

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
ESCUELA DE POSTGRADO



**INFLUENCIA DEL USO DE HERRAMIENTAS DE INTERNET
EN LA CALIDAD DE VIDA. CASO: USUARIOS DEL CENTRO DEL
ADULTO MAYOR ESSALUD DISTRITO DE TRUJILLO 2018**

**TESIS
PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN EDUCACION**

AUTOR:

Ms. GODOFREDO OSTILIO MORALES MENDOZA

ASESOR:

Dra. GLADYS LIGIA PEÑA PAZOS

Trujillo, Noviembre 2019

DEDICATORIA

A mi madre, por su amor, esfuerzo y apoyo incondicional en la consecución de nuevos objetivos a lo largo de mi vida.

A Violeta, por su comprensión, compañía y confianza.

A mis amadas hijas, Sofía y Lucero, quienes son mi motivación.

A Edith, amiga y gran maestra.

A Héctor Martínez - Vargas, un verdadero amigo, maestro y orientador.

AGRADECIMIENTOS

A la Dra. Gladys Peña Pazos, por su invaluable apoyo durante mi formación en el campo de la educación y por sus acertadas observaciones durante la presente investigación.

A mis compañeros del doctorado en Educación de la Universidad Privada “Antenor Orrego”, por sus consejos, enseñanzas y colaboración en la elaboración del presente estudio.

A cada uno de los participantes del Centro del Adulto Mayor EsSalud Trujillo, quienes participaron en el desarrollo del presente trabajo.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar la influencia del uso de una propuesta pedagógica para mejorar su calidad de vida con el uso de herramientas de internet del Centro en el Adulto Mayor de EsSalud Trujillo.

Se realizó un estudio experimental de corte transversal durante el año 2018. Ante una población de 50 adultos mayores, se eligieron al azar dos grupos de 11 participantes. Ambos grupos recibieron capacitación en el uso de herramientas de internet; al grupo experimental se aplicó la propuesta pedagógica “Ciberdiálogo” mientras que el grupo control recibió las clases habituales que se brindan en el centro. Ambos grupos fueron sometidos tanto a un pre como postest.

Luego del análisis de los datos se encontró que ambos grupos mejoraron su calidad de vida con una diferencia altamente significativa a favor del grupo experimental. Los mejores resultados se obtuvieron en autodeterminación e inclusión social, y en menor medida en bienestar emocional y desarrollo personal.

En conclusión; la propuesta pedagógica Taller “Ciberdiálogo” es una herramienta útil para mejorar la calidad de vida en adultos mayores.

Palabras Clave: Adulto Mayor, herramientas de Internet, Calidad de Vida, Taller

ABSTRACT

The objective of the present study was to determine the influence of the use of a pedagogical proposal to improve their quality of life with the use of Internet tools at the Center in the Elderly of EsSalud Trujillo.

An experimental cross-sectional study during 2018. Was made with a population of 50 elderly, two groups of 11 participants were randomly chosen. Both of them received training in the use of internet tools; the pedagogical proposal “Ciberdiálogo” was applied to the experimental group while the control group received the usual classes that are offered in the center. Both groups were submitted to both pre and posttest.

After analyzing the data, it was found that both groups improved their quality of life with a highly significant difference in favor of the experimental group. The best results were obtained in self-determination and social inclusion, and to a lesser extent in emotional well-being and personal development.

In conclusion; The pedagogical proposal Taller “Ciberdiálogo” is a useful tool to improve the quality of life in older adults.

Keywords: Elderly, Internet tools, life quality, Workshop

INDICE

Página

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
INDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Realidad problemática.....	1
1.2. Antecedentes	2
1.3. Justificación	4
1.4. Formulación del problema.....	5
1.5. Objetivos	5
1.6. Hipótesis.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. La calidad de vida	7
2.2 Dimensiones de la Calidad de vida	8
2.3 Adulter mayor con éxito	10
2.4 Los Centros del adulto mayor en el Perú	10
2.5 Teorías relacionadas a la Calidad de vida.....	11
2.6 Navegando en la red.....	14
3. MARCO CONCEPTUAL.....	18
3.1. Adulto mayor	18
3.2. Calidad de vida.....	18
3.3. Dimensiones de la calidad de vida	18
3.4. Bienestar emocional	19
3.5. Inclusión social.....	19
3.6. Relaciones interpersonales	19
3.7. Herramientas de internet	19
4. MATERIAL Y MÉTODOS.....	20
4.1. MATERIAL	20

4.2. MÉTODO.....	20
5. RESULTADOS.....	28
6. DISCUSIÓN	34
7. PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	37
7.1 CONCEPTUALIZACIÓN.....	37
7.2 PRINCIPIOS	37
7.3 PROPÓSITO.....	39
7.4. DISEÑO DE LA PROPUESTA	39
7.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	41
7.6 ORGANIZACIÓN	42
7.7 EVALUACIÓN	45
7.8 SISTEMATIZACIÓN.....	45
7.9 CONCRECIÓN DE LA PROPUESTA	45
8. CONCLUSIONES	46
9. RECOMENDACIONES	48
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
11. ANEXOS	53
ANEXO I	53
INSTRUMENTO PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR QUE UTILIZA HERRAMIENTAS DE INTERNET.....	53
ANEXO II.....	57
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS	57
ANEXO III.....	65
SESIONES DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	65
ANEXO IV	103
INSTRUMENTOS DE EVALUACION DE CADA SESIÓN.....	103
ANEXO V.....	107
EVIDENCIAS.....	107

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 01 Comparación de promedios en calidad de vida para el bienestar emocional de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.	28
TABLA 02 Comparación de promedios en calidad de vida para el desarrollo personal de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.	29
TABLA 03 Comparación de promedios en calidad de vida para su autodeterminación de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.	30
TABLA 04 Comparación de promedios en calidad de vida para su inclusión social de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.	31
TABLA 05 Comparación de promedios en calidad de vida para sus relaciones interpersonales de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.	32
TABLA 06 Comparación de promedios de la calidad de vida en el pretest y postest de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.	33

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 01	Propuesta pedagógica taller de herramientas de Internet “Ciberdiálogo”.	41
------------------	-------------------------------------------------------------------------	----

1. INTRODUCCIÓN

El adulto mayor tiene necesidad de desarrollar actividades que le proporcionen satisfacción y bienestar; Mazadiego (2011) concluye que con la mejora de su autoestima se mejora la convivencia social, situación que reducirá el sentimiento de inferioridad o desventaja en su comunicación e interacción con los demás.

Por otro lado, conseguir en ellos un aumento de su motivación será el impulso que los lleve a alcanzar nuevas metas a corto plazo, son conscientes que necesitan conocer nuevas tecnologías, tendencia reflejada en la encuesta de Intel (2016) en América Latina; donde el 27% de personas de la tercera edad manifiesta importante el uso del computador y manejo de las herramientas de Internet.

El adulto mayor, en algunos casos presenta cierta resistencia a los cambios, en el aspecto tecnológico lo apreciamos de manera más acentuada, la falta de interés por aprender nuevos conocimientos, la influencia de las deficiencias visuales y cognitivas juegan en contra, la pérdida de destreza en los dedos, el miedo por malograr los equipos que pueden tener alto costo; hacen que vea a la tecnología como algo complejo.

En la etapa de adultez mayor se encuentran respuestas desagradables e incomprensibles por parte de la sociedad, Huenchuan (2016) considera “la discriminación en razón de su edad, la que tiene por consecuencia obstaculizar o dejar sin efecto el reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en los ámbitos político, económico, social, cultural, civil o de otro tipo” (p. 23). En la actualidad no asimilamos que vamos a llegar a esta etapa, la heterogeneidad de criterios por parte de la población constituye un limitante para mejorar de la calidad de vida en el adulto mayor.

La siguiente investigación busca determinar la evolución de algunos aspectos en la calidad de vida de los adultos mayores, posterior a la propuesta se espera exista influencia con el uso de las herramientas de internet.

El adulto mayor en nuestro país, presenta realidades diferentes en cuanto a su contexto, Sumire de Conde y Arbizu (2011) denotan la diferente realidad tanto en la ciudad, las zonas urbano marginales como en el campo; encontrando a un adulto peruano con características heterogéneas, pero con la visión de seguir siendo útil a la sociedad, se enfoca con el presente estudio la necesidad de un gran sector de ésta población que acude a instituciones donde se produzca encuentro generacional y les

permitan afrontar los problemas de envejecimiento. Por ello, se considera al Centro del Adulto Mayor de EsSalud Trujillo, como el lugar donde pueda gestarse una mejora de la calidad de vida de sus integrantes que utilizan las herramientas de internet para conectarse de los avances de la ciencia y tecnología, para sentirse comunicados con sus familiares y amigos, para participar en diferentes situaciones donde su experiencia pueda servir de respaldo ante los retos de nuestra sociedad, incrementar en ellos la determinación de reforzar sus actividades ocupacionales con la tecnología a fin de evitar caer en la total obsolescencia, un adulto mayor que se convierta en protagonista en el ambiente donde se desempeña insertado sin temores en este mundo cambiante de tecnología y desarrollo.

La puesta en práctica de los conceptos adquiridos durante uso de las herramientas de internet, debe apuntar a conseguir en ellos el bienestar, su interrelación personal, seguir manteniéndose activos, que participen con frecuencia en las relaciones con sus familiares y la sociedad en general.

Las deficiencias físicas, cognitivas en esta población, la falta de un equipo de cómputo en casa, puede ser de alguna forma el factor limitante en la consecución de mejores resultados en el presente estudio.

La investigación de Martínez – Vargas, H. (2016), titulada: “El programa basado en las TIC fortalece el proceso de envejecimiento activo en el Centro del Adulto Mayor, Trujillo – 2016”, estudio de tipo experimental, diseño cuasi experimental, realizado en la Universidad Privada “César Vallejo”, manipuló la variable programa, para conocer el efecto sobre el proceso de envejecimiento activo en una situación de control, aplicó un pre test y un post test. La muestra estuvo conformada por dos grupos: 30 en el grupo control y 30 en el grupo experimental, todos con las mismas características. Culminado el tratamiento estadístico posterior a la aplicación del programa, los resultados encontrados verifican que las TIC fortalecen el proceso de envejecimiento activo en el Centro del Adulto Mayor de la ciudad de Trujillo. En la aplicación del pre test, al grupo experimental el 93.3% obtuvieron nivel bajo, y el 6.7% un nivel regular; posterior a la aplicación del programa, los resultados obtenidos en el post test del grupo experimental: se observó en el nivel regular a 80.0% y 20.0% en el nivel alto.

