

Séniors Universitarios



TECNOLOGÍA PRÁCTICA PARA UNA VIDA ACTIVA

Número 46 - Mayo 2025



CAUMAS



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES

IMSERO

CAUMAS

CONTE

BIENESTAR Y TECNOLOGÍA

- 03 Tecnología para la memoria
- 08 Fitbit, Yazio y Pillow
- 10 La revolución de los dispositivos portátiles

TECNOLOGÍA PARA EL EMPRENDIMIENTO

- 12 Nuevas herramientas, nuevas oportunidades
- 16 Google Calendar, Mailchimp y Analytics

CULTURA EN LA ERA DIGITAL

- 18 La cultura al alcance de un clic
- 22 Letterboxd, Goodreads y Day One
- 24 Nunca es tarde para ser viral

INNOVACIÓN Y OCIO

- 26 La tecnología mejora nuestro día a día
- 30 Kahoot, Meetup y Cookpad
- 32 Amistad en la red

SEGURIDAD DIGITAL

- 34 Protege tu mundo digital
- 36 Bitwarden, LastPass y 1Password
- 38 Consejos para la seguridad en redes sociales

CAUMAS

- 39 Impacto y evolución · Marina Troncoso
- 42 Novedades del mes

Nº 46
Mayo 2025



EDITA CAUMAS Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de alumnos y exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores.
C/ Castelló, 36 - 1ªA - 28001 - Madrid

ISSN 2444-2038

DEPÓSITO LEGAL M-18166-2015

DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN Marina Troncoso (CAUMAS)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN POST55

SUBVENCIONADO POR



Tecnología para la memoria

Al igual que el ejercicio físico fortalece los músculos, la estimulación cognitiva adecuada puede potenciar las conexiones neuronales. “El cerebro es extraordinariamente plástico, incluso en edades avanzadas”, explica la Dra. María Fernández, neuropsicóloga especializada en deterioro cognitivo. “La estimulación regular mediante actividades que desafíen diferentes áreas cognitivas puede generar nuevas conexiones neuronales y fortalecer las existentes”.

Estimular la mente desde el móvil también es posible

El paso del tiempo nos enseña muchas cosas. Una de las más valiosas es la importancia de cuidar nuestra salud en todas sus formas: física, emocional... y también mental. Al igual que los músculos necesitan ejercicio para mantenerse fuertes, nuestro cerebro también se beneficia de mantenerse activo, ágil y en forma. Y hoy, gracias a la tecnología, tenemos nuevas formas de lograrlo al alcance de la mano.

Las aplicaciones móviles dedicadas al entrenamiento cognitivo se han convertido en una herramienta práctica y entretenida para quienes desean fortalecer su memoria, mejorar la concentración y mantener la mente despierta. Lo mejor es que no necesitas ser un experto en informática ni tener conocimientos avanzados: con un teléfono móvil o una tableta puedes empezar a ejercitar tu mente cada día, de forma sencilla y divertida.

¿Por qué usar la tecnología para entrenar la memoria?

Con la edad, es natural que algunas funciones cognitivas se vuelvan más lentas: recordar nombres, encontrar una palabra concreta o mantener la atención en una tarea. Estos pequeños olvidos son normales, pero ejercitar la mente de forma regular puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y a conservar por más tiempo la autonomía y la seguridad en uno mismo.



“

TU CEREBRO ES COMO UN MÚSCULO: 3 CUANTO MÁS LO ENTRENES, MÁS FUERTE SE VOLVERÁ.

”

Ahí es donde entran en juego las apps de estimulación mental. A través de juegos interactivos, desafíos diarios o ejercicios personalizados, estas aplicaciones permiten entrenar áreas clave como la memoria visual, la rapidez mental, la lógica o la atención sostenida. Son como un gimnasio cerebral... pero sin necesidad de moverse de casa.

¿Cómo funcionan estas herramientas digitales?

Su funcionamiento es muy intuitivo. Las apps suelen proponer actividades cortas que puedes realizar en pocos minutos: recordar secuencias de colores, encontrar diferencias entre imágenes, resolver pequeños acertijos o repetir una lista de palabras. A medida que las usas, el sistema adapta los ejercicios a tu nivel y te anima a seguir mejorando. Además, muchas de ellas incluyen gráficas de progreso para que veas cómo avanzas día a día.

Algunas permiten incluso establecer rutinas diarias, como si fuera una clase o un compromiso personal. Esa constancia es precisamente una de las claves para que estos ejercicios den resultados positivos a medio y largo plazo.

Para todas las edades y niveles

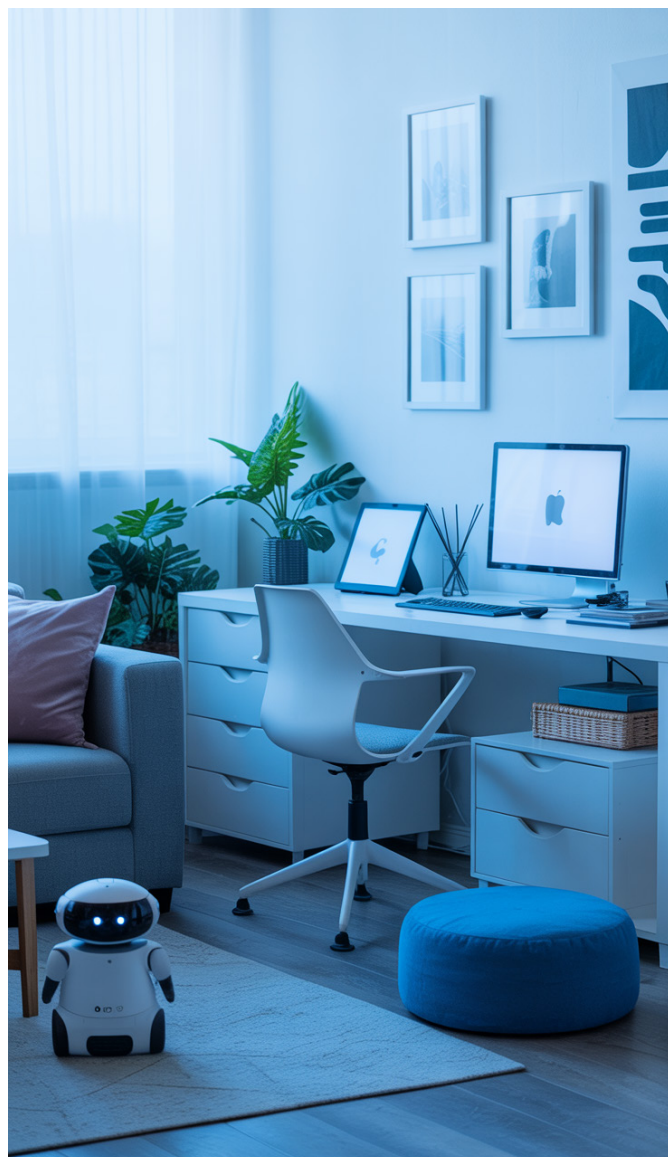
Uno de los grandes beneficios de estas herramientas es que están pensadas para todos los públicos. No importa si es tu primera vez usando una app o si llevas años familiarizado con la tecnología: lo importante es empezar poco a poco, sin presiones y con una actitud abierta. Muchas personas mayores encuentran en este tipo de aplicaciones una forma divertida de mantenerse activas mentalmente, solas o en compañía.

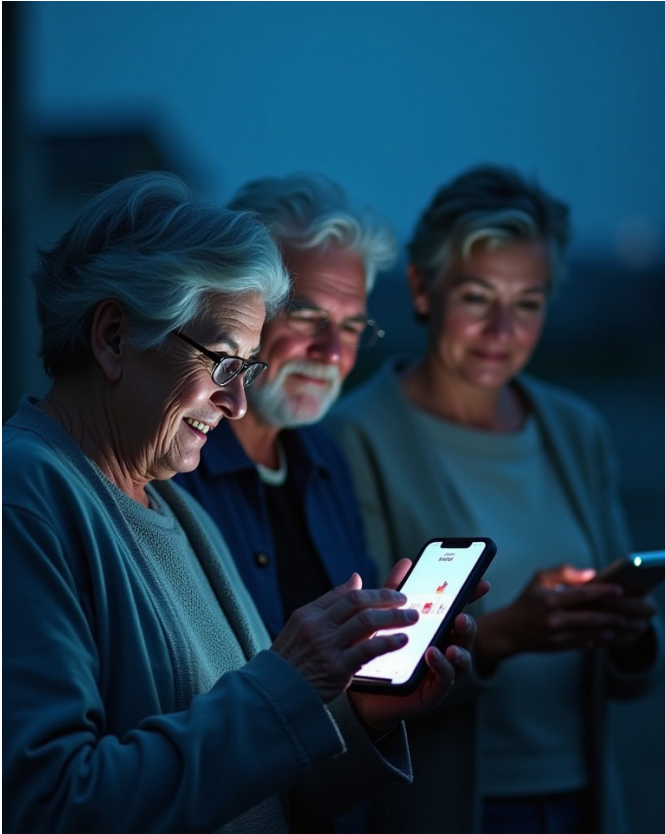
Y no estás solo. Hoy en día hay talleres, asociaciones y aulas digitales —como las de Canal Sénior— que ofrecen apoyo para aprender a usar estas herramientas paso a paso. Incluso puedes compartir tus progresos con amigos o familiares, generando momentos de conversación, aprendizaje compartido y motivación mutua.

El gimnasio para el cerebro

Al igual que el ejercicio físico fortalece los músculos, la estimulación cognitiva adecuada puede potenciar las conexiones neuronales. “El cerebro es extraordinariamente plástico, incluso en edades avanzadas”, explica la Dra. María Fernández, neuropsicóloga especializada en deterioro cognitivo. “La estimulación regular mediante actividades que desafíen diferentes áreas cognitivas puede generar nuevas conexiones neuronales y fortalecer las existentes”.

Es aquí donde las aplicaciones móviles encuentran su nicho perfecto, ofreciendo programas estructurados de ejercicios mentales diseñados para estimular áreas específicas:





- **Memoria de trabajo:** fundamental para retener información a corto plazo
- **Atención y concentración:** esenciales para el aprendizaje efectivo
- **Velocidad de procesamiento:** clave para la agilidad mental
- **Funciones ejecutivas:** cruciales para la planificación y toma de decisiones
- **Orientación espacial:** importante para la navegación diaria

Aplicaciones con respaldo científico

No todas las aplicaciones son iguales cuando se trata de estimulación cognitiva efectiva. Las más recomendables son aquellas desarrolladas en colaboración con neurocientíficos y que han sido sometidas a estudios clínicos que validen sus beneficios. Entre las más destacadas encontramos:

CogniFit

Diseñada por neurocientíficos, CogniFit ofrece evaluaciones cognitivas personalizadas seguidas de programas de entrenamiento adaptados a las necesidades específicas de cada usuario. La aplicación trabaja más de 20 habilidades cognitivas diferentes mediante juegos que se ajustan automáticamente según el rendimiento, manteniendo siempre el nivel óptimo de desafío.



Lumosity

Con más de 100 millones de usuarios en todo el mundo, Lumosity presenta juegos diseñados para mejorar la memoria, atención, velocidad, flexibilidad y resolución de problemas. Su programa se basa en el concepto de neuroplasticidad y proporciona seguimiento detallado del progreso en diferentes áreas cognitivas.



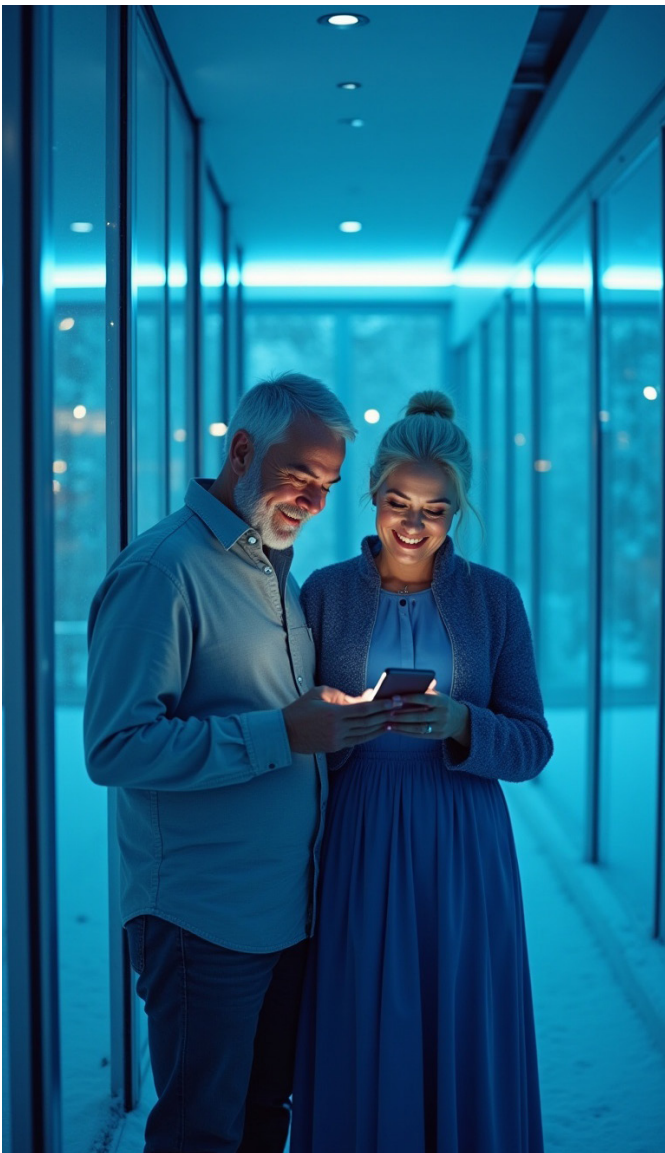
Peak

Esta aplicación combina juegos atractivos con rigurosos fundamentos científicos, desarrollados en colaboración con expertos de universidades como Cambridge y Yale. Peak ofrece más de 45 juegos que trabajan memoria, lenguaje, agilidad mental y resolución de problemas, con un sistema de seguimiento que permite identificar fortalezas y áreas de mejora.



