

## FUNDAMENTOS PARA ALCANZAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ACTIVO EN UN MUNDO DIGITALIZADO

M. R. LIMÓN - MENDIZABAL\*, M. E. CHALFOUN - BLANCO

Universidad Complutense de Madrid (España)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9939-4681>\*

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-9618-7296>

[mrlimonm@edu.ucm.es](mailto:mrlimonm@edu.ucm.es)\*

[marchalblanc@gmail.com](mailto:marchalblanc@gmail.com)

Recibido 15 de mayo de 2024, Aceptado: 03 de julio de 2024

DOI: 10.15628/holos.2024.17351

### RESUMEN

El estudio aborda el tema del bienestar de las personas mayores en la etapa de post pandemia de la COVID 19. Ciertamente, que la tecnología - la digitalización - ha permitido resolver muchos de los problemas acontecidos durante la pasada crisis; sin embargo, la digitalización puede ser causa de exclusión si no se tienen en cuenta las condiciones de cada grupo de edad. Ello plantea que hay que insistir en la aplicación de estrategias y medidas a aplicar para integrar a las

personas mayores en entornos digitales. Mediante el análisis de las investigaciones llevadas a cabo en el territorio de la Unión Europea, durante el periodo 2020-2021, podemos conocer el estado de la cuestión en la etapa post crisis. Los resultados evidencian que existe un incremento de la actividad digital en las personas mayores. Sin embargo, es prioritario ofertar un aprendizaje permanente que les permita alcanzar un envejecimiento saludable y activo en un mundo digitalizado.

PALABRAS CLAVE: Adultos Mayores, Aprendizaje Permanente, Derechos Digitales.

## FOUNDATIONS FOR A HEALTHY AND ACTIVE AGING IN A DIGITAL WORLD

### ABSTRACT

The study examines the well-being of the elderly in the post-COVID-19 pandemic era. While digital technology has addressed many issues that emerged during the recent crisis, it can also lead to exclusion if the unique needs of different age groups are disregarded. Therefore, it is crucial to adopt strategies and measures to integrate the elderly into digital environments. By

analyzing research conducted within the European Union during the 2020-2021 period, the post-crisis situation can be understood. The findings indicate an increase in digital activity among this population. Nevertheless, it is imperative to provide lifelong continuous education to enable them to achieve healthy and active aging in a digital world.

KEYWORDS: Elderly, Lifelong Learning, Digital Rights.

## 1 PRESENTACIÓN

La participación y el bienestar social de las personas mayores en la era de la digitalización se ha convertido en una cuestión preferente a raíz de la pandemia de la COVID 19. En este artículo, acometemos un análisis reflexivo sobre las investigaciones llevadas a cabo dentro del territorio de la Unión Europea durante el periodo 2020-2021 y que han sido publicadas en diversos documentos oficiales.

Una reciente encuesta realizada por la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (European Union Agency for Fundamental Rights - FRA) nos revela datos importantes para conocer el estado de la cuestión.

Por otro lado, el informe post pandemia del Consejo de la Unión Europea, presentado en Bruselas en octubre de 2020, determina que ha habido un aumento de la presencia de adultos mayores en entornos digitales: los avances en robótica han incrementado la autonomía y participación de las personas mayores mediante el acceso a servicios varios, (sanitarios, bancarios y administrativos); se ha intensificado las compras on-line, se ha hecho un mayor consumo del ocio virtual (música, cine, etc.); se han utilizado aplicaciones informáticas (WhatsApp, Skype) para la comunicación con familiares, etc. Pero a pesar de todo ello, hay muchos obstáculos por superar.

## 2 ESTADO DE LA CUESTIÓN

Actualmente, a pesar de las iniciativas, aún existen obstáculos en la adquisición de habilidades y medios en el uso de la tecnología; la digitalización puede incrementar las desigualdades y la exclusión si no se tienen en cuenta las condiciones de cada grupo de edad. Ello plantea nuevos desafíos en qué medidas y aspectos hay que insistir para integrar a las personas mayores en este mundo digitalizado. La reciente encuesta realizada por la Agencia de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea nos da datos relevantes sobre el estado de la cuestión.