El estudio realizado por Alfaro, Castillo y Villa (2014), cuyo título fue “Perfil de calidad de vida del adulto mayor de los Centros del Adulto Mayor de Chaclacayo y

Chosica, Lima, Perú, 2014”, el tipo de diseño fue no experimental de corte transversal y alcance descriptivo. La muestra elegida fue de tipo intencional conformada por 112 adultos mayores reclutados de tres Centros del Adulto Mayor, se les aplicó la encuesta de calidad de vida “FUMAT”, incluyendo ocho dimensiones. Es los resultados obtuvieron al 3.6% con baja calidad de vida, el 83% en el promedio y 13.4% con alta calidad de vida. Se resalta de todas las dimensiones, valores superiores al promedio de 70.5% en cuanto a los derechos, los adultos consideran que son respetados y 61.6% menor al promedio de los estudiados en la autodeterminación, asumen la ausencia de autonomía y falta de proyección al futuro. El trabajo de Vera (2007), realizado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, titulado “Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. Centro de Salud Clas “Laura Caller Iberico”. 2004 – 2006”, fue una investigación de tipo cualitativo que utilizó el método descriptivo – interpretativo y comprensivo. La población estuvo conformada por 16 adultos mayores y sus familiares. Sus conclusiones las orienta en dos grupos: el primero para los adultos mayores propone mayor paz, tranquilidad en su vida diaria, que se les ofrezca mayores cuidados y protección por parte de sus familiares y la satisfacción de sus necesidades de comunicación, libertad de expresión y toma de decisiones; el segundo es para su familia: que cubran sus requerimientos básicos de alimentación, higiene, vestido y vivienda.

El trabajo realizado por Teyssier (2015) denominado “Estudio de la calidad de vida de las personas mayores”, con un estudio no experimental “ex post facto” realizado en la ciudad de Puebla en México; empleó una muestra aleatoria de 400 personas mayores de 60 años, encontró grupos con alta calidad de vida, tanto en hombres menores a 70 años y mujeres en edades menores a los 65 años, en base a tres dimensiones de estudio: convivencia, estado civil y niveles de autonomía en su vida diaria. En cambio, los resultados con baja calidad de vida los encontró con incidencia también en su estado civil, dependencia con respecto a otras personas, las relaciones sociales y el nivel de depresión constante en algunos de ellos. Manifiesta la importancia de la dimensión relaciones interpersonales, puesto que concluye que a menor grado de soledad presentan mayor calidad de vida.

En el aporte del médico Corugedo (2014), para la revista cubana de medicina general integral con el título: “Calidad de vida en adultos mayores del hogar de ancianos de

municipio de Cruces”; considera el envejecimiento como un proceso de mucha importancia para los sistemas de salud en su sociedad. El estudio realizado fue de tipo observacional descriptivo, en un período de un año. Consideró como población a las 28 personas del hogar de ancianos residentes en el municipio de Cruces. Se aplicó la escala M.G.H., test que facilitó la información tratada estadísticamente. En sus resultados expresó que los adultos mayores “perciben baja calidad de vida, independientemente de las variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de escolaridad). La dimensión de resultados más bajos fue la satisfacción por la vida. El 82% de los adultos mayores perciben una baja calidad de vida, seguida para la dimensión socioeconómica” atribuye estos resultados al “predominio de estados de displacer y pobres vínculos o mala calidad en las relaciones con sus familiares”.

En los últimos años se aprecia un aumento en la población adulta mayor a nivel mundial, en nuestro país según el informe del INEI (2014) se supera el 11% de la población total. Encontramos en ellos, un grupo humano creciente con las miras a tenerlos en cuenta en cualquier investigación.

Nuestro trabajo se realizará con el propósito de conocer la influencia en la calidad de vida en el adulto mayor cuando incorpora un taller para el uso de las herramientas de internet en su vida diaria. se espera que el presente estudio pueda servir para dar a conocer la evolución en la calidad de vida, aportando enfoques y aspectos en el campo de la educación. En una etapa posterior al uso de herramientas de internet, la presente investigación está orientada a encontrar resultados que beneficien el accionar del adulto mayor; desde la motivación personal hasta vencer el temor a enfrentar las nuevas situaciones tecnológicas con el empleo de Internet; también a sus familiares y amigos puesto que tendrán en casa adultos motivados, con mayor independencia, actualizados y participativos.

Con la presente investigación se espera ampliar los conocimientos en cuanto a la variación de la calidad de vida del adulto mayor que emplean redes sociales y herramientas de Internet, se espera que generen expectativas en cuanto a estudios adulto mayor – tecnología, para disminuir brechas digitales.

La metodología empleada es de tipo experimental, los cálculos se realizarán en función de las dimensiones de la calidad de vida, los resultados obtenidos permitirán aportar una propuesta pedagógica que plantee mejoras en el campo educativo a nivel regional y nacional en beneficio del adulto mayor.

Para la presente investigación se circunscribe a Trujillo, el distrito con mayor número de miembros de la tercera edad de los Centros del Adulto Mayor pertenecientes a EsSalud en el departamento de la Libertad, encontramos que a pesar de ello la muestra es pequeña como consecuencia del reducido laboratorio de cómputo que presenta la institución. Los resultados obtenidos en el presente estudio pueden variar en relación a otro contexto; teniendo en cuenta que el interés de los participantes es diferente al de los distritos, cuya población evidencia diferencias de tipo social, cultural, deficiente implementación en equipos de cómputo y servicios de Internet. La viabilidad de realizar el presente estudio en otros Centros del Adulto Mayor va a relacionarse de manera directa con la implementación de equipos de cómputo, presupuesto para su mantenimiento, personal capacitado, realidad del entorno que disponga. La ausencia de alguno de estos elementos dificultará la replicabilidad en el tiempo.

El impacto positivo en la calidad de vida del adulto mayor se verá reflejado en mayor confianza en si mismo, incremento de sus relaciones interpersonales, aumento de motivación en sus actividades y mayor participación social en esta etapa de su vida. Formulamos el siguiente problema de investigación: ¿En qué medida el uso de herramientas de Internet influye en la calidad de vida del adulto mayor. Caso: Usuarios del Centro del Adulto Mayor distrito de Trujillo 2018? y el siguiente objetivo general:

Determinar en qué medida el uso de herramientas de Internet influye en la calidad de vida del adulto Mayor. El caso de los usuarios del Centro del Adulto Mayor distrito de Trujillo 2018.

Teniendo en cuenta los siguientes objetivos específicos:

- a. Elaborar una propuesta pedagógica, aplicando el uso de las herramientas de Internet en la influencia de la calidad de vida del adulto mayor.
- b. Determinar que la aplicación de las herramientas de Internet influye en la calidad de vida en el aspecto bienestar emocional del adulto mayor.
- c. Determinar que la aplicación de herramientas de Internet, influye en la calidad de vida en el aspecto desarrollo personal del adulto mayor.
- d. Determinar, si el uso de herramientas de Internet produce un cambio en la autodeterminación del adulto mayor.

- e. Determinar, si el empleo de las herramientas de Internet aumenta la inclusión social en el adulto mayor.
- f. Determinar, si el uso de las herramientas de internet influye en el aumento de las relaciones interpersonales del adulto mayor.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis de investigación

El uso de herramientas de Internet influye en el incremento de la calidad de vida del adulto Mayor. Caso: usuarios del Centro del Adulto Mayor distrito de Trujillo 2018.

1.6.2. Hipótesis específicas

H₁: La elaboración de una propuesta pedagógica aplicando el uso de las herramientas de Internet, influyen en la calidad de vida del adulto mayor.

H₂: La aplicación de las herramientas de internet, influyen en la calidad de vida en el aspecto bienestar emocional del adulto mayor.

H₃: La aplicación de las herramientas de Internet, influyen en la calidad de vida en el aspecto Bienestar personal del adulto mayor.

H₄: El uso de las herramientas de internet producirá un cambio en la autodeterminación del adulto mayor.

H₅: El empleo de las herramientas de Internet aumenta la inclusión social el adulto mayor.

H₆: El empleo de las herramientas de Internet aumenta la inclusión social en el adulto mayor.

2. MARCO TEÓRICO

Realizadas las búsquedas bibliográficas en diferentes medios presentamos a continuación la información encontrada en relación a la investigación:

2.1. La calidad de vida

a. Definición

El concepto de calidad de vida refleja la idea de sensibilidad con respecto a mejoras en el quehacer cotidiano de las personas, llegando a ser un constructo social que orienta el camino de muchas profesiones, evaluando en ellas la superación continua y consecuencias en cuanto a la calidad.

El modelo introducido por Verdugo, M.A. y Schalock (2013) lo expresa como: “Un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales” las dimensiones se pueden aplicar a cualquier persona, sin embargo, sus resultados serán distintos de acuerdo al grupo social y escala que se le asigne. Agrega “Una persona puede tener calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas y tiene la oportunidad de enriquecer su vida en las principales áreas de actividad vital” (p. 447). Estas situaciones de mejora en las personas tienen componentes subjetivos y objetivos que al ser cuantificados dan lugar a múltiples estudios según las dimensiones que enfoque el investigador.

Según la Organización Mundial de la Salud (1997), “la calidad de vida es la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones” (p.28), es por ello que se han desarrollado muchos instrumentos para su medición teniendo en cuenta las autopercepciones y las adecuadas autoevaluaciones que nos lleven a un mejor abordaje de su estudio.

En síntesis, de lo descrito se puede considerar como un conjunto de dimensiones que se relacionan con los estados mentales y físicos de la persona, se debe tener en cuenta la percepción de lo que nos rodea y que influye en la evolución de situaciones que permitan tomar decisiones por sí mismo.

b. Etapas del desarrollo humano

El desarrollo humano estudia los cambios que se producen en el hombre a lo largo de su vida, de acuerdo a Papilia (2010), encontramos siete cambios que se generan durante este proceso:

1. Desarrollo prenatal: Es aquella en donde inicia la vida del ser, se desarrolla en el vientre de la madre.
2. Desarrollo de la infancia: Da lugar a la primera convivencia tanto con sus seres queridos como la primera socialización con aquellos de su misma edad.
3. Desarrollo de la niñez: En esta etapa comparte mayor tiempo con otros niños en la escuela y con responsabilidades en su aprendizaje.
4. Desarrollo de la adolescencia: Etapa de cambios es su aspecto físico, madura intelectualmente, sociablemente asume responsabilidades y comportamientos relacionados a su entorno, emocionalmente genera desapego parental y acercamiento a los amigos, asume una conducta de autonomía.
5. Desarrollo de la adultez temprana o juventud: En este periodo encontramos mayores responsabilidades por crecer intelectualmente, inicia la valoración en el aspecto económico.
6. Desarrollo de la adultez media: Consolida su capacidad para producir y generar riqueza mediante su propio esfuerzo, busca la vida en pareja que lo lleva al apego y definición de sus sentimientos.
7. Desarrollo de la adultez tardía o mayor: inicia su involución, declive en lo físico, deterioro en lo cognitivo, disminuyen sus obligaciones laborales e inicia la dependencia por las demás personas, en lo afectivo disminuye su autoestima y entrega sabiduría a los demás.

