

# **Envejecimiento Saludable y Tecnologías de la Información y la Comunicación.**

**Universidad Nacional, Costa Rica, 2021**

## **Unidades académicas participantes:**

**Instituto de Investigaciones Sociales en Población (IDESPO)**

**Escuela de Psicología**

**Escuela de Informática y Comunicación**

## **Personas facilitadoras:**

Dra. María Dolores Castro Rojas, Ph.D. correo: [dolores.castro.rojas@una.ac.cr](mailto:dolores.castro.rojas@una.ac.cr)

Dr. Mauricio Blanco Molina, Ph.D. correo: [mauricio.blanco.molina@una.ac.cr](mailto:mauricio.blanco.molina@una.ac.cr)

## **Descripción general del curso**

Este curso es una intervención de aprendizaje dirigida a personas mayores de 60 años, sin deterioro cognitivo, que busca fomentar procesos de envejecimiento saludable. Para ello promueve el aprendizaje del uso de dispositivos y software de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ( por ejemplo, celulares, tabletas, laptops, Facebook, correo electrónico, zoom) y su uso en la vida cotidiana para mantener la actividad cognitiva y la interacción social durante el proceso de envejecimiento, además incluirá ejercicios para controlar la ansiedad y el estrés cuando interactuamos con TIC. La intervención consta de dos unidades que se dirigen facilitar la activación de habilidades cognitivas como la memoria de largo y de corto plazo, la atención y la resolución de problemas. Al mismo tiempo el curso estimula la formación y mantenimiento de redes sociales de apoyo mediante el uso de las TIC. El ambiente de aprendizaje se basa en una estrategia grupal de aprendizaje que incluye actividades presenciales y actividades en línea, así como algunas sesiones individuales.

Cada unidad consta de 1 semana presencial con 3 sesiones en las que nos reunimos en el laboratorio y 1 semana de actividades en línea.

## **Unidad 1. Memoria autobiográfica**

La memoria autobiográfica se refiere a la memoria para los eventos de la propia vida, la información sobre el sí mismo. En esta unidad las TIC apoyarán el proceso de recordar y relatar historias del propio pasado. Para ello utilizaremos el programa de intervención con reminiscencia para personas adultas mayores "Recordando experiencias" (Salazar, 2010).

## Contenidos Sesiones presenciales Semana 1

### Sesión 1

- Presentación de participantes
- Presentación de contenidos y horario. Material: Presentación Envejecimiento activo/exitoso
- Introducción al correo electrónico
- Introducción al aula virtual. Material Manual de acceso al aula virtual

Tarea: Concluir el perfil del aula virtual, ingresar y explorar el aula virtual

### Sesión 2

- Introducción a Facebook
- Producción y publicación de fotos y videos
- Introducción Memoria autobiográfica

Tarea:

1. Para quienes crearon el perfil en el curso entrar a su perfil en Facebook y personalizarlo
1. En general, entrar en la página de Facebook que crearon y postear una foto o video y etiquetar a sus compañeros de grupo en la publicación. Explicar porque subieron el recurso o hacer una pregunta a los compañeros etiquetados.
2. Comentar por medio de texto, video o foto las publicaciones en las que han sido etiquetados.

### Sesión 3

- Repaso general
- Protocolo de reminiscencia "Recordando experiencias"
- Reminiscencia días feriados y vacaciones
- Manejo de la ansiedad y el estrés (sesión 1 AE)

Tarea:

2. Para quienes crearon el perfil en el curso entrar a su perfil en Facebook y personalizarlo
3. En general, entrar en la página de Facebook que crearon y postear una foto o video y etiquetar a sus compañeros de grupo en la publicación. Explicar porque subieron el recurso o hacer una pregunta a los compañeros etiquetados.
4. Comentar por medio de texto, video o foto las publicaciones en las que han sido etiquetados.

## Contenidos Actividades en línea Semana 2

- Sesiones de reminiscencia, recordar , narrar, publicar y reflexionar sobre eventos del pasado personal
- Publicar en Facebook 1 historia de reminiscencia
- Grabación, edición y publicación de archivos de videos y audio
- practicar actividades para el control de la ansiedad y el estrés (Sesión 2 AE)

## Contenidos Sesiones presenciales Semana 3

### Sesión 4

- Repaso general
- Videollamadas

### Sesión 5

- Videollamadas
- Control de la ansiedad y el estrés (Sesión 3 AE)

### Sesión 6

- Repaso general
- Práctica videollamada – Video conferencia
- Control de la ansiedad y el estrés (Sesión 4 AE)

## Contenidos Actividades en línea Semana 4

- Sesiones de reminiscencia, recordar , narrar, publicar y reflexionar sobre eventos del pasado personal
- Publicar en Facebook 1 historia de reminiscencia
- Videollamada – Videoconferencia
- Practicar actividades para el control de la ansiedad y el estrés (Sesión 5 AE)

## Unidad 2 Memoria de Trabajo y Atención

La memoria de trabajo es el tipo de memoria que nos permite retener brevemente elementos de información hasta que llega el momento de utilizarlos. La memoria de trabajo es el tipo de memoria que nos permite retener brevemente elementos de información hasta que llega el momento de utilizarlos. Entrenaremos estas funciones utilizando software especializado y compartiendo mediante aplicaciones TIC nuestras experiencias de entrenamiento.

## Contenidos sesiones presenciales semana 5

### Sesión 7

- Evaluación de medio periodo de la intervención de aprendizaje por parte de las PAM participantes
- Introducción a las habilidades cognitivas

### Sesión 8

- Introducción al software de entrenamiento cognitivo Lumosity
- Creación de perfil de usuario Lumosity
- Control de la ansiedad y el estrés (Sesión 6 AE)
- Tarea: Completar perfil Lumosity

### Sesión 9

- Continuar exploración y experimentación con Lumosity
- Control de la ansiedad y el estrés (Sesión 7 AE)

## Contenidos Actividades en línea Semana 6

- Realizar una sesión de entrenamiento diaria en Lumosity
- Al finalizar la semana de entrenamientos comparte sus impresiones en Facebook
- Practicar actividades para el control de la ansiedad y el estrés (Sesión 8AE) y publicar experiencia en Facebook

## Contenidos sesiones presenciales semana 7

### Sesión 10

- Repaso semanas anteriores
- Revisión de Lumosity (progreso, perfil, cómo compararse con otras personas de la misma edad)
- Control de la ansiedad y el estrés (Sesión 9 AE)

### Sesión 11

- Elaboración de un producto personal como síntesis del aprendizaje personal (post en Facebook, video, audio, reflexión, historia)
- Control de la ansiedad y el estrés (Sesión 10 AE)

### Sesión 12

- Cierre y reflexión final
- Evaluación final de la intervención de aprendizaje por parte de las PAM participantes