8,2**, con una distribución mayoritaria en valores altos (8 y 10).

Estos datos ponen de manifiesto que, pese al bajo nivel inicial de conocimientos, las participantes perciben que la intervención ha contribuido de forma significativa a **mejorar su comprensión y manejo de las tecnologías digitales**.

- **Cumplimiento de expectativas y recomendación de la formación**

En relación con las expectativas iniciales, **el 100% de las participantes que respondieron (n = 6)** considera que **la formación ha cumplido sus expectativas**, no registrándose ninguna respuesta negativa. Asimismo, **la totalidad de la muestra (100%; n = 7)** afirma que **recomendaría las sesiones formativas a otras personas**, lo que constituye un indicador claro de **satisfacción global con la intervención**.

- **Valoración cualitativa de la utilidad de las sesiones**

El análisis de las respuestas abiertas sobre los **aspectos de mayor utilidad** revela una valoración altamente positiva y generalizada de la formación. Varias participantes señalan de forma explícita que **“todo” ha resultado útil**, destacando especialmente la **atención personalizada**, el aprendizaje de **aspectos básicos** (como enviar fotografías), y el uso de aplicaciones concretas relacionadas con la **salud, el mantenimiento físico, la orientación (Google Maps)** y el **envejecimiento activo** (como ViviFrail).

En cuanto a los **aspectos de menor utilidad**, las respuestas no se centran en contenidos concretos, sino en **limitaciones personales o estructurales**, como la percepción de tener “bajo nivel”, la dificultad para retener contenidos complejos o la necesidad de **más sesiones y mayor continuidad**. Varias participantes señalan explícitamente que **“no hay nada que no sea útil”**, lo que refuerza la percepción global positiva de la intervención.

- **Interpretación social de los resultados**

Desde una perspectiva social, los resultados muestran que una intervención formativa en competencias digitales dirigida a **mujeres mayores**, con bajo nivel educativo y escasa experiencia tecnológica previa, puede generar **mejoras percibidas significativas en el conocimiento**, así como altos niveles de satisfacción y recomendación. El contraste entre el **bajo nivel inicial de conocimientos** y la **alta valoración de la mejora alcanzada** pone de relieve el potencial de este tipo de acciones para **reducir la brecha digital asociada a la edad y al género**.

Asimismo, la importancia otorgada a la atención personalizada y a los contenidos prácticos evidencia la necesidad de **metodologías adaptadas**, centradas en el ritmo de aprendizaje, la repetición y la aplicabilidad a la vida cotidiana. En este sentido, la formación no solo contribuye al desarrollo de competencias digitales, sino que actúa como un **factor de empoderamiento, confianza y participación social**, favoreciendo procesos de envejecimiento activo e inclusión social.

Criterio de Evaluación y Resultados

(Describir qué resultados se han obtenido?)

Por tanto, los resultados derivados de esta colaboración técnica y social incluyen:

- **Contenidos formativos validados:** Se desarrolló y validó una metodología de enseñanza y materiales didácticos que responden con eficacia a las necesidades específicas detectadas en la fase de evaluación previa con 7 adultos mayores y 4 profesionales.
- **Estructura de formación definitiva:** Se consolidó un programa de **tres sesiones de 2 horas** cada una, centradas en: 1) Habilidades digitales básicas (IA, búsqueda, mapas), 2) Trámites personales (Sede electrónica, salud digital) y 3) Tecnologías para el envejecimiento activo (memoria y capacidad física).
- **Identificación de mejoras operativas:** Se determinó que es fundamental entregar **materiales ya impresos** durante las sesiones para que los usuarios puedan realizar anotaciones y consultarlos posteriormente en sus hogares.
- **Transferencia para la sostenibilidad:** Se completó con éxito la **entrega formal de la metodología y los materiales mejorados** a los profesionales de la Fundación Pilares, asegurando que estos puedan replicar la experiencia de forma independiente en municipios como Almoradí.

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

Ambiente facilitador y otros criterios

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

- **Ambiente Facilitador:** La práctica promueve condiciones que facilitan la cotidianidad de las personas mediante:
 - **Apoyo humano:** Los cuestionarios son **asistidos in situ**, donde el formador lee las preguntas para evitar barreras de comprensión.
 - **Entorno físico y materiales:** Los talleres se imparten en aulas locales accesibles y se recomienda el uso de **materiales impresos** para que el usuario pueda realizar anotaciones y repasarlos en su hogar, reforzando su sensación de control.
 - **Respeto a la voluntariedad:** Se garantiza una cláusula donde el participante puede retirarse en cualquier momento sin dar explicaciones, asegurando un clima de confianza y libertad.
- **Criterio de Proximidad:** La formación se realiza en el **entorno comunitario** de los participantes (Almoradí), utilizando recursos locales.
- **Empoderamiento:** Se facilita información clara y comprensible sobre administración electrónica y salud digital, garantizando la **posibilidad real de elección** y el ejercicio de los derechos de ciudadanía.