2.2 Dimensiones de la Calidad de vida

En relación a las dimensiones de la calidad de vida, el especialista Gonzales (2016) propone:

1. Bienestar general.
2. Necesidades económicas.
3. Redes de apoyo.
4. Trabajo y ambiente.

5. Autonomía.
6. Bienestar intrasujeto.
7. Autodeterminación y plan de vida.

Con ello trabajar en diferentes campos, Gonzales (2016) continúa:

Desde psicología, también desde el trabajo social, que se enfoca en aspectos familiares, desde el cuidado de la salud, tanto en enfermería y geriatría, como una herramienta de evaluación para determinar en qué estado están los adultos mayores que solicitan atención médica, cuidados de salud en general o en salud mental. (p. 3)

Otra clasificación, nos la ofrece Verdugo (2013)

1. Bienestar emocional. Hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Se evalúa mediante los indicadores: Satisfacción, autoconcepto y ausencia de estrés o sentimientos negativos
2. Relaciones interpersonales. Relacionarse con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con la gente (vecinos, compañeros, etc.). Se mide con los siguientes indicadores: relaciones sociales, tener amigos claramente identificados, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad.
3. Desarrollo personal. Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide con los indicadores: Limitaciones/capacidades, acceso a nuevas tecnologías, oportunidades de aprendizaje, habilidades relacionadas con el trabajo (u otras actividades ocupacionales) y habilidades funcionales (competencia de la persona, conducta adaptativa, estrategias al comunicarse).
4. Autodeterminación. Se refiere a que el individuo decide por sí mismo y tiene la oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Los indicadores con los que se evalúa son: metas y preferencias personales, decisiones, autonomía y libre elección.
5. Inclusión social. Como la opción que tienen las personas de dirigirse de un lugar a otro con respecto a los demás, participar en sus diversas actividades como uno más. Sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar

con el apoyo de otras personas. Evaluado por los indicadores: integración, participación, accesibilidad y apoyo.

2.3 Adulthood with success

Es de suma importancia que a través de actividades que orienten al adulto a mantenerlo en actividad física y cognitiva, se intentará alcanzar el bienestar que necesitan, es cierto encontrar en ellos una gran cantidad de tiempo libre que puede ser la masa a moldear en ellos; “muchas personas, al intentar una mejor calidad de vida buscan autoformarse, llenar creativamente el ocio, comprender la vida personal y social en todas sus dimensiones, disfrutar todas las expresiones del arte, descubrir el valor de la participación”. (Rojo-Pérez, 2011, p.107)

Existen personas de la tercera edad, motivados por el uso de Internet, realizan sus actividades como en sus mejores épocas, citamos el caso del filósofo peruano Vich (2014), promociona sus libros por la red en su propia página Web; sitio en el cual también realiza la venta de los mismos en edición virtual. A sus 75 años sobre: reprogramar tu mente, propone: “Veamos algo sobre esta fascinante posibilidad y si creemos en ella y por supuesto trabajamos en ella, nos abrirá las puertas de un nuevo mundo, espectacular, es decir, habrás sido el protagonista de “tu renacimiento” (p.5), de ese hombre nuevo que subconscientemente deseabas ser” en otro pasaje de su obra insiste: “Te invito a tomar el mando de tu mente y desprenderte de aquellos viejos y obsoletos paradigmas o creencias acuñadas en todos los años de tu vida, que quizá te hayan impedido” (p.5), este es pues, un llamado a todos los de su generación a continuar adelante y dejar esos miedos y temores hacia las nuevas tecnologías, su ejemplo es una motivación a seguir adelante sin importar la edad..

2.4 The Centers of the adult in Peru

EsSalud es la institución encargada de instaurar los Centros del Adulto Mayor (CAM) como un espacio ofrecido a los adultos mayores vinculados a esta institución. Cualquier persona que se encuentra en el rango de adulto mayor puede acceder a los beneficios de ser miembro. Los CAM desde su creación se encuentran ubicados en distritos estratégicos a nivel nacional, han tenido por objetivo promover eventos interculturales entre sus miembros de manera que los participantes alcancen en alguna medida una mejora en su calidad de vida sin discriminación por religiones, partidos políticos, género, raza o condición social.

Ramos (2016) sostiene: “Los usuarios del Centro del Adulto Mayor reflejan gran resiliencia ante la adversidad y capacidad por responder a los cambios y retos que implican envejecer” (p. 166), esta es una razón de peso para reforzar la idea que para quienes asisten regularmente se ha convertido en su segundo hogar, aquel lugar en donde superan de alguna forma las dificultades encontradas en este período de sus vidas.

La implementación de centros de cómputo en las diferentes sedes ha sido un punto a favor, ha permitido diversificar los talleres disponibles para adultos mayores, en algunos casos ofrecidos de manera gratuita o cubriendo un costo simbólico el servicio ofrecido trata de llegar a todos los usuarios interesados (EsSalud, 2012).

2.5 Teorías relacionadas a la Calidad de vida

A. Teoría de la desvinculación

Fue propuesta por Cumming y Henry en 1961. Hace referencia a que el adulto mayor reduce su participación en diversas actividades como producto de su edad, se aleja por cuenta propia de la sociedad, puesto que encuentra en ella menos posibilidades de ser útil, se considera que el distanciamiento es voluntario por presión de la misma sociedad o factores de carácter: laboral que devienen por la jubilación, personal en el caso de viudez o pérdida de familiares cercanos, de salud producto de enfermedades o síntomas de disfuncionalidad en algunos de sus órganos (Petretto et al., 2016). En relación a esta teoría, encontramos coincidencia en uno de los aspectos que caracteriza al adulto mayor, la falta de oportunidades para desarrollarse en su edad adulta.

B. Teoría de los roles

Hace mención a como el adulto mayor se adapta a su situación tal y la posición se ubica en la sociedad, en cuanto a la calidad de vida que le corresponde vivir en esta etapa. Oddone (2013), hace mención a lo que sostiene Durkheim en relación al rol considerándolo como un hecho social. Ante pérdida de roles sociales aparece en el anciano el trauma de no ser útil, lo debilita moral y económicamente, se suman a esto la presencia de enfermedades crónicas y la disminución de canales sociales; debe surgir el

respaldo en que mejore su calidad de vida mediante su participación que lo lleve a transformar aquellos roles tradicionales en otros que se ajusten a su nueva identidad.

C. Teoría de la actividad

Postulada por Havighurst y Albrecht en 1953, se fundamenta en la actividad que realiza el adulto mayor como base para la obtención de mayores satisfacciones en su vida, que los nuevos roles asumidos en este período de su vida les dará un sentido positivo y beneficioso en sus actividades sociales; en tal sentido, si una persona es más productiva (realiza muchas actividades) se mantendrá social y psicológicamente mejor adaptada a la vida. Llevada a nuestro tiempo, se puede decir que esta teoría da pie a la formación de los diversos programas para adultos, como sustento a que los adultos requieren de la actividad y participación para mejorar su calidad de vida en cuanto a bienestar personal, relaciones interpersonales y autodeterminación para realizar actividades con sentido en su futuro. Una debilidad que se encuentra a esta teoría, es que los adultos mayores mantienen completo desarrollo de actividades en su primera etapa puesto que con el envejecimiento se van disminuyendo las actividades sociales. Oddone (2013) menciona que existe cierto grado de similitud en relación a la teoría de los roles, puesto que cuando el adulto participa en menos actividades el sujeto va perdiendo roles; otra idea dice que si existen altos niveles de actividad en el adulto se genera una alta disponibilidad de roles por ejecutar. Concluye diciendo que el adulto tendrá mayor grado de satisfacción cuando tiene un buen concepto de si mismo.

D. Teoría de la autodeterminación

Desarrollada por Deci y Ryan en 1985. Salgado (2018) la considera una meta-teoría, cita la definición de a Moreno et al.: “Asume que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico, esforzándose por dominar los desafíos continuos e integrar sus experiencias de forma coherente con voluntad” (p. 23), los autores conciben la TAD como un teoría macro relacionada con la motivación de la persona a fin de lograr que sus comportamientos se puedan generalizar en cualquier

contexto donde interactúe, en cualquier situación en la que se encuentre el individuo, que pueda tener aplicación en cualquier cultura y que se pueda aplicar en cualquier campo: laboral, deportivo, educativo o en salud. Fajardo et al. (2016) se refiere a la autodeterminación como: “la capacidad para tomar decisiones sobre la vida, con la menor injerencia externa posible, siendo la autonomía uno de sus principales componentes” (p. 4), es notorio que en esta teoría el adulto mayor debe continuar decidiendo por cuenta propia en las competencias que realice y relaciones con otras personas. De las múltiples mini teorías expuestas por los autores consideramos la de necesidades psicológicas básicas sobre el bienestar de la persona, considero para el caso del adulto mayor se deben satisfacer tres aspectos inherentes a todo ser humano como el de: competencia, autonomía y vinculación con los demás (Stover et al., 2017).

F. Teoría de la continuidad

Planteada por Neugarten y Atchely. Trata sobre el desarrollo del adulto, García y Salazar (2014) sostienen que se desenvuelven de acuerdo a “su estilo de vida previo, hábitos y gustos desarrollados en etapas anteriores de la vida. Esta perspectiva puede verse como un incentivo para la movilización a promover estilos de vida saludables que favorezcan la felicidad” (p. 59), este planteamiento refleja la idea de los autores quienes consideran se produce una constancia desde su edad adulta, mantienen sus patrones de ideas, prolongan sus experiencias, mantienen su personalidad y las relaciones con las personas de su entorno. Por sus años de experiencia se produce una adaptación frente a las nuevas situaciones, su adaptación a los cambios generacionales, asimilación de la evolución tecnológica, expresa pues una continuación de lo que ha sido su vida. Se concluye que esta propuesta encuentra asidero en aquellos muchas personas que alcanzaron éxito y prolongan sus actividades culturales, políticas, manuales, profesionales en esta última etapa de su vida.

2.6 Navegando en la red

a. Definición de Internet

Definida por antonomasia como “la red de redes” o “supercarretera de información”, en Internet podemos encontrar información muy variada de libre acceso a todos los usuarios. Algunas de las más útiles, rápidas y fáciles de encontrar son: información financiera actualizada, relación de cursos y congresos de todas las especialidades, normas, leyes o reglamentos, estadísticas de todo tipo, noticias de actualidad, los estados del tiempo en diferentes ciudades o países, bases de datos referenciales, directorios telefónicos e información de empresas e instituciones, información académica.