Elevate

Enfocada en habilidades prácticas para la vida cotidiana, Elevate trabaja la comprensión lectora, expresión escrita, cálculo mental y habilidades de comunicación. Sus



más de 35 actividades se ajustan progresivamente en dificultad y generan informes detallados sobre el rendimiento.

NeuroNation

Desarrollada en Alemania en colaboración con la Universidad Libre de Berlín, NeuroNation ofrece más de 60 ejercicios científicamente validados para mejorar memoria, concentración, inteligencia y velocidad de procesamiento. Su metodología se ha utilizado incluso en entornos clínicos para pacientes con deterioro cognitivo leve.



Evidencia científica y beneficios reales

Los estudios sobre la efectividad de estas aplicaciones muestran resultados prometedores. Una investigación publicada en el International Journal of Neuropsychology demostró que adultos mayores que utilizaron aplicaciones de entrenamiento cognitivo durante 12 semanas experimentaron mejoras significativas en memoria de trabajo y velocidad de procesamiento en comparación con grupos de control.

“Lo importante es entender que estas aplicaciones no son una panacea, sino herramientas complementarias dentro de un enfoque integral para la salud cerebral”, aclara el neurólogo Dr. Carlos Martínez. “El ejercicio físico regular, una dieta equilibrada, el sueño de calidad y la interacción social siguen siendo fundamentales”.

“

EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR, UNA
DIETA EQUILIBRADA, EL SUEÑO DE
CALIDAD Y LA INTERACCIÓN SOCIAL
SIGUEN SIENDO FUNDAMENTALES

”

Cómo integrarlas en la rutina diaria

Para obtener beneficios reales, los expertos recomiendan:

1. **Consistencia:** Sesiones breves pero regulares (15-20 minutos, 3-5 veces por semana) son más efectivas que maratones ocasionales.
2. **Variedad:** Alternar entre diferentes tipos de ejercicios para estimular diversas áreas cognitivas.
3. **Progresión:** Buscar aplicaciones que aumenten gradualmente la dificultad para mantener el desafío neuronal.
4. **Disfrute:** Elegir juegos que resulten entretenidos, ya que la motivación es clave para la constancia.
5. **Complementariedad:** Combinar el entrenamiento digital con actividades cognitivas tradicionales como la lectura, aprender nuevas habilidades o tocar instrumentos musicales.

Más allá del entrenamiento general

El mercado de aplicaciones cognitivas se ha especializado también en necesidades específicas:

- **BrainHQ:** Desarrollada por el neurocientífico Michael Merzenich, se enfoca especialmente en la velocidad de procesamiento visual y auditivo.
- **Memorado:** Ofrece programas específicos para profesionales que necesitan optimizar ciertas habilidades cognitivas relacionadas con su campo.
- **MindMate:** Diseñada específicamente para personas con demencia leve o en etapas iniciales de Alzheimer, incluye además consejos sobre nutrición y ejercicio para la salud cerebral.
- **Constant Therapy:** Creada para la rehabilitación cognitiva tras daño cerebral o ictus, con más de 100.000 ejercicios personalizables.

Precauciones y consideraciones

Los especialistas recomiendan algunas precauciones al utilizar estas aplicaciones:

- Las personas con deterioro cognitivo diagnosticado deberían consultar a su neurólogo o neuropsicólogo antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
- Estas aplicaciones complementan pero no sustituyen los tratamientos médicos establecidos para condiciones como el Alzheimer.
- Es importante establecer expectativas realistas: las mejoras suelen ser graduales y específicas.

Hacia un futuro prometedor

La intersección entre neurociencia y tecnología promete avances aún más significativos en los próximos años. Algunas aplicaciones ya están incorporando tecnologías de realidad aumentada para crear entornos de entrenamiento más inmersivos, mientras otras exploran la personalización mediante inteligencia artificial que adapta los ejercicios en tiempo real según patrones neurológicos individuales.

“Estamos apenas arañando la superficie de lo que es posible”, señala la Dra. Fernández. “La próxima generación de aplicaciones probablemente utilizará datos biométricos y electroencefalogramas para crear programas verdaderamente personalizados a nivel neurológico”.

Mientras tanto, las aplicaciones actuales representan una herramienta accesible y prometedora para quienes buscan mantener o mejorar su función cognitiva, demostrando que la tecnología, lejos de ser siempre una amenaza para nuestras capacidades mentales, puede convertirse en una poderosa aliada para la salud cerebral.



¡ Mira el vídeo !

**Estrategias
prácticas para
mejorar tu salud**



Este artículo tiene fines informativos y no constituye consejo médico. Consulta siempre con profesionales sanitarios cualificados antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento cognitivo, especialmente si padeces alguna condición neurológica o deterioro cognitivo diagnosticado.

Fitbit, Yazio y Pillow

A medida que cumplimos años, nos hacemos más conscientes de la importancia de cuidar nuestra salud física y mental. La experiencia nos ha enseñado que no hay nada más valioso que sentirse bien, tener energía y disfrutar del día a día con plenitud. Sin embargo, muchas veces, saber por dónde empezar no es tan sencillo. ¿Qué deberíamos comer? ¿Cuánto deberíamos movernos? ¿Estamos descansando lo suficiente?

En este camino hacia el bienestar personal, la tecnología puede convertirse en una gran aliada. No hablamos de complicados dispositivos médicos ni de tener que aprender informática avanzada. Nos referimos a pequeñas aplicaciones, accesibles y fáciles de usar, que nos acompañan y nos guían en nuestros hábitos diarios. Como si llevaras un entrenador, un nutricionista o un experto en sueño... ¡en tu bolsillo!

Hoy te presentamos tres herramientas prácticas que puedes llevar en tu móvil o en tu reloj inteligente. Te ayudarán a seguir tu actividad física, controlar tu alimentación y mejorar la calidad de tu sueño, sin necesidad de conocimientos técnicos:

- **Fitbit**, para registrar tu actividad física y tus signos vitales diarios.
- **Yazio**, para llevar un control de tu alimentación y mejorar tus hábitos nutricionales.
- **Pillow**, para saber cómo duermes y descubrir formas de descansar mejor.

Estas aplicaciones no vienen a sustituir la visita al médico, ni mucho menos. Son un complemento que te permite observar tus rutinas, descubrir patrones y tomar decisiones más informadas sobre tu salud. Porque cuidarse también es quererse... y ahora, puedes hacerlo con un solo toque.

La clave está en conocer tu propio cuerpo y entender qué necesitas en cada momento. Estas herramientas no te imponen un ritmo, sino que te acompañan para

que seas tú quien tome el control. Por ejemplo, si te das cuenta de que duermes peor los días que cenas más tarde o que caminas más cuando sales acompañado, puedes empezar a hacer pequeños cambios que marcan una gran diferencia.

¿Y si la tecnología no fuera solo para trabajar o entretenerse, sino también una herramienta para vivir mejor, con más equilibrio, energía y bienestar?

¿Por dónde empezar?

Lo más importante no es hacerlo todo a la vez, sino elegir una aplicación que se adapte a tus necesidades actuales. Cada persona es diferente, y el primer paso depende de lo que quieras cuidar primero.

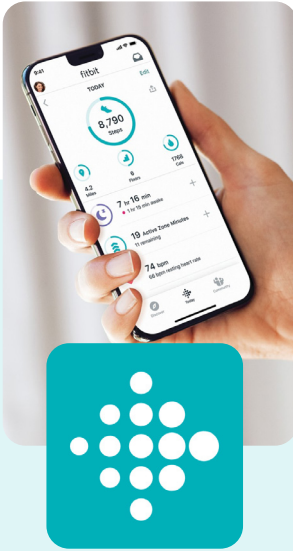
Si lo que más te interesa es moverte más, hacer algo de ejercicio o simplemente llevar un registro de tus pasos diarios, empieza por Fitbit.

Si deseas mejorar tu alimentación, saber qué estás comiendo o equilibrar mejor tus comidas, tu mejor aliada será Yazio.

Y si sientes que no descansas bien, te cuesta dormir o te despiertas cansado, dale una oportunidad a Pillow.

No hace falta tener grandes conocimientos ni dedicarle horas. Basta con instalar la app, probarla unos días y observar cómo te sientes.

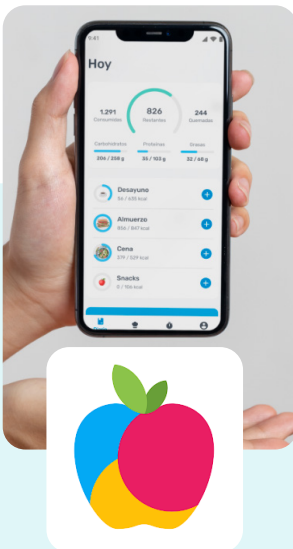
La tecnología no viene a complicarte la vida, sino a facilitarte el camino. Y si se utiliza bien, puede ser una herramienta poderosa para cuidarte, conocerte y sentirte mejor cada día.



Fitbit. Tu salud en la muñeca.

Fitbit es una app que funciona con dispositivos como pulseras o relojes inteligentes. Está pensada para ayudarte a mantener un estilo de vida activo, con datos que se registran automáticamente mientras te mueves.

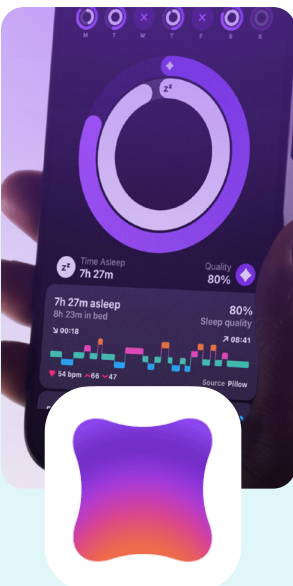
- **Cuenta tus pasos**, la distancia que recorres y las calorías que quemas cada día.
- **Mide tu ritmo cardíaco** y detecta variaciones importantes.
- **Monitoriza tu sueño**, indicando cuánto duermes y en qué fases.
- **Te motiva** con metas diarias y mensajes cuando llevas tiempo sin moverte.
- Puedes **registrar manualmente** actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta.



Yazio. Come bien, vive mejor.

Yazio es una aplicación de control nutricional. Puedes registrar lo que comes y descubrir si estás comiendo equilibradamente. No hace falta que peses cada comida, solo tener una idea general.

- **Puedes elegir un objetivo**: perder peso, mantenerlo o ganar energía.
- **Tiene una base de datos con miles de alimentos**: introduces lo que has comido y calcula calorías y nutrientes.
- **Te ayuda a planificar** tus comidas y a hacer la lista de la compra y Ofrece recetas saludables y planes de comida según tus preferencias.
- **Muestra gráficos** diarios y semanales para que veas tu evolución.
- **Inluye un diario** para registrar cómo te sientes: hambre, energía, ánimo...



Pillow. Duerme, analiza, mejora.

Pillow es una aplicación pensada para monitorizar tu sueño. Usando los sensores del móvil o del reloj, detecta cuánto y cómo duermes, ayudándote a descubrir patrones y mejorar tu descanso.

- **Detecta automáticamente** cuándo te duermes y te despiertas.
- Muestra cuánto tiempo pasas en **cada fase del sueño** (ligero, profundo, REM).
- Permite **añadir notas** sobre cómo te sentiste al dormir o al despertar.
- Tiene una función de **alarma inteligente**, te despierta en el mejor momento.
- Puedes escuchar **grabaciones** de la pasado en la noche (ronquidos, ruidos).
- Integra **datos de frecuencia cardíaca** durante la noche.

La revolución de los d

Hace tiempo que nos hemos acostumbrado a vivir **cambios sociales y tecnológicos** de forma cada vez más rápida y constante. Desde la **llegada de Internet** a finales de siglo XX, seguida de los **smartphones** hasta la reciente **Inteligencia Artificial** que promete transformar muchos aspectos de nuestro día a día.