La investigación se ha realizado mediante un cuestionario que refleja las experiencias de la población, según grupo de edad y género, con las distintas actividades cotidianas hechas online y offline. De los datos recogidos destacamos aquellos en el grupo de edad de mayores de 65 años:

1. Los obstáculos encontrados en actividades en línea y fuera de línea (referente a la población en general).
2. La frecuencia de uso de Internet para comunicarse con amigos y familiares (entre los usuarios de Internet).
3. La frecuencia de uso de Internet para realizar operaciones bancarias (entre los usuarios de Internet).
4. La frecuencia de uso de Internet para comprar (entre los usuarios de Internet).
5. La frecuencia de uso de Internet para obtener información sobre los servicios públicos (entre los usuarios de Internet).

6. Las barreras encontradas en el uso de servicios en Internet (entre los usuarios de Internet).
7. La frecuencia de mantenerse en contacto con amigos y familiares sin usar Internet.
8. La frecuencia de uso de los servicios bancarios sin usar Internet.
9. La frecuencia de compra sin usar Internet.
10. La frecuencia de uso de los servicios públicos sin utilizar Internet.
11. Uso de teléfonos inteligentes.

Las siguientes tablas reflejan los valores recogidos en el territorio de la Unión Europea. Comparamos los resultados de la media recogida en los 27 países con los valores en España con referencia al colectivo de personas mayores de 65 años.

**Tabla 1: Experiencias con actividades presenciales. Grupo de edad de mayores de 65 años. Obstáculos encontrados al utilizar servicios sin Internet.**

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Otras razones	3%
EU-27	Dificultades para entrar o salir de los edificios	6%
EU-27	Dificultades dentro de los edificios	7%
EU-27	El horario de apertura es inconveniente	11%
EU-27	Carencia de recursos económicos (Transporte)	14%
EU-27	Tiempo de espera largo	15%
EU-27	Lejos del domicilio	18%
ESPAÑA	Otras razones	1%
ESPAÑA	Dificultades para entrar o salir de los edificios	3%
ESPAÑA	Dificultades dentro de los edificios	4%
ESPAÑA	Carencia de recursos económicos (Transporte)	4%
ESPAÑA	El horario de apertura es inconveniente	4%
ESPAÑA	Lejos del domicilio	8%
ESPAÑA	Tiempo de espera largo	13%

**Tabla 2: Frecuencia de uso de Internet para mantenerse en contacto con amigos y familiares (entre los usuarios de Internet).**

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Nunca	18%
EU-27	Menos de una vez al mes	10%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	72%
EU-27	No sabe, no contesta	0%
ESPAÑA	Nunca	20%
ESPAÑA	Menos de una vez al mes	2%
ESPAÑA	Varias veces al mes o diariamente	78%
ESPAÑA	No sabe, no contesta	0%

**Tabla 3: Frecuencia de uso de Internet para realizar operaciones bancarias (entre los usuarios de Internet).**

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Nunca	35%
EU-27	Menos de una vez al mes	20%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	45%
EU-27	No sabe, no contesta	0%
ESPAÑA	Nunca	75%
ESPAÑA	Menos de una vez al mes	11%
ESPAÑA	Varias veces al mes o diariamente	14%
ESPAÑA	No sabe, no contesta	0%

Tabla 4: Frecuencia de uso de Internet para comprar (entre los usuarios de Internet).

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Nunca	44%
EU-27	Menos de una vez al mes	36%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	19%
EU-27	No sabe, no contesta	0%
ESPAÑA	Nunca	87%
ESPAÑA	Menos de una vez al mes	11%
ESPAÑA	Varias veces al mes o diariamente	2%
ESPAÑA	No sabe, no contesta	0%

Tabla 5: Frecuencia de uso de Internet para obtener información sobre los servicios públicos (entre los usuarios de Internet).

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Nunca	26%
EU-27	Menos de una vez al mes	46%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	28%
EU-27	No sabe, no contesta	0%
ESPAÑA	Nunca	51%
ESPAÑA	Menos de una vez al mes	31%
ESPAÑA	Varias veces por mes o diariamente	19%
ESPAÑA	No sabe, no contesta	0%

Tabla 6: Obstáculos encontrados en el uso de servicios en Internet (entre los usuarios de Internet).