Se debe mencionar que la información publicada en Internet no está sometida a ningún tipo de evaluación previo por parte de editores o profesionales del mundo informático, tampoco a control de calidad de alguna índole, la información obtenida de la red debe ser sometida a un riguroso análisis (autoridad, actualización de los contenidos, propósito, funcionalidad, etc.) que nos asegure la fiabilidad de la información. Existe información clasificada, como libros, información de Reniec, bases de datos comerciales y otras publicaciones científicas no gratuitas que presentan acceso restringido en Internet. Por tanto, la mayor parte de la información existente en el mundo debe ser obtenida por los sistemas tradicionales (fuentes impresas o electrónicas por suscripción), es importante tener claro nuestra necesidad y el tipo de fuente donde debemos buscar.

b. Herramientas de Internet

Las podemos clasificar:

1. Con páginas Web

WWW : Permite el uso de las páginas Web. (World Wide Web)

2. Con comunicaciones

Correo electrónico: Permite la comunicación de información como correspondencias enviando y recibiendo también archivos o imágenes. (Emplea “@”)

3. Con redes sociales: Permiten el intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones que se conectan por intereses comunes, amistad o parentesco. Tenemos: Facebook, Twitter, WhatsApp, Hi5, etc.

c. Navegación web en la tercera edad.

El manejo de las herramientas de Internet en el adulto mayor, pretende potenciar en ellos una mirada hacia el mundo exterior, evitándole de manera eficaz la soledad, desánimo por malestares biológicos, psicológicos como consecuencia de su realidad y sociales al enfrentar los prejuicios que siempre envuelven a esta población.

El empleo frecuente de internet, se reflejará en la creación de un nuevo conjunto de hábitos y actividades organizarán su vida diaria de manera diferente; proyectándolos a la consecución de nuevos objetivos. A lo expresado, Roca (2012) plantea los hechos digitales han modificado el sistema productivo y cambiado la transmisión del conocimiento en muchas áreas, agrega que la humanidad de manera continua utiliza esta tecnología y la seguirá utilizando puesto que las actualizaciones que Internet presente con el correr de los años la van haciendo más necesaria e indispensable como herramienta de uso en nuestro quehacer diario.

Es relevante considerar que, para aprender nuevas tecnologías, la funcionabilidad en un adulto mayor que no sufre dolencias lo hace capaz de enfrentar los cambios que significan las nuevas tecnologías y uso de internet y realiza una adaptación que le genera bienestar personal, coincidimos con la idea de Lazcano (2007) quien afirma que el adulto mayor tiene “la capacidad para efectuar las actividades de la vida cotidiana” y continúa diciendo “el grado de independencia a capacidad para valerse por sí mismo en la realización de actividades que exige su medio y/o entorno” (p. 88).

d. Redes sociales en la tercera edad.

En relación a la comunicación mediante redes los adultos mayores representan a un grupo con pocas posibilidades de inclusión directa, Miranda (2014) encuentra en ellos inicialmente un desinterés para el uso de nuevas tecnologías, como usuarios que encontrarán barreras al acceso e interacción de interfaces gráficas novedosas que de alguna forma pueden limitar la rápida familiaridad con las pantallas de trabajo. También expresa que, Facebook como herramienta de trabajo en la Web resulta de gran utilidad en especial para la tercera edad ya que facilitará a los adultos mayores establecer contacto en tiempo real con familiares y amistades, concluye afirmando “les permitirá

mantener un vínculo social que les provee bienestar lo que se traduce en una positiva experiencia de usuario” (p.146). Es necesario resaltar en cuanto a la interacción social, es una de las herramientas más populares en la red, presenta ciertas dificultades en relación a los aspectos de usabilidad y accesibilidad. El usuario adulto mayor refleja ciertas deficiencias en el manejo de las imágenes y lectura de instrucciones, a pesar que el chat les resulta entretenido y de gran beneficio.

La amplia gama de aplicaciones en internet cada vez le asigna mayor auge al uso de las redes sociales tanto en computadoras personales como en los dispositivos móviles con acceso a internet, su masificación en todo el orbe, ha permitido que adultos mayores sin cuantificar el número de usuarios utilicen con frecuencia redes sociales eliminando con ello barreras físicas entre las personas. (García y Martínez, 2017)

e. El adulto mayor y los e-mails.

El correo electrónico, es uno de los servicios de red, permite a los usuarios de la tercera edad realizar el tratamiento de correspondencias, enviar y recibir los e-mails o mensajes. Para que un usuario pueda manipular correos, es necesario que disponga de una cuenta de correo, cuya estructura contiene el nombre del usuario, el símbolo “arroba” de enlace y la empresa o servidor de correo.

En internet, la comunicación es a través del uso del correo electrónico como punto de partida para todas las redes sociales, el adulto se comunica con sus amigos y familiares. Es destacable en el grupo de la tercera edad, la organización de sus contactos a través de una libreta de direcciones en donde escriben su directorio de personas allegadas.

Es evidente, por el avance de la tecnología, el correo electrónico ha sustituido la forma de escritura convencional empleada mediante la carta escrita, le ofrece al adulto la posibilidad de comunicación en tiempo real de manera rápida y directa. Esta fluidez de intercambiar información va acompañada de los archivos adjuntos, cuyo contenido de imágenes lo hacen más atractivo y de mayor motivación para su empleo. En los últimos años, a pesar que el acceso a las redes sociales es mediante el correo electrónico, el envío de

correspondencias no ocupa las preferencias de los usuarios de la tercera edad (Herrera, 2016).

f. El placer de la multimedia.

Se entiende por multimedia al conjunto de recursos que utilizan dos o más medios para transmitir información, para el caso del adulto mayor encontramos en este concepto el uso de imágenes, sonidos, videos y animaciones que pueden encontrar mediante el computador o cualquier otro dispositivo electrónico. La multimedia estimula al adulto mayor en su aprendizaje y entretenimiento con los ordenadores, le permiten estimular sus sentidos como la vista, el oído y principalmente el hemisferio derecho de su cerebro. En relación a las destrezas de una persona mayor, Pink (2011) sostiene: “las habilidades que más importan en la actualidad están asociadas a la capacidad artística, a la empatía, a la inventiva y al pensamiento de amplio enfoque” por ello vale tener en cuenta esta idea en la que la “rutina es una sentencia de muerte” y que las personas que desarrollan las habilidades del hemisferio derecho son “fuertes candidatas a la satisfacción de sus necesidades”. (p.142)

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1. Adulto mayor

Persona que se encuentra en la última etapa de su vida, en nuestro país se considera a las personas que superan los 60 años. Se caracteriza porque en este período enfrenta muchos cambios y los afronta con fortaleza cuando desea sentirse útil a la sociedad, enfrenta los nuevos retos que se le presenten, en muchas situaciones puede verse disminuido ante la incompreensión de las personas que lo rodean, en esta etapa se encuentra disminuido por enfermedades propias de la edad.

3.2. Calidad de vida

Constructo multidimensional enfocado desde muchas perspectivas, estudiado por múltiples disciplinas ha permitido buscar en las personas de todas las edades la manera de vivir acorde con las mejores condiciones. Es propio a cada individuo, abarca aspectos relacionándola con lo material, con la salud, la psicología, filosofía y hasta en la política. Se puede considerar como el término de moda que muchas especialidades desean satisfacer desde sus propias perspectivas. Lo importante de tratar la calidad de vida relacionada a las personas mayores, es que el resultado de su evaluación nos lleva a tomar decisiones en cuanto a lo que se debe hacer para la mejor satisfacción de sus necesidades.

3.3. Dimensiones de la calidad de vida

Están relacionadas a los múltiples enfoques que se pueden considerar para su estudio, guardan relación con diferentes áreas de las cuales podemos mencionar en el bienestar físico abarca la salud de la persona, lo material si se refiere a los recursos materiales presentes en el quehacer diario de las personas, al bienestar social si consideramos que se debe relacionar de la mejor manera con las personas de su entorno, al bienestar emocional cuando consideramos aspectos psicológicos relacionados con los sentimientos que tiene para enfrentar a la vida, el desarrollo personal que lo incentiva a seguir siendo útil aprovechando sus conocimientos y su desarrollo personal en continuar su cultura o educarse de acuerdo al presente que les toque vivir manteniéndose integrado en la sociedad.

3.4. Bienestar emocional

Es el sentimiento que el adulto mayor lo debe enforzar como positivo en la valoración de sí mismo, la mejora de cómo se adapta en relación a los demás, el adulto mayor lo manifiesta cuando trasmite con humor sus sentimientos en las actividades que realiza

3.5. Inclusión social

Es el resultado de aumentar la participación del adulto mayor con libertad y respeto a su libre albedrío en actividades de su vida relacionadas a lo social (con personas de su entorno familiar, amigos y sociedad en general), a lo cultural (con participación plena en donde sigan desarrollando sus talentos y compartiendo sus mejores experiencias), en lo político (participando con sus ideas en la búsqueda y solución de los problemas de su sociedad).

3.6. Relaciones interpersonales

Son las interacciones que realiza el adulto mayor con las personas distantes o que lo rodean, lo óptimo para la calidad de vida es que se integre en todo tipo de actividades con las demás personas, permitiendo que ponga de manifiesto sentimientos positivos y sienta el afecto de quienes se relacionan con él.

3.7. Herramientas de internet

Son las diferentes aplicaciones utilizadas por participante para operar las direcciones de Internet valiéndose de cualquier programa navegador, el usuario puede realizar operaciones de búsqueda, tratamiento de mensajería con el correo electrónico, chat hablado o escrito, empleo de recursos multimedia, uso de redes sociales, etcétera. Contribuyen al usuario como medio de información y comunicación para estrechar los lazos de amistad, sin distinción de ideales, razas, religiones o edades; contribuyen a la socialización.

4. MATERIAL Y MÉTODOS

4.1. MATERIAL

A. Población.

La Población estuvo conformada por 50 participantes del taller de Ciberdiálogo, del Centro del Adulto Mayor en EsSalud Trujillo.

B. Muestra.

Se consideró a 22 adultos mayores, distribuidos en dos grupos: el grupo experimental y grupo control.

C. Unidad de análisis.

La unidad de análisis estuvo conformada por el adulto mayor.

D. Criterios de inclusión.

Se considera como adulto mayor, a toda persona inscrita en el CAM, mayor de 60 años, se tiene en cuenta cualquier grado de instrucción o sexo en cada uno de los participantes.

E. Criterios de exclusión.

El adulto mayor que presenta algún trastorno visual, que impide permanecer mucho tiempo frente al computador.

4.2. MÉTODO

A. Tipo de estudio:

El presente estudio es de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo en cuanto espera verificar si las teorías asumidas son útiles en el ámbito del presente, el diseño es cuasi experimental, porque trabajara con grupos constituidos, en condiciones naturales, y el método hipotético deductivo (Sánchez y Reyes, 2015).