Al avance de los dispositivos tecnológicos se suma una creciente preocupación por nuestra **salud mental y física**. Actualmente, disponemos de información que podemos contrastar y que nos educa continuamente en la importancia de **cuidar nuestros hábitos** para tener una vida saludable.

Cuando **tecnología y salud** se juntan tenemos como resultado un gran impacto de **relojes y pulseras** que, dejan de ser simples accesorios para convertirse en **dispositivos tecnológicos** que podemos llevar encima para **vigilar nuestra salud**.

Esta **revolución (casi silenciosa)** está cambiando la forma en que las personas interactúan con su propio cuerpo, permitiendo un **monitoreo constante de funciones vitales** y promoviendo una **vida más saludable**.

Y, aunque estos aparatos a veces no den datos precisos, todo apunta a que sus **algoritmos**, en un futuro cercano, se irán refinando cada vez más.

Vigilancia constante y personalizada

Los **wereables modernos no solo cuentan pasos o miden calorías**, también incluyen **sensores** avanzados capaces de registrar el ritmo cardíaco, la presión arterial, los niveles de oxígeno en sangre o incluso la claridad del

Dispositivos portátiles

sueño. Antes, estos datos solamente se obtenían mediante análisis específicos, mientras que ahora tenemos esta información disponible en nuestra **muñeca las 24 horas del día**.

Relojes o pulseras inteligentes tienen la capacidad de detectar **anomalías en el ritmo cardíaco**, pueden identificar patrones de **sueño irregulares** o señalar picos de **presión arterial**. Cabe destacar que estas funciones **no sustituyen** al diagnóstico clínico, pero sí permiten una **detección temprana** de posibles problemas.

Autocuidado y medicina preventiva

Uno de los principales aportes de estos dispositivos es su capacidad para fomentar el **autocuidado**, es decir, ser consciente de estos datos en tiempo real, **motiva a muchas personas a adoptar hábitos más saludables** en su rutina: hacer más ejercicio, dormir mejor, reducir el estrés o llevar una alimentación equilibrada.

Esto abre la puerta a la posibilidad de **educar a la sociedad en salud física y mental**, adoptando herramientas con las que tener una **autonomía personal** que nos permita **concernos mejor** a nosotros mismos.

A largo plazo, la implantación de estos dispositivos en la **facilitación de historiales clínicos o ajustes de tratamientos**, unido a una mejora educativa, puede acabar reduciendo la carga en los sistemas sanitarios, así como una **detección más eficaz de enfermedades**.

Aunque el futuro puede deparar nuevos avances y perfeccionar las técnicas empleadas hasta ahora, el impacto de los wearables es ya innegable y puede tener **consecuencias favorables en nuestra vida**.



Nuevas herramientas, nuevas oportunidades

Descubre cómo muchas personas mayores están dando un nuevo sentido a su experiencia gracias a herramientas digitales que les ayudan a organizarse, compartir ideas y emprender con ilusión. Porque nunca es tarde para aprender algo nuevo y abrir nuevas oportunidades.



La revolución digital no tiene edad

En un mundo donde la tecnología avanza a pasos agigantados, muchas personas mayores de 55 años se preguntan si vale la pena sumergirse en este universo digital. La respuesta es contundente: no solo vale la pena, sino que puede abrir puertas a experiencias enriquecedoras, facilitar tareas cotidianas y crear nuevas oportunidades profesionales y personales. Las nuevas herramientas tecnológicas no distinguen edades y están diseñadas cada vez más pensando en todos los usuarios.

Conectando generaciones y distancias

Una de las ventajas más significativas de la tecnología actual es su capacidad para acortar distancias. Muchas personas mayores han descubierto cómo las videollamadas transforman la relación con familiares que viven lejos. Lo que antes se limitaba a visitas ocasionales, ahora se convierte en interacciones frecuentes donde se puede participar en el día a día familiar, ver los dibujos de los nietos, conocer sus progresos escolares e incluso compartir momentos como la cena a través de la pantalla.

Las aplicaciones de mensajería como WhatsApp o las plataformas de videollamada como Zoom no solo son herramientas profesionales, sino puentes afectivos que permiten mantener y fortalecer lazos familiares a pesar de la distancia. Incluso para quienes tienen limitaciones de movilidad, estas tecnologías representan una ventana al mundo exterior sin salir de casa.

Además, las redes sociales como Facebook o Instagram han revolucionado la forma de mantener vínculos con amistades de toda la vida y recuperar contactos perdidos. Estas plataformas permiten seguir eventos familiares importantes, compartir fotografías de momentos especiales y participar en grupos de interés común con personas de todo el mundo.

Salud y bienestar al alcance de un clic

La tecnología también está revolucionando la forma en que cuidamos nuestra salud, especialmente importante en esta etapa de la vida. Los relojes inteligentes y pulseras de actividad no son exclusivos de los jóvenes deportistas; cada vez más personas mayores los utilizan para monitorizar su actividad física, controlar su ritmo cardíaco e incluso recibir recordatorios para tomar medicación.

Estos dispositivos pueden motivar a cumplir metas diarias de ejercicio, como caminar un determinado número de pasos recomendados por los médicos. Algunas de estas tecnologías incluso cuentan con detectores de caídas que pueden enviar alertas automáticas a contactos de emergencia, lo que aumenta la autonomía y tranquilidad tanto para los usuarios como para sus familiares.

Las aplicaciones de telemedicina también han demostrado ser aliadas valiosas, especialmente tras la pandemia. Consultas de seguimiento, dudas sobre medicación o revisión de resultados pueden gestionarse desde casa, evitando desplazamientos innecesarios al centro de salud.

Aprendizaje continuo: nunca es tarde para adquirir nuevos conocimientos

La edad nunca debe ser un obstáculo para seguir aprendiendo. Las plataformas educativas online ofrecen cursos adaptados a todos los niveles y necesidades. Desde aprender un nuevo idioma con aplicaciones como Duolingo hasta seguir cursos universitarios en plataformas como Coursera o edX, las posibilidades son infinitas.

Muchos adultos mayores están aprovechando estas oportunidades para profundizar en antiguas pasiones o descubrir nuevas aficiones. Un curso online de fotografía digital, por ejemplo, no solo enseña a usar mejor una cámara, sino que abre la puerta a la edición de imágenes y a la posibilidad de crear blogs donde compartir trabajos y conectar con aficionados de todo el mundo.

Las bibliotecas digitales y aplicaciones de lectura también permiten acceder a miles de libros desde una tablet o e-reader, con la ventaja de poder ajustar el tamaño de letra o escuchar audiolibros si la vista ya no es lo que era.

Gestiones cotidianas más sencillas

La banca electrónica, las compras online y las aplicaciones de servicios públicos simplifican enormemente las gestiones del día a día. Ya no es necesario hacer colas en el banco para consultar el saldo o transferir dinero, ni desplazarse hasta una tienda para comprar ese regalo para un familiar.

Al principio, muchas personas pueden sentir cierto recelo hacia estas herramientas, especialmente por preocupaciones sobre la seguridad o la complejidad de uso. Sin

“

LOS DISPOSITIVOS INTELIGENTES NO SOLO MONITORIZAN NUESTRA SALUD, SINO QUE AUMENTAN NUESTRA AUTONOMÍA Y TRANQUILIDAD, CONVIRTIÉNDOSE EN ALIADOS INVISIBLES DEL BIENESTAR COTIDIANO

”



embargo, una vez superada la curva de aprendizaje inicial, descubren que las compras por internet ahorran tiempo y esfuerzo, especialmente en situaciones donde salir de casa puede ser complicado, como durante temporadas de mal tiempo.

Las aplicaciones de movilidad como Uber o Cabify también suponen una revolución para quienes ya no conducen o prefieren no hacerlo en determinadas circunstancias, ofreciendo independencia para desplazarse sin depender de familiares.

Oportunidades profesionales y de emprendimiento

La jubilación ya no significa necesariamente el fin de la vida laboral. Las plataformas digitales permiten desarrollar actividades profesionales adaptadas a cada persona. Desde ofrecer servicios de consultoría basados en la experiencia acumulada hasta vender productos artesanales en marketplaces como Etsy o Amazon Handmade.

Muchos profesionales jubilados encuentran en estas plataformas una forma de convertir sus hobbies en pequeños negocios. Habilidades como la carpintería, la costura o la artesanía pueden transformarse en tiendas online que, aunque quizás no generen grandes ingresos, mantienen a la persona activa, creativa y aportan una satisfacción personal además de un complemento económico.

Las plataformas freelance también ofrecen oportunidades para quienes desean trabajar a tiempo parcial o por proyectos, aprovechando conocimientos adquiridos durante toda una vida laboral.

¿Por dónde empezar?

Si aún no has dado el paso hacia el mundo digital o te sientes abrumado, estos consejos pueden ayudarte:

- 1. Empieza con lo básico:** No intentes dominar todas las tecnologías a la vez. Identifica qué podría serte más útil (comunicación, entretenimiento, salud) y céntrate en ello.
- 2. Busca apoyo:** Muchos centros cívicos, bibliotecas y asociaciones ofrecen cursos gratuitos específicos para adultos mayores. También puedes pedir ayuda a familiares o amigos con más experiencia.
- 3. Practica con regularidad:** Como cualquier habilidad nueva, la tecnología requiere práctica. Dedica un tiempo diario a familiarizarte con tus dispositivos.



- 4. No temas equivocarte:** La mayoría de los sistemas están diseñados para ser intuitivos y suelen pedir confirmación antes de realizar acciones importantes.

La tecnología como aliada, no como obstáculo

Las nuevas herramientas tecnológicas representan una oportunidad para enriquecer esta etapa de la vida, mantenerse activo, independiente y conectado. No se trata de convertirse en expertos digitales, sino de aprovechar lo que la tecnología puede ofrecer para mejorar nuestra calidad de vida.

La experiencia de muchos adultos mayores demuestra que la tecnología permite reconectar con antiguos amigos, compartir momentos con la familia y continuar aprendiendo cada día. El mundo digital está al alcance de todos, independientemente de la edad. Solo hace falta curiosidad, un poco de paciencia y la convicción de que nunca es tarde para aprender algo nuevo y beneficiarse de las oportunidades que estas herramientas nos ofrecen.

¡ Mira el vídeo !

Mejora la comunicación con tus asociados usando Mailchimp

Google Calendar, Mailchimp y Google Analytics

A veces, lo único que necesitamos para que una buena idea despegue es tener las herramientas adecuadas. Y eso, en el mundo actual, significa contar con algunas de las muchas soluciones digitales que están a nuestro alcance. No se trata de grandes programas complicados, sino de herramientas sencillas, prácticas, que nos permiten trabajar mejor, comunicarnos más fácilmente y hacer realidad nuestros proyectos... por pequeños que parezcan.

Las personas mayores de 55 años no solo tienen experiencia: tienen criterio, visión y muchas ganas de seguir aportando. Ya sea colaborando en asociaciones, liderando iniciativas vecinales, participando en proyectos culturales o simplemente compartiendo su conocimiento con otras personas, su papel es clave en una sociedad que cada vez valora más la conexión humana y la sabiduría práctica.

Sin embargo, muchas veces esa iniciativa se encuentra con pequeños frenos: dificultades para organizar un calendario de actividades, complicaciones al enviar información a varias personas o dudas sobre si los esfuerzos están teniendo el impacto deseado. Ahí es donde entra la tecnología: como un apoyo discreto pero poderoso que permite dedicar menos tiempo a lo administrativo y más a lo verdaderamente importante.

En esta sección, vamos a descubrir tres herramientas digitales que pueden marcar la diferencia en tu día a día:

Google Calendar, para organizar mejor tus horarios y compromisos.

Mailchimp, para comunicarte con muchas personas de forma rápida y profesional.

Google Analytics, para conocer mejor el alcance de tus ideas en Internet.

Cada una tiene su utilidad, pero todas comparten algo esencial: están pensadas para que cualquier persona, con o sin experiencia tecnológica previa, pueda empezar a usarlas sin miedo. Porque la clave no es dominarlo todo

de golpe, sino dar un primer paso con confianza, ir aprendiendo poco a poco y descubrir que nunca es tarde para explorar nuevas herramientas y abrir nuevas puertas.

¿Y si la tecnología no fuera una barrera, sino la rampa que te ayuda a seguir avanzando? Con las herramientas adecuadas, y un poco de acompañamiento, todo es posible.

¿Por dónde empezar?

Lo mejor es comenzar por una sola herramienta, según tus necesidades. Si organizas muchas actividades, empieza por Google Calendar.

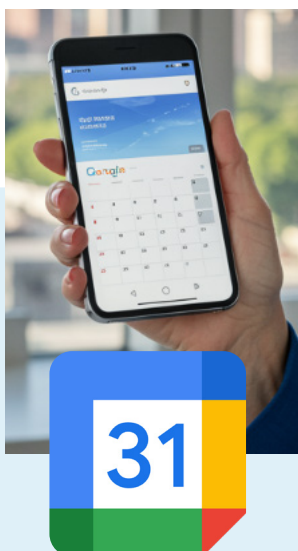
Si lo tuyo es comunicar y mantener informadas a otras personas, prueba Mailchimp.