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	No puedo pagar un ordenador/ teléfono móvil/ cuenta de internet	1%
EU-27	Falta de conocimientos informáticos	8%
EU-27	Preocupados por la privacidad y la seguridad de los datos personales	8%
EU-27	Sin acceso a Internet	1%
EU-27	Prefieren hacer cosas presencialmente sin Internet	17%
EU-27	Otras razones	3%
EU-27	Ninguna de las opciones anteriores	67%

ESPANHA	No puedo pagar un ordenador/ teléfono móvil/ cuenta de internet	1%
ESPANHA	Falta de conocimientos informáticos	14%
ESPANHA	Preocupados por la privacidad y la seguridad de los datos personales	6%
ESPANHA	Sin acceso a Internet	0%
ESPANHA	Prefieren hacer cosas presencialmente sin Internet	24%
ESPANHA	Otras razones	1%
ESPANHA	Ninguna de las opciones anteriores	65%

Tabla 7: Frecuencia de comunicación con amigos y familiares sin usar Internet.

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	No sabe, no contesta	0%
EU-27	Nunca	6%
EU-27	Menos de una vez al mes	7%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	87%
ESPANHA	No sabe, no contesta	0%
ESPANHA	Nunca	2%
ESPANHA	Menos de una vez al mes	1%
ESPANHA	Varias veces al mes o diariamente	97%

Tabla 8: Frecuencia de uso de los servicios bancarios sin usar Internet.

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Nunca	36%
EU-27	Menos de una vez al mes	35%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	27%
EU-27	No sabe, no contesta	2%
ESPANHA	Nunca	16%
ESPANHA	Menos de una vez al mes	43%
ESPANHA	Varias veces al mes o diariamente	40%
ESPANHA	No sabe, no contesta	0%

Tabla 9: Frecuencia de compra sin usar Internet.

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Nunca	11%
EU-27	Menos de una vez al mes	8%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	80%
EU-27	No sabe, no contesta	0%
ESPANHA	Nunca	5%
ESPANHA	Menos de una vez al mes	4%
ESPANHA	Varias veces al mes o diariamente	91%
ESPANHA	No sabe, no contesta	0%

Tabla 10: Frecuencia de uso de los servicios públicos sin utilizar Internet.

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Nunca	43%
EU-27	Menos de una vez al mes	51%
EU-27	Varias veces al mes o diariamente	5%
EU-27	No sabe, no contesta	1%
ESPAÑA	Nunca	45%
ESPAÑA	Menos de una vez al mes	52%
ESPAÑA	Varias veces al mes o diariamente	3%
ESPAÑA	No sabe, no contesta	0%

Tabla 11: Uso de teléfonos inteligentes.

País	Respuesta	Porcentaje
EU-27	Si	38%
EU-27	No	62%
EU-27	No sabe, no contesta	0%
ESPAÑA	Si	33%
ESPAÑA	No	67%
ESPAÑA	No sabe, no contesta	0%

Analizando los datos presentados anteriormente, podemos constatar que, por lo general, los datos recogidos en España son similares a los de la media de países de la Unión Europea.

Gráfico N° 1: Obstáculos encontrados en el uso de servicios sin usar internet. Mayores de 65 años en EU

