

# Internet y el bienestar de los mayores



El uso de internet ha llegado para quedarse. Hoy en día todo está al alcance de un “click”, un gesto sencillo para muchos jóvenes y adultos acostumbrados a utilizar todo tipo de dispositivos electrónicos en su día a día, pero no tanto para las personas mayores que no acostumbran a estar presentes en este mundo digital.

Según la Oficina Estadística de la Unión Europea (Eurostat), el número de personas de más de 65 años incrementará significativamente en los próximos años, pasando de los 90.5 millones a principios de 2019 a alcanzar una cifra de 129.8 millones en 2050. Esto pone de manifiesto la necesidad de centrar la atención en las personas mayores, procurando el camino hacia un envejecimiento activo que procure el bienestar de las mismas. Para ello es fundamental que los mayores aprendan a usar las nuevas tecnologías, de forma que sigan participando esta vez de forma online en la sociedad.



El estudio llevado a cabo por Heo et al. (2015) establece como el uso de internet por parte de las personas mayores se relaciona con un mayor bienestar psicológico y satisfacción con la vida. Internet hace que los mayores puedan relacionarse más a menudo con sus fuentes de apoyo social, principalmente su familia y amigos, lo que aumenta sus oportunidades de expresar pensamientos, sentimientos y preocupaciones con sus allegados, y reduce sus sentimientos de soledad; sentimientos que por desgracia han aumentado a raíz de la situación actual de pandemia actual.

El proyecto Digital Generations trabaja en este ámbito con el objetivo de impulsar el uso de internet en las personas mayores. Para ello, ¡qué mejor que los jóvenes para enseñarles cómo funciona este mundo! A través de este proyecto intergeneracional se pretende introducir a los mayores en el mundo digital con la intención de mejorar su calidad de vida y su bienestar.



Defoin



Cofinanciado por la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.