Y si ya tienes una web o quieres lanzar una, entonces Google Analytics puede ser el siguiente paso.

Lo importante no es saberlo todo, sino ir paso a paso. Con curiosidad y práctica, verás que estas herramientas no son complicadas. Son puentes que te conectan con nuevas oportunidades, personas y experiencias.

Estas herramientas no sustituyen lo que ya sabes hacer. Al contrario: multiplican el valor de tu experiencia. Permiten que tus ideas lleguen más lejos, que tus actividades se organicen mejor y que puedas emprender con más confianza.

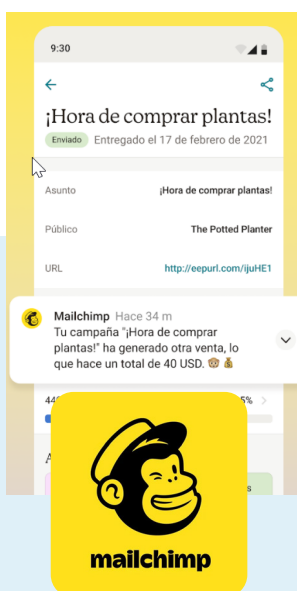
Las nuevas tecnologías no son un muro, sino una puerta. Y estas herramientas, las llaves.



Google Calendar. Tu agenda siempre contigo.

¿Te ha pasado que se te olvida una reunión, una videollamada o una actividad? Con Google Calendar puedes organizar tu día a día de forma clara y visual. Es como una agenda digital, pero con muchas ventajas:

- Puedes **crear eventos y recordatorios** con fecha y hora, para que no se te pase nada.
- Te avisa con una **notificación en tu móvil** o correo electrónico.
- Puedes **invitar a otras personas** a reuniones o actividades con un solo clic.
- Funciona desde cualquier dispositivo: **ordenador, tablet o móvil**.
- Permite tener **varios calendarios** (por ejemplo: uno personal, otro para tu asociación, otro para actividades culturales).

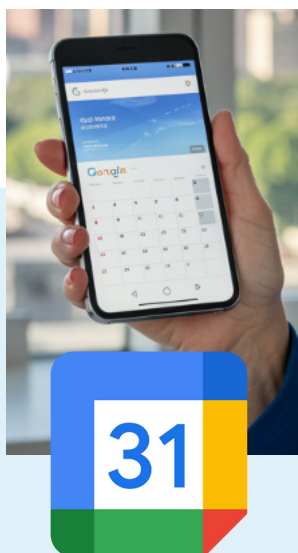


Mailchimp. Envía correos masivos de forma profesional.

Mailchimp es una plataforma pensada para enviar correos electrónicos a muchas personas a la vez, de manera clara, ordenada y atractiva. Si participas en una asociación, gestionas un grupo cultural o simplemente quieres comunicarte con tu comunidad, esta herramienta puede ser de gran ayuda.

- Puedes **incluir texto, imágenes**, enlaces y hasta vídeos.
- Te permite **organizar tus contactos** y personalizar los envíos.
- Te muestra **estadísticas** sobre quién ha abierto el correo y cuántas personas lo han leído.

No es solo enviar correos: es crear una comunicación eficaz, cuidada y moderna que refuerza el vínculo con las personas que te rodean. Una vez configurado, ¡verás lo fácil que resulta!



Google Analytics. Conoce mejor a tu audiencia.

Si decides lanzar un pequeño proyecto online, como una web personal, una página de tu asociación o una iniciativa cultural, Google Analytics es la herramienta que te ayudará a saber si estás llegando a las personas adecuadas.

- Muestra cuántas personas visitan tu página, desde qué lugares y con qué frecuencia.
- Te permite saber qué secciones de la web interesan más.
- Ayuda a mejorar los contenidos que publicas, según el comportamiento de tus visitantes.
- Es gratuita y se puede conectar fácilmente con la mayoría de páginas web.

La cultura al alcance de un clic

Navegando por el nuevo universo cultural digital

Quizás recuerdes aquellos tiempos en que para disfrutar de una exposición de arte había que desplazarse hasta un museo, para escuchar música era necesario comprar un disco o sintonizar la radio a una hora determinada, y para ver una película había que acudir al cine o esperar a que se emitiera en televisión. Esos tiempos han quedado atrás. Hoy, la **revolución digital** ha transformado radicalmente nuestra relación con la cultura, poniéndola literalmente **al alcance de un clic**.

La tecnología ha derribado **barreras** que, durante décadas, limitaron el acceso a la cultura. Las **distancias geográficas**, las **limitaciones físicas**, los **horarios restringidos** o incluso los **costes prohibitivos** ya no son obstáculos insalvables. Para muchos mayores de 55 años, esta transformación representa una **oportunidad extraordinaria** para redescubrir el placer de la cultura o explorar nuevos horizontes que quizás antes resultaban inaccesibles.

Democratización cultural: un museo en cada hogar

Los grandes museos del mundo han abierto sus **puertas virtuales**. El Prado, el Louvre, el Metropolitano de Nueva York o el Hermitage de San Petersburgo ofrecen **recorridos interactivos** donde puedes admirar sus tesoros artísticos sin moverte de casa. Estas visitas virtuales no solo permiten contemplar obras maestras, sino también acceder a **información detallada** sobre cada pieza, acercarte tanto como para apreciar la **pincelada del artista** o alejarte para contemplar la obra en su conjunto.

La plataforma **Google Arts & Culture** se ha convertido en una ventana al arte universal, permitiendo explorar más de **2.000 museos y galerías** de todo el mundo.

Además, su función de **zoom de alta definición** permite examinar detalles imperceptibles a simple vista, y la herramienta "Art Selfie" nos permite encontrar nuestros dobles en retratos históricos, añadiendo un componente **lúdico** a la experiencia cultural.

Bibliotecas infinitas en la palma de la mano

Los amantes de la lectura tienen motivos para celebrar. Las **bibliotecas digitales** como la Biblioteca Digital His-



pánica, Project Gutenberg o la Biblioteca Digital Mundial ponen a nuestra disposición **miles de títulos gratuitos**. Los libros electrónicos ofrecen ventajas significativas: permiten ajustar el tamaño del texto, lo que supone un alivio para quienes tienen problemas de visión, ocupan **poco espacio** y puedes llevar **cientos de títulos** en un dispositivo que pesa menos que un libro de bolsillo

Las plataformas de **audiolibros** como Audible, Storytel o Podimo son otra alternativa para quienes prefieren **escuchar** sus historias favoritas, ideal para personas con problemas de visión o para quienes desean disfrutar de la literatura mientras realizan otras actividades.

Música para todos los gustos y momentos

La música ha experimentado una **transformación extraordinaria** con la llegada de plataformas como Spotify, Apple Music o YouTube Music. Atrás quedaron las limitaciones de nuestra colección personal de discos o la programación radiofónica. Ahora puedes acceder a un **catálogo prácticamente infinito** de canciones y crear **listas personalizadas** según tus gustos.

Estas plataformas ofrecen además **recomendaciones basadas** en tus hábitos de escucha, lo que permite **redescubrir artistas olvidados** o conocer nuevos talen-



tos. Para muchos mayores, este **acceso universal** a la música supone recuperar las **bandas sonoras de su juventud**, pero también la oportunidad de explorar géneros y artistas contemporáneos.

El cine y la televisión a demanda

Las **plataformas de streaming** como Netflix, HBO, Amazon Prime o Movistar+ han revolucionado nuestra forma de ver cine y televisión. Ya no dependemos de la programación televisiva ni tenemos que acudir a una sala de cine para disfrutar de una película. El **catálogo disponible** es vastísimo, desde **clásicos del cine** hasta las producciones más recientes, pasando por series de todo tipo y documentales sobre cualquier tema imaginable.

Estas plataformas permiten, además, **pausar, retroceder o avanzar** el contenido, **ajustar subtítulos** o cambiar el idioma según tus preferencias, lo que las hace **especialmente accesibles**.

Eventos culturales en directo desde el salón

Teatros, óperas y salas de conciertos de todo el mundo ofrecen cada vez más **retransmisiones en directo** de sus espectáculos. El Teatro Real, el Metropolitan Opera de Nueva York o la Filarmónica de Berlín permiten **asistir virtualmente** a representaciones de primer nivel.

Durante la pandemia, esta modalidad se popularizó enormemente, y muchas instituciones culturales han decidido **mantenerla como complemento** a las actuaciones presenciales. Para muchas personas mayores, especialmente aquellas con **movilidad reducida** o que viven lejos de los grandes centros culturales, estas retransmisiones representan la **única forma** de disfrutar de estos espectáculos.



Cultura participativa: de espectadores a creadores

Una de las transformaciones más interesantes que ha traído la tecnología es la posibilidad de pasar de ser **meros consumidores** a convertirnos en **creadores de cultura**. Plataformas como YouTube, Instagram o TikTok están llenas de personas mayores que comparten sus conocimientos, experiencias o habilidades.

Las **redes sociales** se han convertido también en **espacios de encuentro** para personas con intereses culturales comunes. Grupos de lectura, aficionados a la música clásica, amantes del cine o entusiastas de la historia del arte encuentran en estas plataformas lugares donde compartir recomendaciones, opiniones y descubrimientos.

Aprendizaje continuo: cursos y talleres online

La **formación cultural** también se ha democratizado gracias a internet. Universidades de prestigio como Harvard, Oxford o el MIT ofrecen **cursos gratuitos** a través de plataformas como Coursera o edX. Las universidades de mayores y programas como la Universidad de la Experiencia han adaptado también muchas de sus actividades al **formato online**.

Además, existen multitud de tutoriales en YouTube y otras plataformas sobre prácticamente cualquier tema: desde aprender a tocar un instrumento hasta iniciarse en la pintura, la escritura creativa o la fotografía.

Superando la brecha digital

A pesar de todas estas posibilidades, es innegable que existe una **brecha digital** que afecta especialmente a las personas mayores. Según datos del INE, aunque el uso de internet entre los mayores de 55 años ha aumentado significativamente en los últimos años, todavía hay un **porcentaje importante** que no accede regularmente a la red.

Los motivos son diversos: desde la **falta de habilidades digitales** hasta el coste de los dispositivos y conexiones, pasando por el **miedo a lo desconocido** o la falta de percepción de utilidad. Afortunadamente, cada vez son más las **iniciativas** destinadas a reducir esta brecha, como los talleres de **alfabetización digital** organizados por ayuntamientos, bibliotecas públicas o asociaciones como CAUMAS.

Consejos para iniciarse en la cultura digital

Si te sientes con ganas de dar el salto al mundo digital para disfrutar de todas estas posibilidades culturales, aquí tienes algunos consejos:

1. **Comienza con un dispositivo sencillo:** Una tablet puede ser más intuitiva que un ordenador para iniciarse en el mundo digital.
2. **Pide ayuda:** No dudes en solicitar el apoyo de familiares, amigos o asociaciones. Muchas bibliotecas y centros de mayores ofrecen asesoramiento gratuito.



3. **Ve paso a paso:** No intentes aprender todo de golpe. Comienza por aquello que realmente te interese: si te gusta la música, empieza por aprender a usar una plataforma como Spotify.
4. **Practica regularmente:** Como cualquier habilidad, el manejo de la tecnología mejora con la práctica.
5. **No tengas miedo a equivocarte:** La mayoría de los errores tienen solución, y equivocarse es parte del aprendizaje.
6. **Busca contenidos adaptados:** Existen multitud de tutoriales específicamente diseñados para personas que se inician en el mundo digital.

Un horizonte cultural sin límites

La **tecnología ha abierto** un horizonte cultural prácticamente ilimitado para todos, pero quizás especialmente para las personas mayores. Gracias a los avances digitales, puedes acceder a más contenidos culturales que nunca, personalizar tu experiencia, superar barreras físicas y geográficas, **conectar con personas** con intereses similares e incluso convertirte en creador de cultura.

Como toda revolución, implica un esfuerzo de adaptación, pero los beneficios compensan con creces ese esfuerzo inicial. La cultura digital **no pretende sustituir** a la experiencia presencial, sino complementarla y enriquecerla, ofreciendo nuevas perspectivas y posibilidades.

En un mundo donde la soledad y el aislamiento son problemas crecientes entre la población mayor, la cultura digital puede **convertirse en un puente hacia nuevos conocimientos**, experiencias y conexiones humanas. Como dijo el filósofo José Ortega y Gasset, “la cultura es lo que salva del naufragio vital”, y hoy, **gracias a la tecnología, esa tabla de salvación está al alcance de un clic.**



RECOMENDACIONES

Museos y arte:

- **Google Arts & Culture**
artsandculture.google.com
- **Museo del Prado online**
museodelprado.es
- **Museo Thyssen-Bornemisza virtual**
museothyssen.org

Lectura:

- **Biblioteca Digital Hispánica** (bne.es/es/catalogos/biblioteca-digital-hispanica)
- **Project Gutenberg** (gutenberg.org)
- **eBiblio** (préstamo digital de bibliotecas públicas)

Música:

- **Spotify**
- **YouTube Music**
- **Radio clásica RTVE a la carta**

Cine y televisión:

- **Plataformas de streaming** (Netflix, HBO, Amazon Prime, Movistar+)
- **RTVE a la carta**
- **Filmoteca Española online**

Formación:

- **Coursera** (coursera.org)
- **edX** (edx.org)
- **UNED Abierta** (unedabierta.uned.es)



¡ Mira el vídeo !