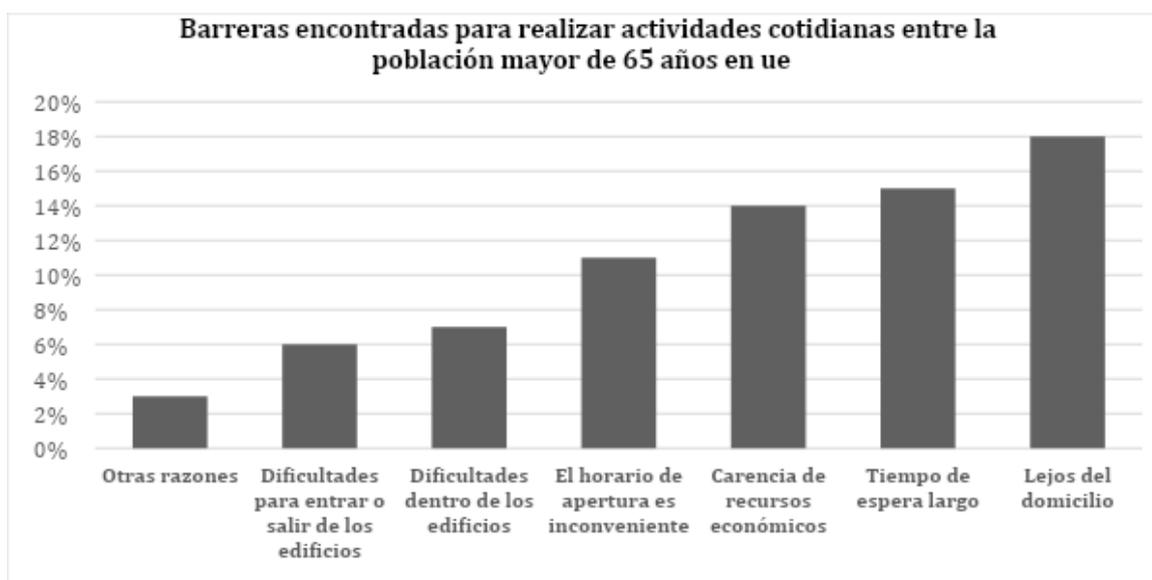
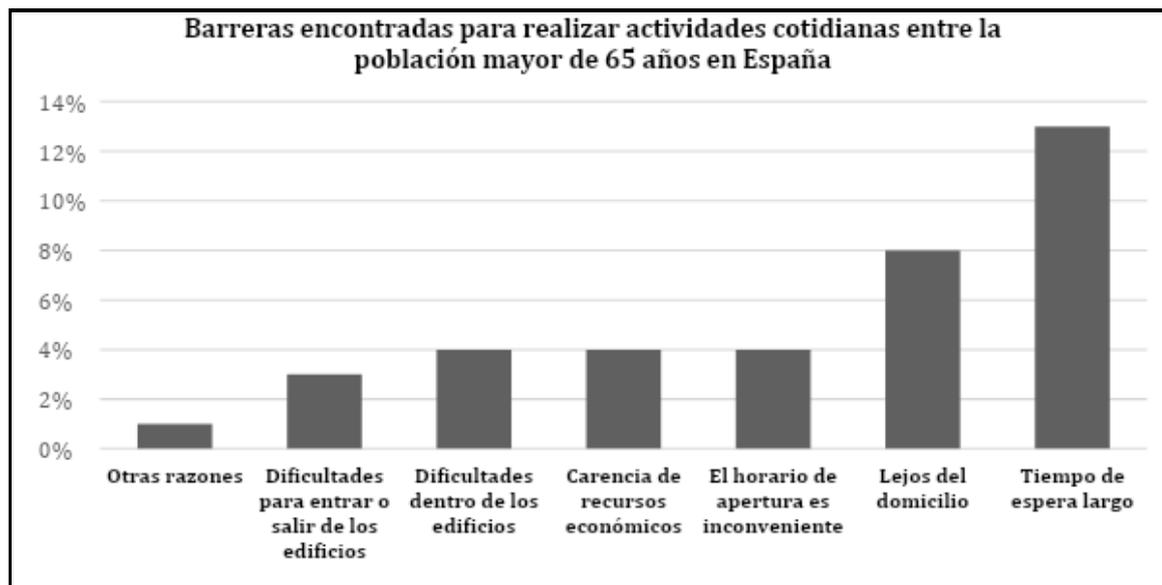


Gráfico N.º 2: Obstáculos encontrados en el uso de servicios sin usar internet. Mayores de 65 años en España



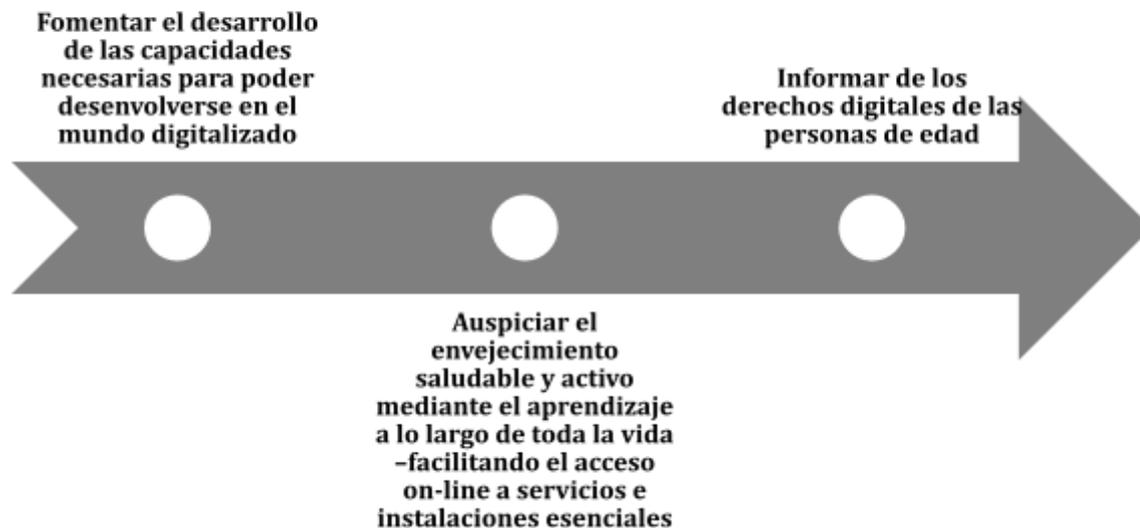
- Prevalece en España la tendencia de la modalidad presencial en el uso de los servicios en general.
- España arroja un porcentaje más alto en la frecuencia de contacto con amigos y familiares tanto por medios on-line como off-line.
- Es relevante el uso de los smartphones frente al uso del ordenador personal entre la población mayor de 65 años. La mayoría tienen teléfono móvil y lo usan principalmente para llamar, escribir y recibir mensajes por WhatsApp.
- Existe una creciente preocupación por la privacidad y la seguridad de los datos personales. El uso de tecnología de asistencia y robótica en el cuidado de personas mayores puede comprometer la dignidad del usuario. Este interés de la protección de la intimidad es el resultado de las vulneraciones en el uso de datos personales, fraudes, ciberataques, etc.

### 3 ETAPA POST PANDEMIA

El informe post pandemia del Consejo de la Unión Europea, presentado en Bruselas en octubre de 2020 plantea el tema de la digitalización con respecto a los mayores desde tres perspectivas:

- Aún es necesario insistir en la adquisición de capacidades para poder desenvolverse en el mundo digitalizado de forma eficaz y segura.
- El acceso on-line a servicios e instalaciones esenciales ayuda a potenciar un envejecimiento saludable y activo, ayuda a combatir la soledad y el aislamiento social, permite mantenerse independiente más tiempo y disfrutar de más servicios.
- Es materia prioritaria el informar a la población en general, y de los mayores en particular, de los derechos digitales.

Gráfico Nº 3: Conclusiones sobre los retos demográficos: el camino a seguir» (2020/c205/03).



### 3.1 Desarrollo de las capacidades digitales

Aunque este es un tema ya debatido en estas pasadas décadas, aún existe una gran brecha entre la población general y el colectivo de personas mayores. Ya bien, por falta de herramientas – no todo el mundo tiene acceso a dispositivos digitales o acceso a internet; bien por una carencia de formación digital; bien por la dificultad de comprender los servicios presentados en línea.

Tras la pandemia es obligado reforzar las diferentes formas de educación y formación que ofrece el aprendizaje permanente para lograr el desarrollo de capacidades tecnológicas y digitales en los mayores.

Cierto es, que la actividad digital permite una mayor participación e inclusión social, cultural y económica, asimismo, es un medio para combatir el aislamiento, y no solo en tiempos de pandemia. Sin embargo, para algunas personas mayores, la digitalización puede convertirse en un obstáculo, por carecer de conocimiento y de competencias digitales añadido a una deficiente accesibilidad a internet.

Por lo tanto, hay que reforzar la educación, la formación continua y el aprendizaje permanente en capacidades digitales para que las personas de edad participen plenamente en la vida pública, social y cultural, mejorando el acceso a servicios básicos telemáticos como son:

- *En el ámbito sanitario:* el hacer uso de la telemedicina y vigilancia telemática en cuidados de larga duración. Estos servicios deberán ser accesibles, fáciles de usar y libre de barreras. Y por supuesto, seguir garantizando los servicios presenciales (no digitales), que deberán coexistir con la atención on-line. Una de las grandes ventajas del uso de herramientas digitales relacionadas con la salud es la reducción del riesgo de infecciones provocadas por el contacto directo con

personas enfermas en las salas de espera y facilitando el acceso rápido y sin desplazamientos al asesoramiento médico y social.

- *En el área de la cultura y educación:* enseñar a los mayores a tener acceso on-line a bibliotecas, seminarios, cursos diversos, a fin de reducir la brecha digital para las personas con discapacidad, que a menudo son personas de edad.
- *En el ámbito laboral:* permitir una vida laboral más larga, por ejemplo (la jubilación tardía voluntaria), el teletrabajo y horarios flexibles.
- *Otros ámbitos:* facilitar el uso de la banca on-line, compras por internet, etc. Para reducir la brecha digital, es necesario seguir trabajando con el colectivo de las personas mayores en relación con las tareas y situaciones cotidianas, como las compras, la comunicación y el contacto con amigos y familiares y la interacción social con los demás, a través de productos e infraestructuras digitales accesibles y seguras. Enseñarles a usar de forma segura y responsable las tecnologías digitales a través de iniciativas de aprendizaje permanente específicas en cada ámbito de los anteriormente expuestos.