Comparte
tus gustos
cinéfilos con
estas apps



Letterboxd, Goodreads y Day One

Vivimos rodeados de estímulos culturales. Películas que nos emocionan, libros que nos transforman, momentos que quisiéramos guardar para siempre. ¿Y si existiera una forma sencilla de capturar todo eso? ¿Y si la tecnología no fuera solo para consumir, sino también para recordar, compartir y crear memoria?

Estas tres aplicaciones —Letterboxd, Goodreads y Day One— no son herramientas complicadas. Son, en realidad, compañeras de viaje. Aliadas digitales que te ayudan a hacer algo tan humano como disfrutar de la cultura, conectar con otras personas y expresar tus emociones.

A través de estas plataformas, podrás llevar un registro de lo que ves y lees, conocer otras recomendaciones, interactuar con una comunidad de intereses similares y, lo más importante, valorar tu propia experiencia cultural. Porque cada película, cada libro o cada recuerdo puede formar parte de una historia más grande: la tuya.

Hoy en día no hace falta ser influencer ni experto en redes sociales para participar en la conversación cultural. Basta con tener curiosidad, ganas de descubrir y el deseo de dejar constancia de lo que nos marca. Estas aplicaciones funcionan como una especie de cuaderno moderno donde puedes anotar, guardar y revivir tus vivencias de forma organizada, segura y hasta creativa.

Además, pueden ayudarte a fortalecer la memoria, a desarrollar el hábito de la escritura o simplemente a disfrutar más de lo que ya haces. Porque cuando transformamos nuestras experiencias en palabras, imágenes o listas personales, no solo las recordamos mejor: también las valoramos más. Y eso, a cualquier edad, es un regalo.

En esta sección, te presentamos tres herramientas digitales que te acompañarán en este nuevo universo:

- **Letterboxd**, para seguir tu pasión por el cine.
- **Goodreads**, para enriquecer tu vida lectora.

- **Day One**, para escribir tu historia personal, día a día.

Y no te preocupes si nunca has usado una app de este tipo. Están diseñadas para ser accesibles, intuitivas y muy visuales, pensadas para todo tipo de usuarios, tengas o no experiencia previa.

Porque la cultura no tiene edad. Y el placer de compartirla, tampoco.

¿Por dónde empezar?

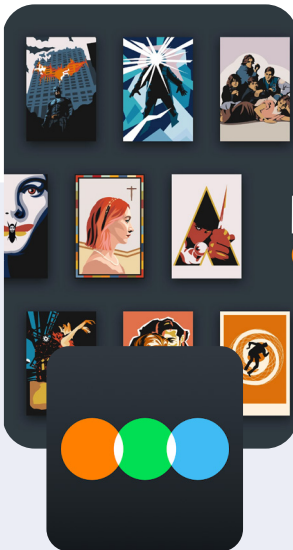
Lo mejor es elegir una sola app para empezar, según tus intereses.

- Si te encanta el cine y siempre estás recomendando películas, empieza por Letterboxd.
- Si disfrutas leyendo o quieres recuperar el hábito, Goodreads te ayudará a llevar un registro de todo lo que lees.
- Si te apetece escribir sobre tu día a día o guardar recuerdos personales, Day One es perfecta para ti.

Lo importante no es hacerlo perfecto, sino disfrutar el proceso. Poco a poco irás descubriendo nuevas funciones, y lo más importante: nuevas formas de conectar contigo y con los demás.

Estas herramientas no cambian quién eres, pero sí te ayudan a expresarlo mejor. Son ventanas a tu mundo interior.

Y como toda buena historia, merece ser contada.



Letterboxd. Tu diario de cine.

¿Alguna vez has querido anotar las películas que has visto, dejar una opinión o descubrir qué están viendo otras personas con gustos similares? Letterboxd es una app que funciona como un “cuaderno de cine”, pero moderno y compartido.

- Puedes **anotar cada película** que ves y puntuarla, y escribir reseñas, aunque sean breves, para recordarlas después.
- **Seguir a otros usuarios** para descubrir recomendaciones.
- **Crear listas** de películas que quieres ver o que te marcaron.
- **Ver tráilers**, leer sinopsis y participar en conversaciones cinéfilas.

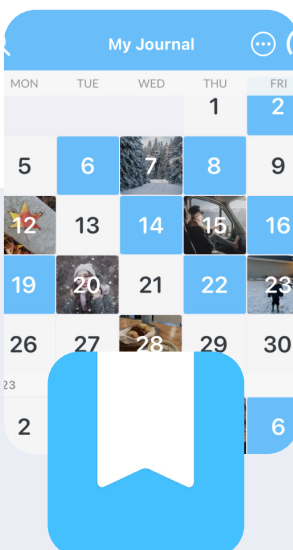
Una app ideal para cinéfilos de cualquier edad, especialmente si te gusta el cine clásico, el de autor o simplemente compartir lo que ves con amigos o familiares.



Goodreads. Tu biblioteca personal en el bolsillo.

Goodreads es una red social para lectores, perfecta si te gusta tener control de tus lecturas y descubrir libros nuevos que se adapten a tus gustos. Es como una gran biblioteca digital en la que tú decides qué estanterías crear.

- **Crear un perfil** con los libros que has leído, estás leyendo o te gustaría leer.
- **Añadir calificaciones y escribir reseñas** que otros usuarios pueden ver.
- **Ver lo que leen tus amigos**, seguir a autores y recibir sugerencias personalizadas.
- **Participar en grupos**, retos de lectura y listas temáticas (historia, novela negra, biografías...).
- **Consultar estadísticas** de tu actividad lectora y marcadores de progreso.



Day One. Un diario personal que guarda tus momentos.

A veces, lo más valioso no es lo que publicamos en redes sociales, sino lo que escribimos para nosotros mismos. Day One es una app que te permite llevar un diario personal, íntimo, visual y seguro.

- **Escribir lo que piensas** o sientes cada día, con total privacidad.
- **Añadir fotos**, ubicaciones, etiquetas y hasta grabaciones de voz.
- **Crear entradas temáticas**: viajes, recuerdos familiares, reflexiones, aprendizajes.
- **Activar recordatorios** diarios o semanales para escribir con constancia.
- **Sincronizar** todo entre tus dispositivos, con copia de seguridad automática.



Historias que marcan

Nunca es tarde para ser viral

Carlos Maxi tiene 76 años y lleva más de cuatro décadas dando clases de matemáticas. Ahora, las redes sociales han llevado su canal 'Aprendemates' a millones de usuarios que se forman día a día con él.

Ya en 2012 se abrió su cuenta de YouTube porque varios alumnos le pidieron vídeos para repasar lo estudiado en clase. No obstante, fue en 2019 cuando decidió apostar por TikTok, y en solo tres meses ya había superado los 100.000 seguidores. Además, durante la pandemia, esta red social le nombró embajador para dar clases de matemáticas.

Para él, la clave está en explicar de forma cercana y simple, poniendo ejemplos sencillos a través de casos prácticos. Su esfuerzo fue reconocido en 2024, cuando recibió el premio Top Teacher, compitiendo con más de 120 profesores.

Un claro ejemplo de cómo las redes sociales potencian y muestran profesionales que tienen mucho que aportar y ofrecer con su talento.



aprende.mates
Profe Carlos Maxi
TIK TOK





aprende.mates Profe Carlos Maxi

Seguir

Mensaje



140 Siguiendo 240.4K Seguidores 1.2M Me gusta

Las matemáticas fáciles en vídeos cortos!

¡Consigamos juntos tu 10!

barcelonaformacion.com/apren...

Videos

Compartidos

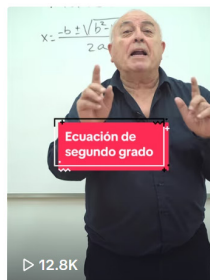
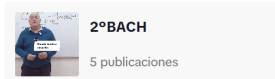
Me gusta

Recientes

Popular

Más antiguos

Listas de reproducción





La tecnología mejora nuestro día a día

En una época donde la distancia física ya no es una barrera para el afecto, la tecnología se ha convertido en el puente emocional que une corazones separados por kilómetros. Ya no hace falta estar en la misma ciudad para ver la sonrisa de un ser querido, escuchar su voz o compartir una conversación entrañable. Las videollamadas, los mensajes instantáneos, las fotos compartidas al instante... son herramientas que, sin ser perfectas, nos permiten mantener vivos los lazos afectivos. Y lo más importante: nos hacen sentir presentes en la vida de los demás, incluso cuando estamos lejos físicamente.

Los avances tecnológicos no solo han revolucionado la forma en que trabajamos o nos entretenemos, sino que han transformado profundamente la manera en que nos relacionamos y compartimos momentos significativos. Esta revolución silenciosa, muchas veces iniciada por necesidad y reforzada por la curiosidad, ha redefinido conceptos tan básicos como la proximidad, la presencia y la intimidad. Hoy, una videollamada puede convertirse en una visita, un grupo de WhatsApp en una tertulia, o una receta enviada por Cookpad en una comida compartida. La tecnología, lejos de alejarnos, nos ofrece nuevas formas de estar cerca, de cuidar y de ser cuidados.

Conexiones sin fronteras

Las **videollamadas** han permitido que abuelos vean crecer a sus nietos en **tiempo real**, incluso cuando viven en continentes diferentes. Una simple aplicación en nuestro teléfono puede acercar a una **familia dispersa** por el mundo, convirtiendo la mesa del domingo en un **espacio virtual** donde todos pueden estar presentes. Ya no es necesario esperar cartas que tardaban semanas en llegar; ahora podemos compartir **una sonrisa, un abrazo virtual** o simplemente la tranquilidad de ver el rostro de un ser querido en cuestión de segundos.

Esta **inmediatez** ha transformado especialmente la experiencia de las personas mayores, quienes pueden mantener un **contacto diario** con sus seres queridos sin depender de visitas programadas. La tecnología les ha devuelto el protagonismo en la vida familiar, permitiéndoles ser **testigos activos** de los momentos cotidianos de sus hijos y nietos, desde los primeros pasos hasta las graduaciones escolares.

Momentos compartidos en tiempo real

Las **redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea** han creado nuevas formas de intimidad digital. Compartir una foto del desayuno, enviar un mensaje de voz cantando una canción, **crear álbumes familiares digitales** o simplemente enviar un emoji en el momento justo son gestos que, aunque pequeños, mantienen vivos los vínculos emocionales. Estas plataformas nos permiten ser parte de los momentos cotidianos de otros, creando una sensación de cercanía y pertenencia que trasciende la distancia física.

La **transmisión en vivo de eventos** importantes ha cobrado especial relevancia. Bodas, cumpleaños, graduaciones y celebraciones familiares pueden incluir a personas que físicamente no pueden estar presentes, democratizando el acceso a los **momentos especiales**. Esta inclusión tecnológica ha demostrado ser especialmente valiosa para personas con movilidad reducida o limitaciones económicas para viajar.

Apoyo y comunidad digital

La tecnología también ha facilitado la creación de **redes de apoyo** más amplias y diversas. **Grupos de WhatsApp familiares**, comunidades online de personas con intereses similares, foros de apoyo para situaciones específicas, o aplicaciones que conectan a personas mayores con voluntarios, demuestran cómo la **innovación** puede generar espacios de contención y acompañamiento. En momentos difíciles, tener **acceso inmediato** a nuestra red de apoyo puede marcar la diferencia entre sentirse solo o acompañado.

“

“HOY, UNA VIDEOLLAMADA PUEDE SER UNA VISITA, UN GRUPO DE WHATSAPP, UNA TERTULIA, Y UNA RECETA COMPARTIDA... UNA FORMA DE ESTAR JUNTOS.”

LA TECNOLOGÍA NO SOLO NOS CONECTA: NOS ACERCA, NOS CUIDA Y NOS MANTIENE PRESENTES.

”



Estas comunidades virtuales han sido especialmente importantes durante crisis sanitarias, permitiendo mantener la cohesión social cuando el distanciamiento físico era necesario. Los grupos de apoyo online para personas que atraviesan duelos, enfermedades o situaciones complejas han demostrado que la **empatía** y la **solidaridad** pueden florecer en entornos digitales cuando se cultivan con **intención y respeto**.

Preservando memorias

Los dispositivos digitales nos han dado la capacidad de **documentar y preservar** nuestros momentos más preciados de maneras impensables hace algunas décadas. Desde **álbumes fotográficos** que se actualizan automáticamente en la nube hasta videos que capturan la espontaneidad de una risa familiar, la tecnología nos permite crear un **legado digital** de nuestras relaciones y experiencias compartidas.

Las **aplicaciones de edición y organización de contenido** han democratizado la creación de **memorias visuales**. Cualquier persona puede crear videos familiares profesionales, álbumes temáticos o **líneas de tiempo** que narren la historia de una familia. Esto ha transformado la forma en que **transmitimos** nuestra historia a las siguientes generaciones, creando **archivos multimedia ricos y accesibles**.

Facilitando el cuidado y la atención

Los **dispositivos inteligentes** y aplicaciones especializadas han revolucionado el **cuidado de personas mayores** o con necesidades especiales. Desde relojes que monitorean signos vitales hasta aplicaciones que recuerdan la toma de medicamentos, la tecnología se ha convertido en un **aliado** para mantener la **independencia y seguridad de nuestros seres queridos**.

Los **sistemas de videovigilancia** y comunicación permiten a las familias estar conectadas con sus mayores sin ser invasivos, proporcionando tranquilidad tanto a cuidadores como a personas cuidadas. Esta tecnología ha redefinido el concepto de **envejecimiento activo**, permitiendo que las personas mantengan su **autonomía** mientras cuentan con respaldo tecnológico.

El equilibrio necesario

Sin embargo, es fundamental recordar que la tecnología es una herramienta que potencia nuestras relaciones, **no las reemplaza**. Los encuentros **presenciales**, las conversaciones **cara a cara** y el contacto físico siguen siendo fundamentales para nuestro **bienestar emocional**. La clave está en encontrar el equilibrio adecuado, utilizando estos avances como complemento de nuestras interacciones humanas, **no como sustituto**.

La **sobreconexión digital** puede generar fatiga y paradójicamente, aislamiento. Por ello, es importante establecer **límites saludables** y momentos de desconexión que permitan disfrutar de la presencia plena y el **silencio compartido**. La calidad de la conexión debe priorizarse sobre la cantidad.

Accesibilidad e inclusión

Uno de los aspectos más prometedores de los avances tecnológicos es su potencial para crear un mundo más **inclusivo**. Los lectores de pantalla, sintetizadores de voz, aplicaciones de traducción en tiempo real y tecnologías de asistencia están derribando barreras que históricamente han limitado la participación de personas con discapacidades en la vida social y familiar.



La **inteligencia artificial** está comenzando a personalizar las experiencias de comunicación, adaptándose a las necesidades específicas de cada usuario y facilitando interacciones más **naturales y accesibles** para todos.

Mirando hacia el futuro

Los avances en **inteligencia artificial, realidad virtual, realidad aumentada** y otras tecnologías emergentes prometen crear experiencias aún más inmersivas y naturales para conectar con otros. Imaginar reuniones familiares en espacios virtuales que se sienten completamente reales, asistentes digitales que nos ayuden a mantener contacto con seres queridos, o tecnologías que permitan compartir sensaciones a distancia, nos muestra un futuro donde la tecnología continuará derribando barreras para la conexión humana.



La **computación cuántica** y los **hologramas interactivos** podrían redefinir completamente nuestra comprensión de la presencia y la **interacción a distancia**. Estas tecnologías emergentes prometen hacer que las conexiones virtuales sean tan ricas y satisfactorias como las presenciales.

Transformación generacional

Es notable cómo diferentes generaciones han **adoptado y adaptado** estas tecnologías según sus necesidades y contextos. Mientras que los nativos digitales integran naturalmente estas herramientas en sus relaciones, las generaciones mayores han demostrado una adaptabilidad sorprendente, especialmente cuando comprenden el valor que estas tecnologías aportan para mantener vínculos familiares.

Esta **convergencia generacional** en el uso de tecnología ha creado nuevos espacios de encuentro entre abuelos y nietos, padres e hijos, donde el intercambio de conocimientos tecnológicos fortalece los lazos familiares de maneras inesperadas.

En definitiva, cuando la tecnología se utiliza con **intención y propósito**, se convierte en una extensión de nuestro deseo natural de conectar, compartir y amar. No se trata de dispositivos fríos e impersonales, sino de **herramientas humanizadoras** que amplifican nuestra capacidad de amar y nos permiten mantener cerca a quienes valoramos, sin importar dónde estén. La verdadera revolución no está en los dispositivos mismos, sino en cómo han transformado nuestra comprensión de lo que significa estar cerca de alguien.



¡ Mira el vídeo !

Nextdoor y
Meetup: descubre
tu barrio y
comparte intereses



Kahoot, Meetup y Cookpad

En una época donde la **distancia física** ya no es una barrera para el afecto, la tecnología se ha convertido en el **punto** que une corazones separados por kilómetros. Los avances tecnológicos no solo han revolucionado la forma en que trabajamos o nos entretenemos, sino que han transformado profundamente la manera en que nos **relacionamos** y compartimos **momentos significativos** con quienes más queremos.

Gracias a aplicaciones como **Kahoot, Meetup o Cookpad**, las personas mayores pueden **conectar con otras personas, aprender cosas nuevas o compartir aficiones** sin importar la edad ni el lugar donde vivan. Estas herramientas digitales son más que apps: son puertas abiertas al descubrimiento, la participación y el bienestar compartido.

La tecnología ya no es cosa de “expertos”. Hoy, con un móvil o una tablet, cualquier persona puede **jugar, crear, descubrir y comunicarse** de una forma sencilla y agradable. Ya no se trata solo de estar al día, sino de encontrar nuevas maneras de disfrutar lo cotidiano, de cuidar la mente, de alimentar el alma.

Y lo mejor es que no hay que saberlo todo de entrada. Se trata de **explorar sin miedo**, con curiosidad, con la confianza de que cada paso, por pequeño que sea, puede abrir nuevas posibilidades. La tecnología es una aliada para **combatir la soledad**, para reforzar la autoestima y para seguir sintiéndonos útiles, creativos y conectados.

Hoy, una comida cocinada con esmero puede compartirse con miles de personas en Internet, un paseo organizado puede unir a desconocidos con un interés común, y un juego puede ser el punto de partida para reír juntos, incluso a distancia. Así, lo cotidiano se convierte en **experiencia compartida** gracias a la tecnología.

Además, muchas de estas plataformas están pensadas para ser **intuitivas y accesibles**, incluso para quienes no han crecido rodeados de pantallas. Poco a poco, y con un poco de curiosidad, es posible integrarlas en el día a

día y descubrir cuánto pueden enriquecer nuestra vida social y emocional.

La innovación no está reñida con la sencillez. A veces, basta con una pantalla y una buena idea para recuperar la ilusión por aprender, el placer de participar o la alegría de conocer a alguien nuevo. Porque en el fondo, **la tecnología también puede ser un lazo humano**.

¿Por dónde empezar?

El primer paso puede ser tan sencillo como **descargar una aplicación** y curiosear sus opciones. No necesitas saberlo todo desde el principio ni tener miedo a equivocarte: la mayoría de estas herramientas están pensadas para que cualquier persona, sin importar su nivel tecnológico, pueda usarlas de forma intuitiva.

Puedes comenzar eligiendo una de las tres que te proponemos en este artículo. Piensa en tus intereses, en lo que más te apetezca: ¿te gusta aprender cosas nuevas? ¿Te atrae la idea de conocer gente con gustos parecidos? ¿O prefieres compartir recetas y recuerdos a través de la cocina? No hay una única forma de empezar: lo importante es dar ese primer paso.

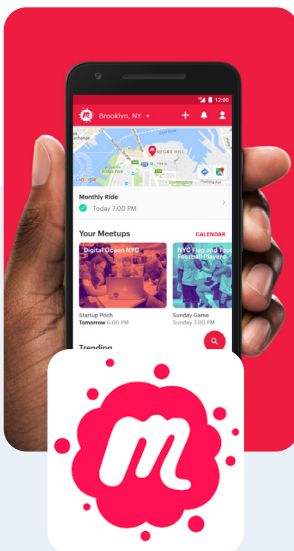
Además, si tienes dudas, puedes pedir ayuda a algún familiar, compañero o incluso seguir uno de los talleres gratuitos de Canal Sénior que explican paso a paso cómo usar estas apps. Verás lo gratificante que puede ser descubrir algo nuevo, dominarlo y, sobre todo, **disfrutarlo en compañía**.



Kahoot. Aprender jugando... incluso en grupo.

¿Quién dijo que aprender no podía ser divertido? Kahoot transforma cualquier tema en un juego dinámico que puedes disfrutar en solitario o en grupo, desde casa o en una actividad con otras personas..

- Kahoot es una aplicación pensada para crear y responder **cuestionarios interactivos** que puedes utilizar para aprender jugando, ya sea solo o con otras personas.
- **Muchos profesores y asociaciones** la usan en talleres y clases para hacer las sesiones más dinámicas.
- **Desde casa**, puedes jugar con amigos, nietos o compañeros a través del móvil, la tablet o el ordenador.



Meetup. Descubre actividades cerca de ti.

Si buscas nuevas amistades o simplemente te apetece salir más, Meetup puede ser tu mejor aliada. Es una app para conocer gente, unirte a grupos con intereses comunes y participar en eventos reales o virtuales.

- Meetup es una red social para descubrir **eventos y encuentros** presenciales o en línea.
- Puedes unirte a grupos con intereses como senderismo, lectura, fotografía, idiomas o tecnología.
- Es muy útil para conocer gente nueva y **romper el aislamiento social**, sobre todo tras la jubilación.
- La app te recomienda actividades según tu ciudad y tus preferencias.



Cookpad. Recetas para compartir en familia... o en red.

Cocinar siempre ha sido un acto de amor, pero ahora también puede ser una experiencia compartida online. Con Cookpad, cada receta se convierte en una historia que puedes contar, guardar y enseñar a otros.

- Cookpad es una comunidad digital donde las personas **comparten sus recetas caseras**.
- **Puedes subir tus propias recetas** o buscar ideas nuevas según los ingredientes que tengas.
- Las **explicaciones son sencillas** y están acompañadas de fotos paso a paso.
- También **puedes comentar**, guardar tus favoritas y hablar con otras personas que cocinan como tú.

Historias que marcan

Amistad en la red

Dos historias que demuestran que nunca es tarde para conectar con los demás

En un mundo donde las relaciones sociales también han dado el salto al entorno digital, las personas mayores no se quedan atrás. Cada vez son más quienes descubren en la tecnología una aliada para conocer gente nueva, compartir aficiones o, simplemente, sentirse acompañadas. Porque la amistad también puede comenzar con un clic.

Ana y sus cenas improvisadas con Cookpad

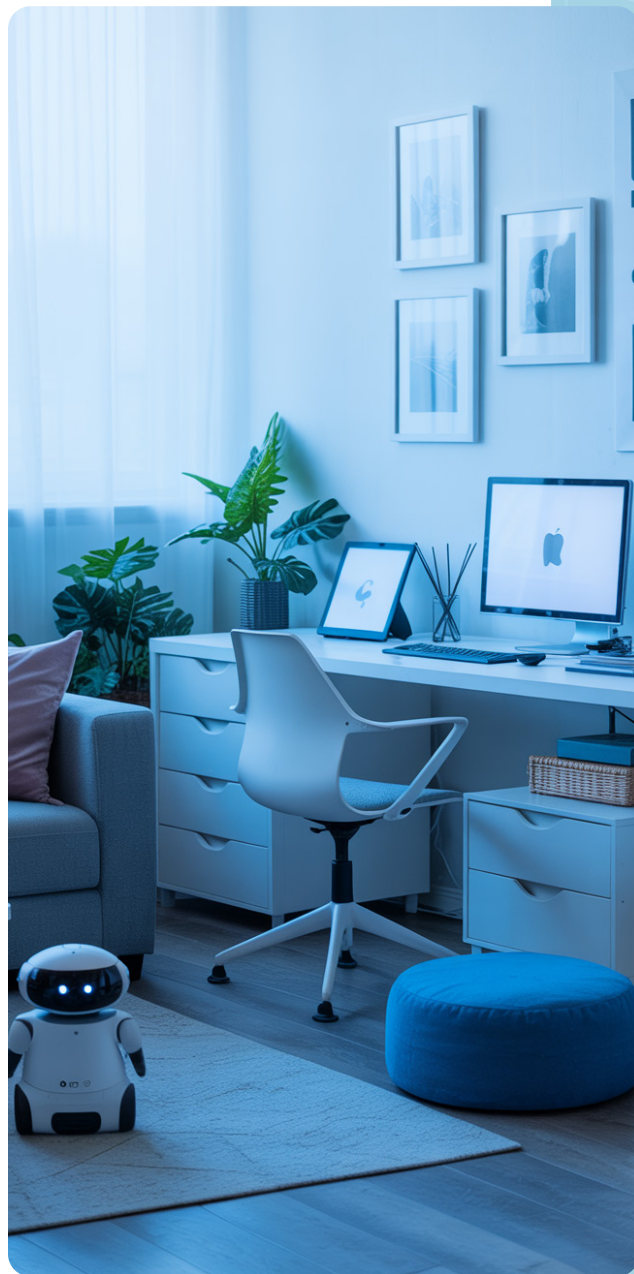
Ana, de 68 años, siempre fue buena cocinera, pero desde que se jubiló, su cocina se había vuelto rutinaria. Un día, su nieta le mostró Cookpad, una app para compartir recetas. Lo que empezó como una forma de inspirarse acabó convirtiéndose en una red de amistades. Ana comenzó a publicar sus propios platos y pronto varias personas le escribieron para pedirle consejos. Así nació un pequeño grupo de cocina entre vecinos de su zona. Cada semana, comparten nuevas recetas y, de vez en cuando, organizan cenas en casa de alguno de ellos. Gracias a la tecnología, Ana redescubrió su pasión y ganó una nueva familia alrededor de la mesa.