### 3.2 Facilitar el acceso a los servicios digitales y de los dispositivos (Accesibilidad)

La digitalización puede incrementar las desigualdades y la exclusión si no se tienen en cuenta las condiciones de cada grupo de edad. Las personas mayores, en muchas ocasiones, encuentran obstáculos de diferentes tipos al utilizar servicios on-line; así lo demuestran los datos referidos con anterioridad. En las encuestas los mayores se quejaban de: la falta de recursos para tener un ordenador personal, teléfono móvil o cuenta de internet, además, reconocían tener conocimientos informáticos suficientes por lo que prefieren hacer sus gestiones de forma presencial.

Se dice que la brecha digital se cerrará en algún momento cuando haya un remplazo de generaciones, ya que las nuevas generaciones nacen con un smartphone en la mano. Esta afirmación cae en estereotipos y puede considerarse discriminatoria, pues las tecnologías deben estar al servicio de toda la ciudadanía y se debe adaptar a cada sector de la población. Además, dada la velocidad de los cambios en el sector de las tecnologías digitales, difícilmente sabremos qué tipo de herramientas se utilizarán en un futuro próximo. La brecha digital entre jóvenes y mayores se debe en parte a la discriminación por edad. El estereotipo predominante de que las personas mayores no pueden dominar las tecnologías suele ser internalizado por los adultos mayores, que por lo tanto ni siquiera intentan usar las nuevas tecnologías, incluso cuando éstas están disponibles y son asequibles.

Durante el periodo de la pandemia se ha acelerado el uso de la tecnología digital, muchas personas mayores se han visto obligadas a depender de un tercero para diversos servicios como la gestión de la declaración de la renta, acceder a servicios bancarios, delegar la gestión de sus ahorros y gastos en amigos o familiares expertos en tecnología, el realizar compras on-line, etc. por lo que se ha incrementado el riesgo de abuso financiero y fraudes.

Es un hecho constatado que la ciberdelincuencia ha aumentado las trasgresiones a la intimidad de las personas. Todo lo cual intensifica la preocupación entre los mayores por la privacidad y la seguridad de sus datos personales.

### 3.3 Aumentar la formación en el uso responsable y seguro de Internet: los derechos digitales

Es preciso incentivar, a través de cursos y talleres, el acceso a un aprendizaje permanente que incluya una alfabetización digital permitiendo que toda la ciudadanía, incluido el grupo de mayores, aumente su capacidad y confianza en el uso de los servicios en línea, protegiéndose de las situaciones fraudulentas y del cibercrimen.

Y siempre teniendo en cuenta que, aunque el uso de nuevas tecnologías se ha vuelto cada vez más común en la vida cotidiana, éstas no deben ser la modalidad dominante. Deben coexistir con la atención presencial en el uso de los servicios, tanto públicos como privados. Existe una libertad legítima a no usar las nuevas tecnologías, muchas personas pueden sentirse presionadas para adoptarlas por no tener más opciones en el uso de los servicios varios. Sin embargo, es importante recordar que el uso de tecnologías no es obligatorio y que cada persona tiene derecho a decidir si desea utilizarlas o no.

## 4 LOS DERECHOS DIGITALES DE LAS PERSONAS DE EDAD

Los derechos digitales son extensión de los derechos recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). El objetivo final es garantizar el acceso a Internet a todas las personas y promover un uso correcto de la red como un bien común de toda la humanidad. Sin embargo, hay que respetar la libertad de las personas a no usar nuevas tecnologías y aunque no es un derecho fundamental, ha sido reconocido en la mayoría de los países.

Los Derechos Digitales se refieren, además, al derecho a la privacidad de las comunicaciones electrónicas, el derecho a la protección de datos personales y el derecho a la libertad de expresión.

### 4.1 Derechos digitales en la UE

El derecho a la intimidad está regulado en el art. 18.1 CE77. Todas las personas tienen la capacidad de no permitir la intromisión de extraños en su ámbito reservado; controlar el acceso a la información personal y evitar su divulgación sin su consentimiento. Existe un vacío legal que unido a una falta de conocimientos causan que las difusiones que hacen los usuarios en las redes divulguen datos personales y privados.

### 4.2 Derechos digitales en España

En el ordenamiento jurídico español, la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de Datos Personales y garantía de los Derechos Digitales plantea:

\* *Derecho a la neutralidad de Internet (art. 80)*: Constituye el Derecho de los ciudadanos a percibir por los proveedores de Internet una oferta de servicios transparente, sin discriminación por razones técnicas o económicas.

- \* *Derecho de acceso universal a Internet (art. 81)*: Garantizar un acceso universal para los usuarios a Internet, con independencia de condición social, económica, geográfica, generacional o de género.
- \* *Derecho a la seguridad digital (art. 82)*: En la actualidad, las prácticas comúnmente denominadas “phishing” y los ciberataques, hace que la seguridad se le exija, de nuevo, a los proveedores de los servicios digitales.
- \* *Derecho a la educación digital (art. 83)*: Exige que el sistema educativo garantice que todos los alumnos tengan acceso a la sociedad digital, mediante la adquisición de competencias que permitan desarrollar estas herramientas, con pleno respeto a la dignidad humana y a los derechos fundamentales. De carácter inclusivo, hace mención especial a los alumnos con necesidades educativas especiales.
- \* *Protección de los menores en Internet (art. 84)*: Obligación a padres, tutores o curadores de los menores para que éstos hagan un uso equilibrado y responsable de los medios digitales, en aras a garantizar el “adecuado desarrollo de su personalidad y preservar su dignidad y sus derechos fundamentales”. Asimismo, se faculta al Ministerio Fiscal para intervenir en aquellos actos que supongan o puedan suponer una intromisión ilegítima en los derechos fundamentales reconocidos a los menores.
- \* *Derecho de rectificación en Internet (art. 85)*: Protege el honor o la intimidad de una persona para el caso de divulgaciones por medios digitales.
- \* *Derecho a la actualización de informaciones en medios de comunicación digitales (art. 86)*: Toda persona tiene derecho a solicitar a los medios digitales que se hayan publicado información sobre suya, a actualizarla/modificarla por quedar esta información obsoleta.
- \* *Derecho a la intimidad y uso de dispositivos digitales en el ámbito laboral (art. 87)*: Se protege la intimidad de trabajadores y empleados públicos en el uso de los dispositivos digitales que utilicen como consecuencia del desempeño de sus obligaciones laborales.
- \* *Derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral (art. 88)*: Se configura el derecho que le corresponde a los trabajadores y empleados públicos al desconectar, durante el tiempo de descanso, los medios digitales, en aras a respetar su intimidad personal y permitir la conciliación de la actividad laboral y la vida personal y familiar.
- \* *Derecho a la intimidad ante la utilización de sistemas de geolocalización en el ámbito laboral (art. 89)*: Los empresarios deben informar expresa e inequívocamente a los trabajadores o empleados públicos sobre la implantación de los sistemas de geolocalización a los efectos de control de las obligaciones laborales.
- \* *Protección de datos de los menores en Internet (art. 92)*: Tanto los centros educativos como cualquier persona (física o jurídica) que desarrollen actividades con menores, deben contar con el consentimiento expreso del menor o sus representantes legales al objeto de publicar en medios digitales sus datos personales, protegiendo en todo caso el interés superior del menor y sus derechos fundamentales.

\* *Derecho al olvido en búsquedas de Internet (art. 93)*: Derecho que le corresponde a toda persona para que se eliminen de las listas de resultados de Internet.

\* *Derecho al olvido en servicios de redes sociales y servicios equivalentes (art. 94)*: Permite a todo sujeto a que se supriman los datos personales que haya facilitado para su publicación a redes sociales y sitios web, bastando para ello una simple solicitud.

\* *Derecho al testamento digital (art. 96)*: Sin duda, una de las grandes novedades que refleja el panorama actual. Establece un protocolo para familiares o personas vinculadas al fallecido/a que permite dirigirse y acceder a los prestadores de servicios digitales en aras a realizar las instrucciones que estimen por conveniente, con la única excepción de que el fallecido hubiera dispuesto otra cosa mediante testamento.

Los Derechos Digitales deben aplicarse a todos los grupos de la sociedad, incluidas las personas mayores. Hay que incidir y trabajar conjugando el avance de las nuevas tecnologías con el respeto a los derechos fundamentales de las personas planteados en nuestro ordenamiento jurídico buscando normalizar la legislación a nivel global.

## 5 CONCLUSIONES

Hemos constatado como la tecnología - la digitalización - ha permitido resolver muchos de los problemas acontecidos durante la crisis de la COVID-19 en general. Por ello, se hace necesario, promover el aprendizaje permanente y garantizar las ventajas de la digitalización para todas las personas. Hay que discernir cuales son las capacidades necesarias para desenvolverse con eficiencia y seguridad en este mundo digitalizado; combatir la brecha aun existente, destacando el derecho de las personas mayores a tener facilidad de acceso a estos medios, y formarles en el uso responsable de las tecnologías (como proteger su privacidad y evitar los fraudes digitales).

El uso de las tecnologías es beneficioso para el desarrollo personal y educativo de las personas. Sin embargo, es recomendable utilizarlas de manera responsable y consciente. En la actualidad no existen un estándar de estos derechos, sino que cada país ha creado su propia carta de derechos digitales.

La falta de acceso a los servicios de Internet, así como la falta de las habilidades necesarias son las principales barreras para que las personas mayores utilicen Internet.

Es fundamental seguir insistiendo en la promoción de un envejecimiento activo y saludable mediante el uso de la tecnología digital en los servicios públicos y privados. Es una realidad constatada que la actividad digital garantiza la participación e inclusión social, cultural y económica activa, y ayuda a prevenir el aislamiento social de los mayores.

Asimismo, seguir garantizando los otros medios alternativos – atención presencial - para aquellas personas que no puedan o no quieran utilizar plenamente las tecnologías digitales.

## 6 BIBLIOGRAFÍA

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). Fundamental rights survey 2020. Fundamental rights survey | European Union Agency for Fundamental Rights (europa.eu)  
<https://fra.europa.eu/en/data-and-maps/2021/frs>

Council of the European Union. Conclusions on 'Demographic Challenges – The Way Ahead' (2020/C205/03). Official Journal of the European Union. (19/06/2020)

Council Conclusions on 'Demographic Challenges – the Way Ahead' 2020/C 205/03 - Publications Office of the EU (europa.eu)

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/5ced6cb2-b1fc-11ea-bb7a-01aa75ed71a1>

Council of the European Union Brussels, 9 October 2020. Human Rights, Participation and Well-Being of Older Persons in the Era of Digitalisation Council Conclusions

<https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11717-2020-REV-2/en/pdf>

Köttl, H. & Mannheim, I. (2020). Ageism & Digital Technology. *Euroageism Policy Brief*. European Union's Horizon 2020. <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox?projector=1>

Mendizabal, M. R. L. (2016). LA PEDAGOGÍA SOCIAL: UNA DISCIPLINA BÁSICA EN LA SOCIEDAD ACTUAL. HOLOS, 5, 52–69. <https://doi.org/10.15628/holos.2016.4729>

United Nations. General Assembly. Report of the Independent Expert on the enjoyment of all human rights by older persons. Human Rights Council. Thirty-sixth sesión. 11-29 September 2017. (A/HRC/36/48) 1712406 (un.org)

<https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g17/219/52/pdf/g1721952.pdf?token=c7DgG4xwhvfxOExWEq&fe=true>

United Nations. General Assembly. Report on Ageism and Age Discrimination. Human Rights Council. Forty eighth sesión. 13 September - 1 October 2021. (A/HRC/48/53)

A/HRC/48/53 (un.org)

<https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g21/215/63/pdf/g2121563.pdf?token=2VcuEfOZU96yXiAkfs&fe=true>

## CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Mendizabal, M. R. L., & Blanco, M. E. C. FUNDAMENTOS PARA ALCANZAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ACTIVO EM UN MUNDO DIGITALIZADO. HOLOS, 4(40). <https://doi.org/10.15628/holos.2024.17351>

## SOBRE LOS AUTORES

### MARÍA ROSARIO LIMÓN MENDIZABAL

Doctora en Educación por la Universidad Complutense de Madrid (España).

E-mail: [mrlimonm@edu.ucm.es](mailto:mrlimonm@edu.ucm.es)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9939-4681>

### MARÍA ENRIQUETA CHALFOUN BLANCO

Doctora en Educación por la Universidad Complutense de Madrid(España).

E-mail: [marchalblanc@gmail.com](mailto:marchalblanc@gmail.com)



ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-9618-7296>

**Editora Responsable:** Maura Costa

**Árbitros *Ad Hoc*:** José Mateus do Nascimento e Marlúcia Menezes Paiva



**Recibido 15 de mayo de 2024**

**Aceptado: 03 de julio de 2024**

**Publicado: 22 de julio de 2024**