Julián y el paseo que cambió su rutina

Tras la pérdida de su esposa, Julián, de 72 años, se sintió más solo que nunca. Un día, mientras buscaba información sobre actividades en su barrio, descubrió Nextdoor. Se registró sin muchas expectativas... pero se sor-

prendió al encontrar un grupo local que organizaba paseos matutinos para personas mayores. Al principio fue solo a caminar, pero poco a poco empezó a conversar, a contar chistes, a compartir recuerdos. Hoy, no se pierde ni una salida y ha hecho un pequeño grupo de amigos con quienes también va al cine o al teatro. “Pensé que la tecnología era fría”, dice, “pero me ayudó a volver a calentar el corazón”.

Nunca es tarde para conectar. Estas historias no son únicas: cada día, miles de personas mayores en España descubren que las apps no son solo para los jóvenes. Con la actitud adecuada, la tecnología puede abrir nuevas puertas... y entre ellas, la de una amistad inesperada.



”

En la actualidad, nuestra vida se entrelaza cada vez más con el mundo digital. Desde gestiones bancarias hasta el ocio, pasando por la comunicación con nuestros seres queridos, gran parte de nuestra existencia transcurre en línea. Esta conectividad, si bien nos brinda innumerables oportunidades, también nos expone a una creciente cantidad de riesgos cibernéticos. Proteger nuestro mundo digital ya no es una opción, sino una necesidad imperante.

¿Por qué es tan importante la ciberseguridad?

La ciberseguridad es el conjunto de prácticas, tecnologías y procesos diseñados para proteger redes, programas y datos de ataques, daños o accesos no autorizados. Su importancia radica en que resguarda nuestra información personal y financiera, la privacidad de nuestras comunicaciones y la integridad de nuestros sistemas. Un fallo en la ciberseguridad puede tener consecuencias devastadoras, desde el robo de identidad hasta pérdidas económicas significativas, pasando por la interrupción de servicios esenciales.

Los riesgos más comunes en el panorama digital

Los ciberdelincuentes están en constante evolución, desarrollando nuevas tácticas para explotar vulnerabilidades. Algunos de los riesgos más prevalentes incluyen:

- **Phishing:** Intentos de engaño para obtener información confidencial (contraseñas, datos bancarios) haciéndose pasar por entidades legítimas a través de correos electrónicos, mensajes de texto o sitios web falsos.
- **Malware:** Software malicioso como virus, troyanos o ransomware, que puede dañar tu dispositivo, robar datos o bloquear el acceso a tu información hasta que pagues un rescate.
- **Ataques de ingeniería social:** Manipulación psicológica para convencer a las víctimas de que realicen acciones que comprometan su seguridad, como revelar información o descargar archivos infectados.
- **Contraseñas débiles o reutilizadas:** Una contraseña fácil de adivinar o utilizada en múltiples servicios es una puerta abierta para los atacantes.
- **Vulnerabilidades en software o sistemas operativos:** Errores o debilidades que los ciberdelincuentes pueden explotar para acceder a tu dispositivo o red.

¿Cómo afrontar y proteger tu mundo digital?

Afortunadamente, existen medidas que podemos tomar para fortalecer nuestra defensa digital.

Adoptar una postura proactiva es clave.



Protege tu mundo digital

REALIZA PAGOS POR INTERNET CON TOTAL SEGURIDAD



- **Contraseñas robustas y únicas:** Utiliza contraseñas largas, complejas (combinando letras, números y símbolos) y diferentes para cada servicio. Considera usar un gestor de contraseñas.
- **Autenticación de dos factores (2FA):** Activa esta capa extra de seguridad siempre que sea posible. Requiere un segundo método de verificación (como un código enviado a tu teléfono) además de tu contraseña.
- **Mantén tu software actualizado:** Las actualizaciones suelen incluir parches de seguridad que corrigen vulnerabilidades conocidas. Aplícalas en tu sistema operativo, navegador y todas tus aplicaciones.
- **Sé escéptico ante correos y mensajes sospechosos:** No hagas clic en enlaces ni descargues archivos de remitentes desconocidos o con contenido inusual. Verifica la fuente antes de actuar.
- **Cuidado con lo que compartes en redes sociales:** La información que publicas puede ser utilizada por ciberdelincuentes para ataques de ingeniería social.
- **Utiliza soluciones antivirus y antimalware:** Mantén un software de seguridad actualizado en tus dispositivos y realiza escaneos periódicos.
- **Realiza copias de seguridad regularmente:** Guarda copias de tus datos importantes en un lugar seguro (por ejemplo, en la nube o en un disco externo) para recuperarlos en caso de un ataque o fallo.



- **Conéctate a redes Wi-Fi seguras:** Evita realizar transacciones sensibles en redes Wi-Fi públicas no protegidas. Si es necesario, usa una VPN.

Amenazas emergentes en el ciberespacio

El panorama de amenazas digitales evoluciona constantemente, y es fundamental estar al tanto de los **riesgos más recientes** que enfrentamos. Los **ciberdelincuentes** han sofisticado sus métodos, utilizando inteligencia artificial y técnicas avanzadas para crear ataques más convincentes y difíciles de detectar.



¡ Mira el vídeo !

Protege tus
contraseñas
con seguridad



Bitwarden, LastPass y 1Password

E Vivimos conectados. Cada día accedemos a bancos, redes sociales, plataformas de aprendizaje o tiendas en línea. Y cada uno de estos servicios nos pide lo mismo: una contraseña. Lo complicado no es solo recordarlas todas, sino hacerlo de forma segura.

Las personas manejamos cada vez más herramientas digitales. Y eso implica gestionar múltiples accesos. Usar la misma clave para todo o apuntarlas en papel no es seguro. Tampoco lo es guardar las contraseñas en un archivo de texto. **Por eso, contar con un gestor de contraseñas puede marcar una gran diferencia.**

Estas aplicaciones no vienen a complicarnos la vida, sino a hacérsela más sencilla y segura. Actúan como una especie de “caja fuerte digital” que guarda por ti todas tus contraseñas, protegiéndolas con una sola clave maestra. Así, solo necesitas recordar una, y el resto estará a salvo.

En esta sección, te presentamos tres herramientas digitales pensadas para cuidar tu información personal:

- **Bitwarden**, para guardar tus contraseñas de forma segura y acceder a ellas desde cualquier lugar.
- **LastPass**, que te ayuda a generar, almacenar y autocompletar contraseñas sin esfuerzo.
- **1Password**, una solución todo en uno para organizar tus datos sensibles con máxima protección.

Todas ofrecen versiones accesibles y están disponibles en español. Puedes usarlas desde el móvil, la tablet o el ordenador. Porque proteger tu identidad digital no es cuestión de edad, sino de contar con los aliados adecuados para navegar con confianza.

El robo de contraseñas es una de las amenazas más comunes hoy en día. Muchos fraudes y estafas digitales comienzan cuando alguien consigue acceder a nuestras cuentas usando claves débiles o repetidas. Por eso, la seguridad empieza por una buena gestión de tus accesos. Un gestor de contraseñas no solo te ayuda a tener

claves más seguras, sino que también te da tranquilidad: sabrás que tu información está protegida aunque no recuerdes cada detalle.

Además, estas herramientas no requieren conocimientos avanzados. Todo está pensado para que su uso sea sencillo, intuitivo y adaptable a tus necesidades. Muchas incluso incluyen tutoriales paso a paso y asistencia en español.

¿Por dónde empezar?

Lo más importante es **dar el primer paso con confianza**. No necesitas probarlas todas a la vez: basta con elegir la que más se adapte a tu forma de trabajar o a tus preferencias.

- **Si buscas algo simple, claro y gratuito**, empieza con Bitwarden. Es ideal para quienes quieren tener el control sin complicaciones y con la seguridad como prioridad.
- **Si prefieres un asistente que te sugiera** contraseñas y te alerte sobre posibles riesgos, prueba con LastPass, muy cómodo para uso diario.
- Y si **quieres una solución más completa** para organizar no solo claves, sino también documentos importantes y datos bancarios, 1Password puede ser tu mejor aliada.

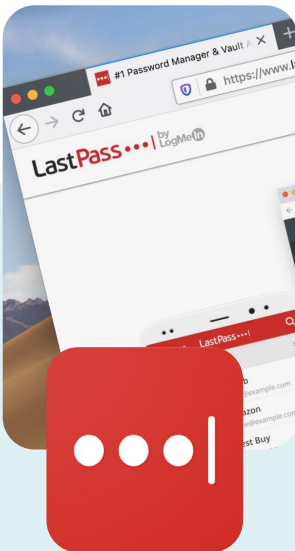
Cualquiera de estas herramientas te ayudará a proteger lo que más valoras: tu privacidad, tu identidad y tu tranquilidad digital. Porque cuidar de uno mismo también significa proteger el acceso a tu mundo digital.



Bitwarden. Seguridad sencilla, a tu alcance.

Bitwarden es una aplicación que guarda por ti todas tus contraseñas en un “cofre digital” protegido por una única clave maestra que solo tú conoces. Así, puedes tener contraseñas seguras sin necesidad de memorizarlas todas.

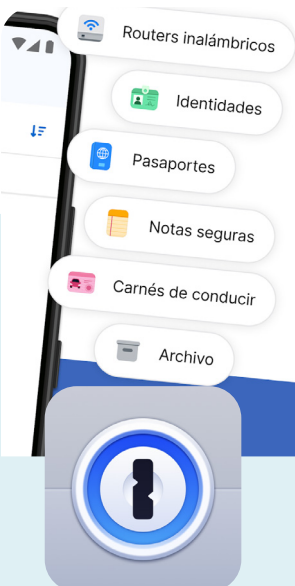
- Puedes guardar **contraseñas, notas seguras, tarjetas** o accesos a páginas.
- Está cifrado de extremo a extremo: **nadie más puede ver tu información.**
- **Funciona en todos tus dispositivos** y se sincroniza automáticamente.
- Puedes **organizar tus claves** por categorías o etiquetas.
- Ofrece una **extensión para navegador** que autocompleta tus accesos.
- Es de código abierto, lo que aumenta su transparencia y seguridad.



LastPass. Tu memoria digital de confianza.

LastPass funciona como una **libreta secreta en la nube**, pero mucho más potente. Su interfaz está diseñada para que cualquier persona pueda utilizarla sin dificultad, incluso si no tiene experiencia previa en este tipo de herramientas.

- **Guarda y autocompleta** contraseñas de forma automática al navegar.
- Te **sugiere claves seguras** cuando creas una nueva cuenta.
- Puedes **compartir** contraseñas con familiares o compañeros de forma segura.
- Dispone de **alertas de seguridad** si alguna contraseña es vulnerable.
- Ofrece **autenticación en dos pasos** para más protección.
- Tiene **versión gratuita y opciones de pago** con funciones extra.



1Password. Todo en un solo lugar, con total seguridad

1Password es un gestor de contraseñas que no solo guarda claves: organiza toda tu información sensible en un entorno protegido y fácil de usar. Su diseño está pensado para ofrecer **tranquilidad digital** con solo unos clics.

- Almacena contraseñas, documentos, datos bancarios, notas y más.
- Su **“modo viaje”** oculta información mientras estás fuera, por seguridad.
- Puedes **crear diferentes bóvedas** (por ejemplo, personal, familiar, de voluntariado).
- Tiene una función de **control de salud de tus contraseñas** (te avisa si alguna es débil o está comprometida)
- Permite **compartir accesos** de forma segura con familiares o compañeros.

Consejos para la seguridad

Hoy en día, el número de personas registradas y conectadas en redes sociales cada vez es más alto. Su variedad de funciones y el entretenimiento que ofrecen las convierten en una parte habitual de nuestro día a día. Sin embargo, este uso constante también nos expone a ciertos peligros que debemos conocer para protegernos y utilizar estas plataformas de forma segura.

- **Desconfiar de mensajes sospechosos, aunque parezcan conocidos o cercanos:** Los estafadores pueden suplantar perfiles para enviar mensajes con enlaces o solicitudes extrañas. Si recibimos un mensaje poco habitual por WhatsApp u otra red social, verifica su origen antes de compartir información
- **No compartir datos personales:** Evitar publicar la dirección, el número de teléfono, la fecha completa de nacimiento o la información bancaria. Estos datos pueden ser utilizados para fraudes o robos de identidad.



Seguridad en redes sociales

- **Revisar configuración de privacidad del perfil:** Asegurarse de que solo los amigos puedan ver lo que se publica en redes sociales. Muchas de estas apps ofrecen opciones para limitar quién puede ver el perfil.
- **Utilizar contraseñas seguras y activar la verificación en dos pasos:** una contraseña fuerte y única para cada cuenta es fundamental para garantizar una mayor seguridad.

En definitiva, aunque pongamos en valor la utilidad de las redes sociales, es importante tener en cuenta nuestra seguridad y privacidad. Estar alerta, tomar precauciones y conocer los riesgos más comunes permite disfrutar de los entornos digitales con soltura y comodidad.



CAUMAS:

Impacto y evolución



Hace ya más de dos décadas que CAUMAS comenzó su andadura con un firme propósito: dar voz y herramientas a los alumnos y exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores de toda España. Desde entonces, no ha dejado de evolucionar, adaptarse y avanzar al ritmo de la sociedad. Y si hay un ámbito en el que esa evolución ha sido **más visible —y también más necesaria— es el de la tecnología.**

Desde los primeros talleres con ordenadores de sobremesa hasta las formaciones actuales sobre inteligencia artificial, redes sociales o ciberseguridad, hemos vivido en primera persona el salto vertiginoso de la transformación digital. Un salto que para muchas personas mayores ha supuesto un muro. Pero gracias al compromiso, la perseverancia y, sobre todo, la colaboración con socios como Canal Sénior, ese muro se ha convertido en un puente.

En marzo de 2020, con motivo del confinamiento por la pandemia Covid-19, respondimos inmediatamente y con gran esfuerzo, con una oferta de actividades online denominada **#Mayores activos en casa**, dando la oportunidad de estar conectados y activos durante esa etapa de reclusión, para continuar con #Séniors activos, proyectos que tuvieron una gran acogida con elevadísima participación de las personas mayores.

Continuamos colaborando, ahora de manera más activa y programada, con Canal Sénior, una plataforma pensada por y para las personas mayores, que ofrece más de 3.000 contenidos gratuitos en múltiples formatos que han evolucionado de 50.000 participaciones al inicio, a 400.000 conseguidas en 2024: clases en directo y en diferido, vídeos, juegos interactivos, podcasts, píldoras formativas, cursos estructurados, materiales descargables, foros e incluso canales de difusión por WhatsApp.

Hemos desarrollado juntos más de 10 proyectos que han supuesto un antes y un después en la forma de acceder a la formación y al entretenimiento digital para las personas mayores.

En solo unos años hemos pasado de realizar algo más de 20 actividades anuales, a las 300 que estamos realizando durante el 2025. Un crecimiento que no es solo cuantitativo, sino también cualitativo: se ha ampliado la temática, se han adaptado los formatos y se ha cuidado especialmente el enfoque inclusivo, accesible y cercano de cada contenido.

Los temas han crecido a la par que nuestras necesidades e inquietudes:

- **Tecnología** (iniciación digital, redes sociales, herramientas de Google, smartphones, inteligencia artificial, seguridad en internet...)

- **Salud y bienestar** (alimentación, ejercicio físico, salud mental, autocuidados...)
- **Cultura y ocio** (historia, arte, literatura, cine, patrimonio, museos virtuales...)
- **Actualidad y derechos** (consumo, fiscalidad, trámites digitales, ciudadanía activa...)
- **Habilidades personales** (resiliencia, autoestima, comunicación, memoria...)
- **Emprendimiento sénior, voluntariado y envejecimiento activo.**

Todo esto ha sido posible gracias a proyectos como:

- **CAUMAS Sociedades**, que puso el foco en el asociacionismo activo y la colaboración entre entidades.
- **CAUMAS IMSERSO**, desde 2021, con programación formativa orientada al bienestar integral de las personas mayores.

- **Dinamízate**, que trajo consigo contenidos frescos, participativos y diseñados para revitalizar el día a día.
- **Conéctate y multiplica**, actualmente en su tercera fase, que nos permite reforzar año tras año el tejido asociativo y ampliar el impacto de las actividades a todo el territorio nacional.

Y el más reciente, **Conectando asociaciones séniors (2025)**, que marca el camino hacia una red aún más cohesionada, más digital y más humana.

Seguimos avanzando y actualizando nuestra forma de colaborar en el bienestar de las personas mayores a través de una buena y fiel información y formación, realizada por expertos y siempre bajo la supervisión de CAUMAS.

Mayo de 2025

Marina Troncoso
Presidenta de CAUMAS



caumas .canalsenior.es

Novedades del mes

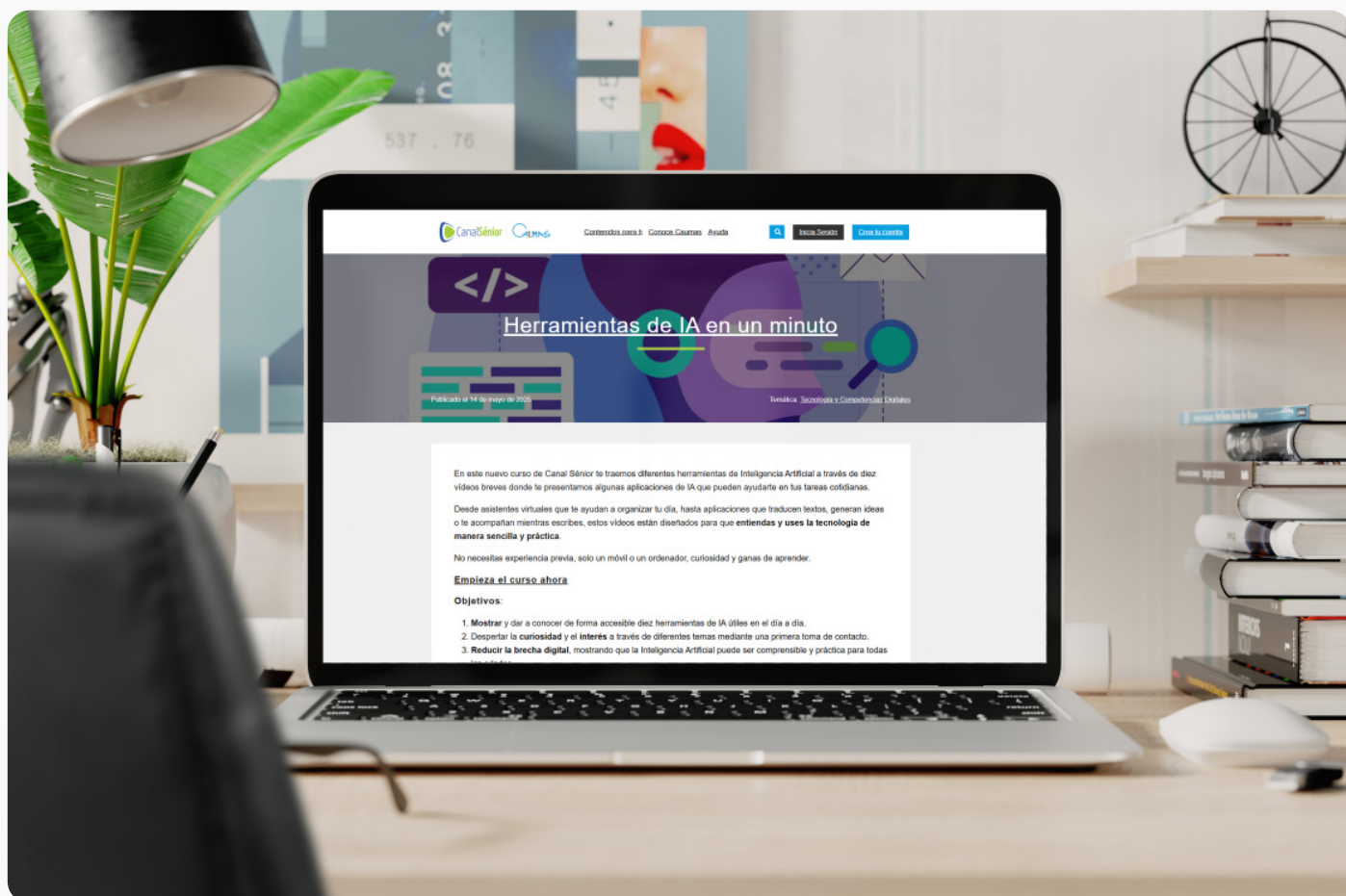
HERRAMIENTAS DE IA EN UN MINUTO

La **Inteligencia artificial** ha llegado para quedarse y, por eso, hemos querido hacer un recopilatorio de diferentes herramientas que puedes utilizar con facilidad en tu día a día. Desde aplicaciones para cuidar tu salud hasta identificar plantas y animales con una sola foto. ¡Descúbrelas en menos de un minuto!



¡ Mira el vídeo !

CURSO:
Herramientas de
IA en un minuto



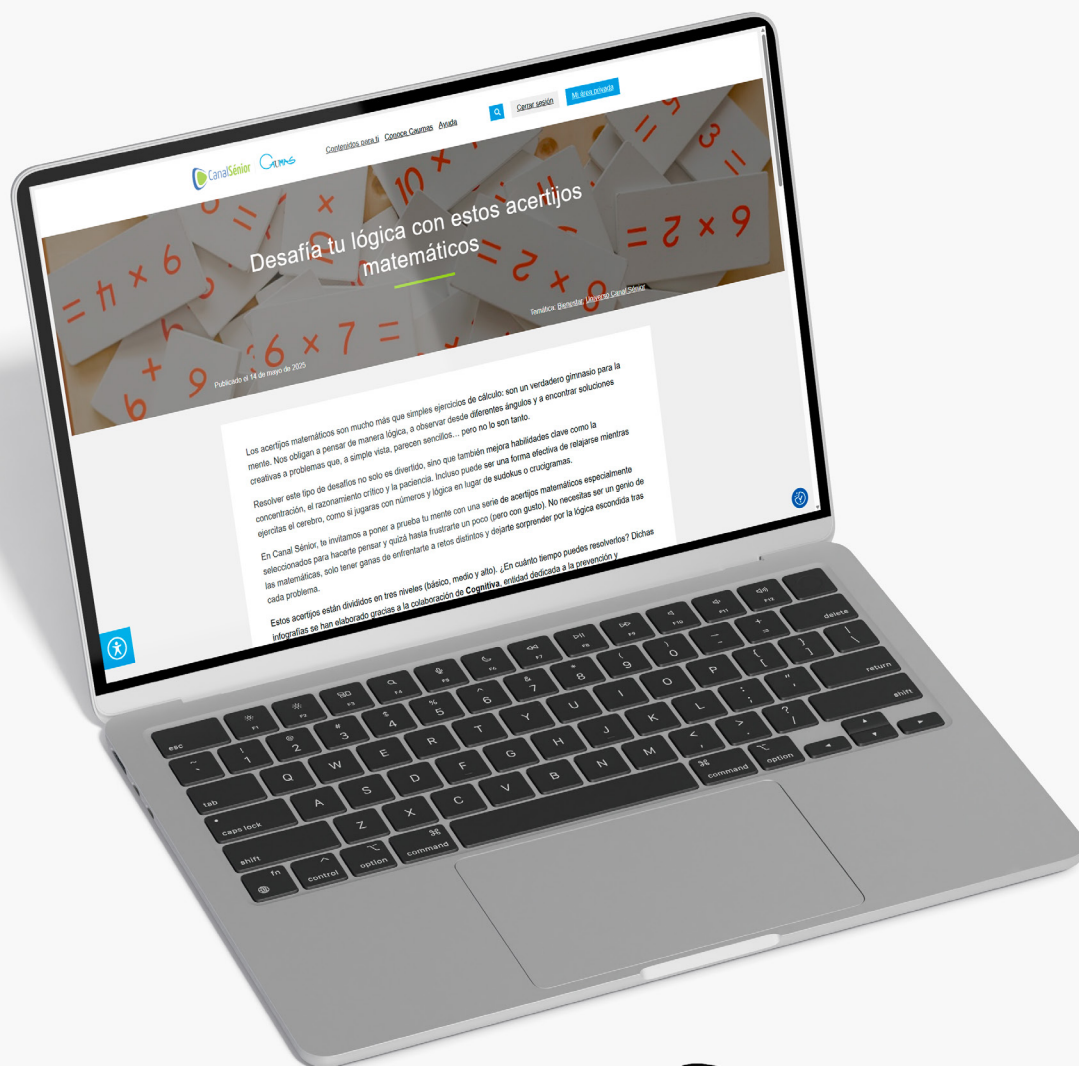
DESAFÍA TU LÓGICA CON ESTOS ACERTIJOS MATEMÁTICOS

Te invitamos a poner a prueba tu mente a través de estos acertijos matemáticos, una manera de entrenar a tu cerebro a través de desafíos con los que mejorarás la concentración, la atención y el razonamiento crítico. ¡Prueba los tres niveles de dificultad y sorpréndete a ti mismo!



¡ Mira el contenido !

Desafía tu lógica
con estos acertijos
matemáticos





CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES



APRENDER TAMBIÉN ES DEJAR HUELLA

#SéniorsUniversitarios



SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES