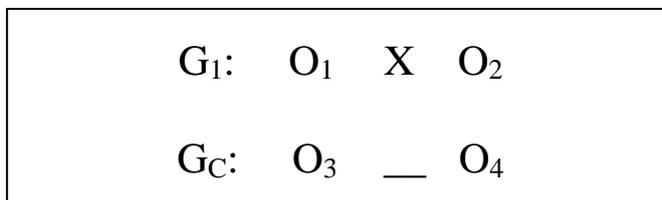
B. Diseño de investigación:

Se considera una investigación: Cuasi experimental, con

1. Grupo experimental, a quienes se le realizó lo siguiente:
 - Aplicación del instrumento de medición de calidad de vida (Pretest).
 - Desarrollo de la propuesta pedagógica a los adultos mayores.
 - Suministro del instrumento de medición (postest).

2. Un grupo de control, con participantes del taller a quienes no se les aplicó la propuesta pedagógica, también evaluados con pretest y postest.

Representación esquemática:



Dónde:

- G_1 : Grupo experimental.
- G_C : Grupo control.
- O_1 y O_3 : Pretest
- X : Propuesta pedagógica.
- O_2 y O_4 : Postest.

C. Variables de estudio:

Variable dependiente:

Calidad de vida.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Calidad de vida	El concepto <i>calidad de vida</i> fue sensibilizador especialmente para la orientación de los servicios hacia la persona, para la búsqueda y logro de mayor satisfacción vital, se espera que en el futuro domine las intenciones, acciones de personas y los servicios humanos en general.	Orientada al desarrollo personal y evolución psicológica del adulto mayor que le permitan realizar una integración con las personas que lo rodean. Medición realizada con el empleo de un cuestionario.	Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de ánimo positivo en el adulto mayor. • Percepción de su felicidad, para con las personas que lo rodean. 	Ordinal
			Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción actual. • Conlleva a mejora en el desempeño de sus actividades. • Se siente bien cuando realiza actividades. 	
			Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • En la decisión de sus metas y objetivos personales. • Intercambia información. 	
			Inclusión social	<ul style="list-style-type: none"> • Participación social teniendo en cuenta las capacidades de su ciclo vital. • Aceptación en la sociedad. • Ausencia de Aislamiento social como consecuencia del deterioro de nuevas oportunidades. 	
			Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Se vincula con otras personas. • Interactúa con personas de cualquier edad. • Integración en la vida social y convivencia familiar. 	

Variable independiente:
Herramientas de internet.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Herramientas de Internet	Son los diversos recursos que permiten navegar de manera óptima en Internet, a través de equipos informáticos, empleando la red de cables o inalámbrica se conectan en todo el mundo.	Son los recursos web que permiten al adulto mayor navegar en internet para comunicarse y socializar con los demás.	Navegación	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades de búsqueda de información. • Tratamiento de información con relevancia en sus actividades cotidianas. 	Ordinal
			Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Redacta documentos que facilitan la comunicación entre personas. • Intercambia correspondencia mediante el correo electrónico. 	
			Socialización	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo interactivo en línea entre usuarios de internet. • Intercambia recursos multimediales compartiendo imágenes, sonidos y videos. 	

D. Instrumentos de recolección de datos

Se considera como instrumento de medición el presente cuestionario que permitirá recolectar la información relevante para la investigación. (Anexo I)
La confiabilidad del presente instrumento estriba, en la aproximación que este presenta a la realidad de la variable calidad de vida.

La validez del instrumento a utilizar se sustenta en, el grado de relación que presentan cada uno de sus ítems relacionados a los indicadores determinados en la definición operacional. (Velázquez, 2013)

- **Las dimensiones de la calidad de vida:** En el instrumento de investigación, se ha considerado un total de 20 ítems que deben ser resueltos por el investigado.

A continuación, la matriz de preguntas del instrumento:

INSTRUMENTO	VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS
Cuestionario	La calidad de vida del adulto mayor.	Bienestar emocional	5
		Desarrollo personal	6
		Autodeterminación	2
		Inclusión social	2
		Relaciones interpersonales	5

- **Valoración del instrumento:** Basada en puntajes asignados por el investigador.

DIMENSIONES	Nº DE ITEMS	VALORACION MAXIMA POR ITEM	VALORACION MAXIMA
Bienestar emocional	5	4	20
Desarrollo personal	6	4	24
Autodeterminación	2	4	8
Inclusión social	2	4	8
Relaciones interpersonales	5	4	20
Total			80

La escala de valoración de las respuestas a cada ítem del cuestionario:

RESPUESTA	VALOR
Siempre	4
frecuentemente	3
Pocas veces	2
Nunca	1

- **Confiabilidad:** La evaluación de los ítems mediante el método de regresión lineal refleja el grado de homogeneidad de los ítems del instrumento en relación con la característica que pretende medir.
- **Validez:** Se ha realizado mediante la técnica de juicio de expertos (Anexo II).

E. Procedimiento y análisis estadístico de datos

A continuación, se detalla el proceso para la recogida de información,

- 1 Se considera la muestra grupo control.
- 2 Se considera la segunda muestra, grupo experimental.
- 3 Evaluación inicial de los contenidos conceptuales; consistentes en una prueba objetiva al grupo de control, así como, al grupo experimental.
- 4 Desarrollo de la propuesta pedagógica.
- 5 Se administra el postest, para evaluación tanto en el grupo experimental como control.
- 6 Análisis de los resultados de las evaluaciones rendidas. antes y después de aplicar la propuesta.
- 7 Elaborar las conclusiones de estudio.

El tratamiento de la información contenido en las hojas de recolección de datos, se procesó con el uso del software estadístico SPSS 25, los cuales se presentan en sus respectivas tablas de entrada simple según las dimensiones trabajadas, se diseñaron los gráficos estadísticos según su relevancia.

Los resultados de la investigación se muestran en cuadros y gráficos presentando los resúmenes numéricos tales como la media o promedio, la varianza y la desviación estándar. Además, se utilizó la distribución o prueba estadística t-student para comparación de media. Entonces en el procesamiento y análisis de datos se hizo uso de las siguientes fórmulas estadísticas:

Promedio

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Varianza

$$S^2 = \frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{n}}{n-1}$$

Desviación Estándar: Es igual a la raíz cuadrada de la varianza.

$$S = \sqrt{\frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{n}}{n-1}}$$

Coefficiente de Variación

$$CV \% = \frac{S}{\bar{X}} \times 100$$

Estadístico de Prueba

Distribución "t" de student:

Prueba "t"-student para comparación de grupos independientes:
empleada para probar la hipótesis de estudio.

Estadístico de Prueba: T de Student.

$$t_v = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$v = n_1 + n_2 - 2 \text{ G. de L}$$

Prueba F de Fisher para igualdad de Varianzas

$$F = s_1^2 / s_2^2$$

dónde: $v_1 = n_1 - 1$ Grados de libertad del numerador

$v_2 = n_2 - 1$ Grados de libertad del denominador

F. Consideraciones éticas

Durante el desarrollo de la investigación se han respetado el principio de protección a las personas, mediante el cual cada de ellos estuvo informado del propósito y objetivos del presente estudio, demostrando voluntad propia de participación durante el desarrollo de las actividades de la propuesta. Por otro lado, se tuvo en cuenta el principio de beneficencia con respecto a los

participantes, siendo el comportamiento de investigador cauteloso en la posibilidad de causar situaciones adversas en cada uno de ellos y muy por el contrario se les ayudó permanentemente y se expuso el beneficio que puede significar el presente estudio al desarrollo futuro del taller “Ciberdiálogo”. Finalmente, en la investigación se ha respetado los derechos de autor en las fuentes solicitadas como en la presentación de citas bibliográficas manteniendo irrestricto cuidado en el uso de normas y propiedad intelectual, queda el compromiso de difundir y publicar de manera pluralista los resultados obtenidos con libertad y libre de tendencias que puedan generar conflicto de intereses con alguna institución.

5. RESULTADOS

Realizado el tratamiento estadístico de la variable dependiente calidad de vida, se presenta:

TABLA 01

Comparación de promedios en calidad de vida para el bienestar emocional de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.

Dimensión: BIENESTAR EMOCIONAL	Grupo	N	Media	Desviación estándar
PRETEST	EXPERIMENTAL	11	12.91	1.38
	CONTROL	11	12.73	1.42
POSTEST	EXPERIMENTAL	11	16.91	2.43
	CONTROL	11	14.73	1.68

Dimensión: BIENESTAR EMOCIONAL		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			Diferencia de medias
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	
PRETEST	Se asumen varianzas iguales	0.014	0.908	.305	20	0.764(ns)	.18182
POSTEST	Se asumen varianzas iguales	3.095	0.094	2.452	20	0.024(+)	2.18182

(ns): no presenta diferencias significativas

(*): Presenta diferencias significativas

El uso de la prueba “t” para comparar los puntajes del grupo experimental y control antes y después de la aplicación de las Herramienta de Internet; tenemos que respecto a la dimensión **Bienestar emocional** del adulto mayor, los grupos experimental (trabajaron con la propuesta pedagógica para el uso de las herramientas de internet) y control (no se les orientó con la propuesta pedagógica) presentaron los siguientes resultados: en el pretest los promedios no presentan diferencias significativas ($p= 0.764$), los adultos mayores del grupo experimental obtuvieron un promedio de su bienestar emocional de 12.91 puntos y los del grupo control 12.73 puntos; en el posttest los promedios presentan diferencias significativas ($p= 0.024 < 0.05$), el grupo experimental obtuvo un promedio de bienestar emocional de 16.91 puntos que superó al promedio del grupo control que obtuvo 14.73 puntos. El adulto mayor del grupo experimental presentó un mejor manejo del bienestar emocional de su calidad de vida, se atribuye la efectividad de aplicación de la orientación que recibió en el uso de las herramientas de Internet.

TABLA 02

Comparación de promedios en calidad de vida para el desarrollo personal de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.

Dimensión: DESARROLLO PERSONAL	Grupo	N	Media	Desviación estándar
PRETEST	EXPERIMENTAL	11	14.27	0.90
	CONTROL	11	14.09	0.83
POSTEST	EXPERIMENTAL	11	18.18	1.08
	CONTROL	11	15.00	1.10

Dimensión: DESARROLLO PERSONAL		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			Diferencia de medias
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	
PRETEST	Se asumen varianzas iguales	0.744	0.399	0.491	20	0.629(ns)	.18182
POSTEST	Se asumen varianzas iguales	0.243	0.627	6.864	20	0.0000001(**)	3.18182

(ns): no presenta diferencias significativas

(**): Presenta diferencias altamente significativas

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador en el CAM EsSalud Trujillo 2018.

El uso de la prueba “t” para comparar los puntajes del grupo experimental y control antes y después de la aplicación de las herramientas de Internet; tenemos que respecto a la dimensión **Desarrollo personal** del adulto mayor, los grupos experimental (recibieron la propuesta pedagógica) y control (no recibió la propuesta pedagógica) presentaron los siguientes resultados: en el pretest los promedios no presentan diferencias significativas ($p= 0.629$), los adultos mayores del grupo experimental obtuvieron un promedio de su bienestar personal de 14.27 puntos y los del grupo control 14.09 puntos; en el postest los promedios presentan diferencias altamente significativas ($p= 0.0000001 < 0.01$), el grupo experimental obtuvo un promedio de bienestar personal de 18.18 puntos que superó al promedio del grupo control que obtuvo 15.0 puntos. El adulto mayor del grupo experimental presentó un mejor manejo del bienestar personal de su calidad de vida, se atribuye la efectividad de aplicación de la orientación que recibió en el uso de las herramientas de Internet.

TABLA 03

Comparación de promedios en calidad de vida para su autodeterminación de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.

Dimensión: AUTODETERMINACIÓN	Grupo	N	Media	Desviación estándar
PRETEST	EXPERIMENTAL	11	3.91	0.83
	CONTROL	11	3.82	0.60
POSTEST	EXPERIMENTAL	11	5.36	0.50
	CONTROL	11	4.18	0.60

Dimensión: AUTODETERMINACIÓN		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			Diferencia de medias
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	
PRETEST	Se asumen varianzas iguales	0.088	0.770	.294	20	0.772(ns)	.09091
POSTEST	Se asumen varianzas iguales	0.018	0.894	4.985	20	0.000071(**)	1.18182

(ns): no presenta diferencias significativas

(**): Presenta diferencias altamente significativas

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador en el CAM EsSalud Trujillo 2018.

El uso de la prueba “t” para comparar los puntajes del grupo experimental y control antes y después de la aplicación de las herramientas de Internet; tenemos que respecto a la dimensión **Autodeterminación** del adulto mayor, los grupos experimental (se les orientó con la propuesta para el uso de las herramientas de internet) y control (no se les orientó en la propuesta) presentaron los siguientes resultados: en el pretest los promedios no presentan diferencias significativas ($p= 0.772$), los adultos mayores del grupo experimental obtuvieron un promedio de su autodeterminación de 3.91 puntos y los del grupo control 3.82 puntos; en el postest los promedios presentan diferencias altamente significativas ($p= 0.000071 < 0.01$), el grupo experimental obtuvo un promedio de su autodeterminación de 5.36 puntos que superó al promedio del grupo control que obtuvo 4.18 puntos. El adulto mayor del grupo experimental presentó un mejor manejo de su autodeterminación en su calidad de vida, se atribuye la efectividad de aplicación de la orientación que recibió en el uso de las herramientas de Internet.

TABLA 04

Comparación de promedios en calidad de vida para su inclusión social de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.

Dimensión: INCLUSIÓN SOCIAL	Grupo	N	Media	Desviación estándar
PRETEST	EXPERIMENTAL	11	5.27	0.65
	CONTROL	11	5.18	0.60
POSTEST	EXPERIMENTAL	11	7.00	0.77
	CONTROL	11	5.82	0.60

Dimensión: INCLUSIÓN SOCIAL		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
PRETEST	Se asumen varianzas iguales	0.295	0.593	0.341	20	0.737(ns)	.09091
POSTEST	Se asumen varianzas iguales	0.259	0.616	3.993	20	0.001(**)	1.18182

(ns): no presenta diferencias significativas

(**): Presenta diferencias altamente significativas

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador en el CAM EsSalud Trujillo 2018.

El uso de la prueba “t” para comparar los puntajes del grupo experimental y control antes y después de la aplicación de las herramientas de Internet; tenemos que respecto a la dimensión **Inclusión social** del adulto mayor, los grupos experimental (recibieron la propuesta para el uso de las herramientas de internet) y control (no recibieron propuesta) presentaron los siguientes resultados: en el pretest los promedios no presentan diferencias significativas ($p= 0.737$), los adultos mayores del grupo experimental obtuvieron un promedio en su inclusión social de 5.27 puntos y los del grupo control 5.18 puntos; en el posttest los promedios presentan diferencias altamente significativas ($p= 0.001 < 0.01$), el grupo experimental obtuvo un promedio en su inclusión social de 7.0 puntos que superó al promedio del grupo control que obtuvo 5.82 puntos. El adulto mayor del grupo experimental presentó un mejor manejo de inclusión social de su calidad de vida, se atribuye la efectividad de aplicación de la orientación que recibió en el uso de las herramientas de Internet.

TABLA 05

Comparación de promedios en calidad de vida para sus relaciones interpersonales de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.

Dimensión: RELACIONES INTERPERSONALES	Grupo	N	Media	Desviación estándar
PRETEST	EXPERIMENTAL	11	12.18	1.08
	CONTROL	11	11.91	1.14
POSTEST	EXPERIMENTAL	11	14.82	1.25
	CONTROL	11	12.82	0.98

Dimensión: RELACIONES INTERPERSONALES		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
PRETEST	Se asumen varianzas iguales	0.060	0.810	.577	20	0.570(ns)	.27273
POSTEST	Se asumen varianzas iguales	0.560	0.463	4.173	20	0.00047(**)	2.00000

(ns): no presenta diferencias significativas

(**): Presenta diferencias altamente significativas

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador en el CAM EsSalud Trujillo 2018.

El uso de la prueba “t” para comparar los puntajes del grupo experimental y control antes y después de la aplicación de las herramientas de Internet; tenemos que respecto a la dimensión **Relaciones interpersonales** del adulto mayor, los grupos experimental (se les orientó con la propuesta para el uso de las herramientas de internet) y control (no recibieron propuesta) presentaron los siguientes resultados: en el pretest los promedios no presentan diferencias significativas ($p= 0.570$), los adultos mayores del grupo experimental obtuvieron un promedio de sus relaciones interpersonales de 12.18 puntos y los del grupo control 11.91 puntos; en el postest los promedios presentan diferencias altamente significativas ($p= 0.00047 < 0.01$), el grupo experimental obtuvo un promedio en sus relaciones interpersonales de 14.82 puntos que superó al promedio del grupo control que obtuvo 12.82 puntos. El adulto mayor del grupo experimental presentó un mejor manejo de relaciones interpersonales de su calidad de vida, se atribuye la efectividad de aplicación de la orientación que recibió en el uso de las herramientas de Internet.

TABLA 06

Comparación de promedios de la calidad de vida en el pretest y postest de los usuarios del Centro del Adulto Mayor de EsSalud del distrito de Trujillo. 2018.

CALIDAD DE VIDA	Grupo	N	Media	Desviación estándar
PRETEST	EXPERIMENTAL	11	48.55	2.62
	CONTROL	11	47.73	2.05
POSTEST	EXPERIMENTAL	11	62.27	3.64
	CONTROL	11	52.55	2.66

CALIDAD DE VIDA		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			Diferencia de medias
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	
PRETEST	Se asumen varianzas iguales	0.586	0.453	0.815	20	0.425(ns)	.81818
POSTEST	Se asumen varianzas iguales	2.484	0.131	7.162	20	0.0000006(**)	9.72727

(ns): no presenta diferencias significativas

(**): Presenta diferencias altamente significativas

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador en el CAM EsSalud Trujillo 2018.

El uso de la prueba “t” para comparar los puntajes del grupo experimental y control antes y después de la aplicación de las herramientas de Internet; tenemos que respecto a su **calidad de vida**, los grupos experimental (se les orientó en el uso de las herramientas de internet con propuesta pedagógica) y control (no se les aplicó la propuesta pedagógica) presentaron los siguientes resultados: en el pretest los promedios no presentan diferencias significativas ($p=0.425$), los adultos mayores del grupo experimental obtuvieron un promedio en su calidad de vida en general de 48.55 puntos y los del grupo control 47.73 puntos; en el postest los promedios presentan diferencias altamente significativas ($p=0.00000006 < 0.01$), el grupo experimental obtuvo un promedio en su calidad de vida en general de 62.27 puntos que superó al promedio del grupo control que obtuvo 52.55 puntos. El adulto mayor del grupo experimental presentó un mejor manejo de su calidad de vida, se atribuye la efectividad de aplicación de la orientación que recibió en el uso de las herramientas de Internet.

6. DISCUSIÓN

La amplitud del concepto calidad de vida presenta dificultades para realizar una definición específica, sus dimensiones encuentran diferentes empleos de acuerdo al contexto donde se realicen investigaciones, como en el campo de la salud, economía, psicología, medicina y en nuestro caso la educación; dichas ramas que realizan estudios sobre el adulto mayor buscan para cada uno de ellos ofrecerles bienestar y calidad, Corugedo (2014) encontró que el 82% de adultos mayores residentes de un asilo de ancianos se percibían con baja calidad de vida. Al inicio de la presente investigación la autopercepción en los participantes también fue baja en la dimensión **autodeterminación**, la cual mejoró luego del uso de herramientas de Internet; en el caso del grupo experimental que recibió la propuesta pedagógica se alcanzó diferencias altamente significativas ($p = 0.000071 < a 0.001$). Salgado (2017) hace mención que la teoría de autodeterminación presenta influencia en adultos mayores que asisten a un taller por un período de seis meses; influyen en su conducta. En el presente trabajo, se identificó la satisfacción de las tres necesidades básicas de esta teoría, los asistentes al taller consiguieron desarrollo de sus competencias personales que los llevó a obtener resultados en base a sus propias experiencias, establecieron vínculos con los demás miembros del taller y autonomía para decidir la aplicación de los conocimientos aprendidos en sus actividades.

El adulto mayor, tiene la necesidad de llenar espacios en su vida, Mazadiego (2011) considera la convivencia social como un factor para mejorar su **bienestar emocional**, es de tener en cuenta este aporte puesto que en la presente investigación se trabajó desarrollando competencias emocionales en los adultos mayores; se logró en los participantes elevar la tolerancia a la frustración, automotivación, incentivar su autonomía y desarrollo sus habilidades que generaron emociones positivas; tuvieron la oportunidad de manifestar sus sentimientos en cada actividad y los etiquetaron (como me siento) en su debido momento cuando emplearon las redes sociales. Los resultados obtenidos en esta dimensión mostraron diferencias significativas ($p = 0.024 < a 0.05$) para el grupo control.

El incremento progresivo de los Centros del Adulto Mayor y su implementación a nivel nacional es parte de la misión de EsSalud (2012), cada año estas sedes se encuentran pobladas de integrantes entusiastas con ganas de ejercitarse, mejorar sus capacidades e integrados en actividades de productivas. Consideramos lo referenciado

a la “Teoría de la actividad” por Oddone (2013), toma fuerza cuando encontramos en nuestra investigación personas que utilizan las herramientas de Internet como apoyo para continuar siendo útiles a la sociedad; asumiendo el rol que le da su edad, desarrollan actividades domésticas, manuales e intelectuales con la información contenida en la red. Es así, que en la dimensión **desarrollo personal** se produjo mejora al término de la propuesta, obteniéndose diferencias altamente significativas ($p=0.0000001 < 0.01$) con un promedio de desarrollo personal de 18.8 puntos en el grupo experimental valor que supero al promedio del grupo control con 14.09 (cuando se aplicó el postest).

Se ha venido generando una revolución en cuanto a las comunicaciones, los dispositivos móviles inteligentes llenan el mercado y las expectativas de comunicación de muchas personas, entre ellas los adultos de la tercera edad. Si tenemos en cuenta algunos fundamentos de la teoría de la continuidad, el adulto mayor mantiene su integridad ante los cambios que enfrenta cuando llega a esta etapa de la vida, esto quiere decir, trata de vivir asumiendo los nuevos retos propios de la adultez; consideramos esto último, como uno de los puntos en los cuales nuestro participante no quiso perder vigencia al mantener sus relaciones con las personas de su entorno cuando utilizó redes sociales, optó por asistir al taller de manera continua con la finalidad de adaptarse en este estilo de vida denominado la tercera edad. En el presente estudio se encuentra coincidencia con el trabajo de Teyssier (2015), sostiene que las redes sociales son de gran utilidad en esta etapa de la vida, puesto que van a facilitarle al adulto mayor, continuación en la comunicación con sus familiares y amigos. En la presente investigación en la dimensión **relaciones interpersonales** el adulto que maneja redes sociales y correo electrónico, consiguió una diferencia altamente significativa en relación al puntaje promedio obtenido en el pretest y postest para el grupo experimental siendo ($p = 0.00047 < 0.01$). Al finalizar la propuesta los participantes aprendieron a comunicarse en línea empleando el chat y la mensajería, algunos de ellos reflejaban su interés en conectarse con su familiares y amigos.

Nuestro país, a la par de las demás sociedades del orbe, ha incrementado en su política de estado la inclusión social, con lineamientos que tienden a lograr la reducción de la pobreza y desigualdades entre las poblaciones vulnerables. En el presente estudio, ante el creciente uso de nuevas tecnologías, muchos de ellos tomaron la decisión personal de incorporarse a los retos de la sociedad actual participando con muchas expectativas

en el taller “Ciberdiálogo”. En contraposición a la teoría de la desvinculación en donde se habla de un adulto mayor inmerso en la falta de oportunidades en esta etapa de su vida, tratamos con las actividades del taller aportar a que disminuya el número de personas de la tercera edad que se distancian de sus pares, familiares y amigos; porque no están acordes con la tecnología o herramientas que otros utilizan con cierto grado de facilidad. Justamente Vera (2007) en su investigación hace mención que se puede enfocar el estudio de la calidad de vida hacia el mismo adulto mayor proponiendo satisfacción no solo en sus necesidades, también en sus libertades y toma de decisiones. Por ello, es importante un adulto con deseos de seguir siendo miembro activo de su sociedad al incluirse en las actividades que le reportarán mejora en su calidad de vida. Los resultados, terminada la propuesta arrojaron valores favorables en la dimensión **inclusión social**, encontrando alta significatividad en la comparación de resultados entre el pretest y postest del grupo experimental ($p= 0.001 < 0.01$). El adulto mayor que participó del taller, utilizó las herramientas de internet en la mejora de vínculos sociales con las personas de su entorno, al adaptarse al empleo las redes sociales consiguió mantener la interacción con familiares y amigos, el participante al mantener su rendimiento cognitivo lo hizo sentirse competente, le fortaleció el deseo de seguir participando con la sociedad y evitó que pueda caer en angustias, alejamientos, sentimientos negativos en lo emocional y afectivo en esta etapa de la vida.

7. PROPUESTA PEDAGÓGICA

7.1 CONCEPTUALIZACIÓN

Se propone la elaboración de sesiones de aprendizaje, orientadas a mejorar las capacidades de uso de las herramientas del Internet en personas de la tercera edad que asisten al Centro del Adulto Mayor - EsSalud distrito Trujillo, específicamente en el taller de computación e informática “Ciberdiálogo”.

Nuestro país busca su desarrollo en sectores sociales, de economía, producción, valores, entre muchos otros, requiere de seguir sumando esa fuerza intelectual, manual y laboral que tiene el adulto mayor; con sus aportes de experiencia e idoneidad basados en las actividades realizadas a lo largo de su vida. Por lo tanto, el presente aporte relacionado con el desarrollo de sus habilidades y capacidades de la persona se convertirán en un expectante punto de partida en la revaloración del adulto mayor que emplea herramientas de internet.

Ante las circunstancias de una sociedad en donde el número de población adulta va en aumento, se produce la necesidad de atender a este grupo con la creación de talleres orientados a mejorar su calidad de vida, significado amplio y de mucha complejidad que mediante la presente investigación busca sumar a los aspectos físicos y mentales del participante, el empleo del computador para conseguir el aumento de su satisfacción, mayor bienestar para consigo mismo y felicidad en su convivencia con las personas que lo rodean.

7.2 PRINCIPIOS

a. Principio de asimilación

El Principio hace referencia a la interacción que tendrá el adulto mayor entre los conocimientos nuevos que va a recibir y lo que ya conoce acompañados de un nuevo instrumento, la computadora. El adulto mayor necesita asimilar los cambios que en el ocurren cuando realiza una nueva actividad, consiguiendo de esta manera una respuesta que le permita adaptarse y aumentar su participación en la sociedad. Como resultado de este principio, se considera que el adulto mayor se beneficia al organizar los nuevos conceptos y tomarlos como punto de partida para otros en los cuales se motive y de forma espontánea lo orienten a seguir adelante.

b. Principio de mediación

Considera la participación del docente como elemento colaborador entre los participantes, la mediación del docente pretende mejorar en el adulto su actitudes

y aptitudes en su desempeño personal. Se considera pues, que el facilitador tiene la tarea de lograr que el adulto mayor destierre la idea de rechazo de los demás cuando no consiguen desempeñarse con la misma destreza que en su juventud. Con la presente propuesta, el adulto mayor con la participación activa de su instructor debe romper paradigmas; a fin de facilitar en ellos empleen las herramientas de Internet.

c. Principio de Individualización

Planteamos mediante la presente propuesta la enseñanza de uso de las herramientas de internet basadas en las capacidades del alumno de tal forma que cada uno de ellos puedan conseguir objetivos basados en sus propios intereses y motivaciones que les faciliten apropiarse de nuevas habilidades cuando efectúen la navegación por Internet. Se parte que cada adulto mayor es único y diferente, es considerado como elemento activo de su aprendizaje, reconociéndolo como ser pensante, independiente, distinto a los demás e inclusive al mismo facilitador.

d. Principio de integración

Los participantes mediante su evolución en el uso de las herramientas de Internet encontrarán contenidos que les permita redireccionar su apreciación por otras culturas externas a la nuestra, que permitan enriquecer conceptos y estrechar lazos en relación a lugares y personas que se encuentran fuera de nuestro lugar.

e. Principio de inclusión

El adulto mayor encontrará en el aula el ambiente adecuado para desarrollar de oportunidades de aprendizaje y las capacidades relacionadas con uso de las herramientas de Internet. Los contenidos que van a recibir no se verán afectados con factores de discapacidad o limitaciones relacionados a su edad, por el contrario, se buscará mediante su participación promover sus metas, aumentar su participación, motivación y expectativas para su vida. Se pretende en cada sesión generar un ambiente libre de perturbaciones y un clima de armonía beneficioso para conseguir la mejor adaptación del adulto en nuevas redes de comunicación social.

7.3 PROPÓSITO

a. Objetivo general

Mejorar mediante el uso de las herramientas de Internet la calidad de vida de los integrantes del taller “Ciberdiálogo” en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud Trujillo.

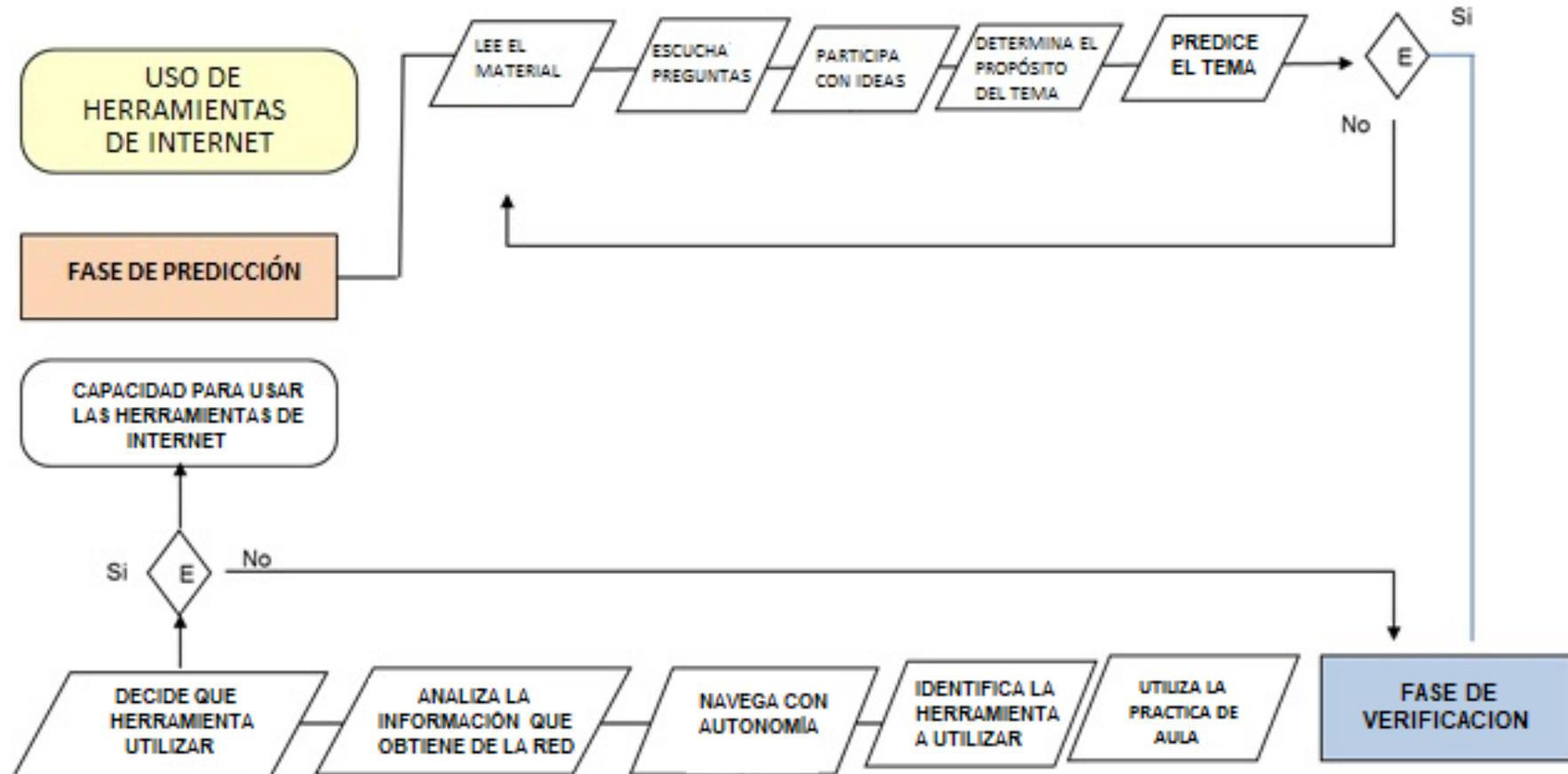
b. Objetivos específicos

1. Determinar que herramientas de internet influyen en la calidad de vida del adulto mayor del Centro del Adulto Mayor EsSalud distrito de Trujillo.
2. Proponer un esquema de sesión de aprendizaje.
3. Conseguir que el uso de herramientas de Internet influya en la mejora del aspecto bienestar emocional del adulto mayor.
4. Lograr que el uso de herramientas de Internet, influya en la mejora del aspecto desarrollo personal del adulto mayor.
5. Determinar si el uso de herramientas de Internet mejora la autodeterminación del adulto mayor.
6. Determinar, si el empleo de las herramientas de Internet aumenta la inclusión social en el adulto mayor.
7. Determinar, si el uso de las herramientas de internet influye en el aumento de las relaciones interpersonales del adulto mayor.

7.4. DISEÑO DE LA PROPUESTA

FIGURA 1

Propuesta pedagógica Taller de herramientas de Internet “Ciberdiálogo”



Fuente: Elaborado por el autor.

7.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

a. Denominación

Taller de herramientas de Internet “Ciberdiálogo”

b. Fecha de ejecución

Inicio: 22 de octubre del 2018.

Término: 28 de noviembre del 2018.

b. Pretest – Postest

Está formado por una prueba que mide la calidad de vida en el adulto mayor. Consta de 20 preguntas relacionadas con cinco dimensiones de la calidad de vida: bienestar emocional, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social y relaciones interpersonales.

c. Proceso metodológico

El taller “Ciberdiálogo”, trabaja en función del desarrollo del adulto mayor que emplea herramientas de internet, se espera que las actividades al término de las sesiones produzcan una mejora en la calidad de vida del adulto mayor.

El proceso metodológico se evidencia en la siguiente secuencia:

1. Recepción de la información.

En esta etapa cada uno de los adultos mayores recibe los conceptos relacionados con la investigación, se inicia con un clima motivador y de confianza por parte del capacitador hacia cada uno de los participantes, se pretende con los conocimientos previos propiciar un ambiente de confianza, compartiendo experiencias propias de cada uno de los adultos, se intercambien ideas durante las sesiones a desarrollar. Se espera conseguir el interés de cada uno de ellos y el aporte de sus vivencias en cada uno de los temas a trabajar.

2. Organización de grupo.

Esta segunda etapa pretende que cada uno de los participantes no trabaje solo y muy por el contrario con la experiencia que poseen, formen grupos que permitan convivencia en el aula y compartan actividades que a futuro vayan de la mano con los nuevos aprendizajes y desarrollo de capacidades en cada uno de ellos.

3. Descubrimiento de información.

El conflicto cognitivo propuesto por el docente le permitirá a cada uno de ellos recolectar información que le puede ser de utilidad tanto como refuerzo de los conocimientos previos que poseen o como un retroalimentador de la memoria sobre las vivencias y experiencias que cada uno va a compartir en el taller.

4. Juego de Roles.

El docente no solo se encarga de impartir conocimientos nuevos de manera vertical, sino, descubre con los adultos mayores temas que le permitirán mejorar su calidad de vida, cada uno de ellos aporta de manera activa sus experiencias y diversas opiniones sobre en el desarrollo de la sesión de trabajo.

5. Desarrollo de competencias personales.

Cada uno de ellos desarrolla las actividades propuestas por el docente, de manera personal compartiendo luego los conocimientos adquiridos en base a sus propias competencias que van desarrollando a lo largo de las sesiones trabajadas durante el taller.

7.6 ORGANIZACIÓN

a. Fase de predicción

La formulación de hipótesis es la fase donde se desarrollan las competencias que el adulto mayor debe trabajar en las sesiones de clase. Sigue los siguientes pasos:

- Lectura del material de trabajo entregado por el docente.
- Atiende el desarrollo de la sesión de clase.
- Navega en internet según los contenidos propuestos en la sesión de clase.
- Considera que puede encontrar temas de utilidad en Internet
- Analiza la información que encuentra en internet.
- Advierte nuevos contenidos a partir de aquellos que se les presenta.
- Puede orientar su trabajo hacia lo que va a realizar más adelante.

b. Fase de verificación

Es aquella en la cual se confirma si se produce el aumento de la calidad de vida de acuerdo a las actividades que va realizando, esto implica que se sienta feliz con la navegación por internet, que encuentre utilidad en lo que realiza, que lo lleve a explorar nuevas situaciones a partir de lo que está descubriendo, si lo hace que se sienta menos marginado o si tiene la necesidad de comunicarse con

los demás y compartir sus nuevas experiencias. El participante, también puede encontrar dificultades que no permitan mejoras en su calidad de vida; de acuerdo a los avances que se van produciendo cuando navega en Internet o cuando se comunica empleando las redes sociales.

En esta fase se trabajó con la siguiente secuencia:

- Reconoce el material de trabajo.
- Expresa sus emociones cuando navega en Internet.
- Desarrolla sus competencias en cada sesión y sus nuevos aprendizajes los enlaza con los anteriores con la finalidad de ejercitar su memoria.
- Participa de manera igualitaria durante las actividades en cada sesión.
- Decide sobre actividades a desarrollar usando las herramientas de Internet.
- Se comunica con sus pares y familiares empleando las redes sociales.
- Manifiesta su grado de satisfacción en relación a la utilidad de las herramientas de internet.

c. Competencias que se esperan alcanzar

- Expresa sentimientos de satisfacción cuando emplea las herramientas de Internet.
- Participación activa del adulto mayor en aspectos relacionados a su comunicación, convivencia y estado de ánimo.
- Comunicarse de manera efectiva, frecuente y respetuosamente con otros adultos mayores y sus familiares.
- Desarrollar herramientas sostenibles para mejorar el estado funcional, cognitivo, psicológico y social del adulto mayor.
- Manipular las herramientas de Internet en sus actividades diarias que les permita aumentar su independencia y seguridad en sí mismo.
- Desarrollar participación en equipo al utilizar las herramientas de internet.
- Comunicarse de manera fluida con familiares y amigos, empleando las redes sociales y mensajería empleando las herramientas de internet.

d. Contenidos y actividades

La propuesta “Ciberdiálogo” trabajará con siguientes herramientas de internet:

- En navegación de páginas Web.
- En búsqueda de información: Buscador de páginas Web.
- Correo electrónico: Gmail y Outlook Express.
- Redes sociales: Aplicaciones para PC y mensajería para móviles.
- Recursos multimedia: Portal de videos.

La propuesta contiene doce sesiones:

N.	FECHA	NOMBRE	HERRAMIENTAS DE INTERNET
01	22-10-18	Conceptos básicos del computador.	Navegador
02	24-10-18	Conceptos básicos de Internet	Navegador
03	29-10-18	Búsqueda de información.	Buscador Web
04	31-10-18	Tratamiento de imágenes y páginas de Interés.	Buscador Web
05	05-11-18	Comunicación mediante correo electrónico	Correo electrónico
06	07-11-18	El uso de redes sociales.	Red social
07	12-11-18	El chat y redes sociales	Red social
08	14-11-18	Compartir recursos mediante las redes sociales	Red social
09	19-11-18	Los recursos multimedia	Portal de videos
10	21-11-18	Compartir contenidos multimedia en Internet	Red social
11	26-11-18	Integración de recursos en redes sociales	Aplicación de mensajería para móviles
12	28-11-18	Integración de recursos multimedia en redes sociales	Red social y Aplicación de mensajería para móviles

Esquema de una sesión de aprendizaje

Sesión N.º 02 Conceptos básicos de Internet							
Competencia	Variables y Dimensiones		Inicio	Proceso	Salida	Evaluación	
	VI/D	VD/D				Capacidades	Actitudes
Comprende la terminología empleada en las operaciones con páginas Web, de tal manera que pueda emplear las herramientas de internet con destreza y confianza	Calidad de vida Desarrollo personal	Herramientas de Internet Páginas Web	El docente realiza la motivación de la sesión, con participación del adulto mayor se genera el conflicto cognitivo y se descubre el tema a trabajar.	El docente hace exposición del tema, con actividades grupales se desarrollan los contenidos propuestos, se interactúan roles.	El adulto mayor desarrolla sus cada actividad propuesta en la sesión se verifican los logros alcanzados durante la sesión.	En base a los contenidos propuestos, conocimientos, competencias y habilidades, que interioriza el adulto mayor como logros alcanzados.	Se mide la respuesta de los juicios, intereses, valores en función de las metas alcanzadas

7.7 EVALUACIÓN

Este proceso se realizó en tres etapas:

- Evaluación Inicial (Pre test): Nos permitió conocer el nivel de calidad de vida al inicio de la investigación.
- Evaluación de proceso: Esta evaluación se realizó en cada una de las actividades desarrolladas del taller “Ciberdiálogo”, en esta etapa se realizan los reajustes sesión por sesión con la finalidad de comprobar si el adulto mayor está desarrollando las capacidades propuestas por la investigación.
- Evaluación final (Post test): Esta evaluación nos permitió ver el resultado de la evolución de la calidad de vida del adulto mayor en resultados cuantitativos en donde se espera una mejora en cada uno de los participantes.

7.8 SISTEMATIZACIÓN

Este proceso consistió en organizar las reflexiones de las experiencias más resaltantes de las sesiones de la propuesta pedagógica en un informe.

7.9 CONCRECIÓN DE LA PROPUESTA

Esta fase consistirá en que cada adulto mayor haga el empleo del material de trabajo, de tal forma que por cuenta propia desarrolle actividades en su vida diaria que tengan como insumo las sesiones de aprendizaje realizadas en el taller “Ciberdiálogo”.

8. CONCLUSIONES

- Aplicada la propuesta pedagógica, se utilizó de prueba “t” para comparar los puntajes antes y después de la propuesta, encontramos que los adultos mayores que participaron en la investigación de un puntaje de 80 puntos para el grupo experimental en el pretest obtuvieron 48.54 puntos y en el postest 62.47; existiendo una diferencia promedio de incremento de 13.73 entre el pretest y postest. En cambio, en el grupo control el puntaje medio del pretest fue de 47.73 y en el postest de 52.55, incrementando solamente 4.82 puntos entre ambos; resultado que nos permite determinar que mejoró la calidad de vida cuando se aplicó la propuesta pedagógica.
- Se elaboró la propuesta educativa denominada “Taller Ciberdiálogo” para mejorar el uso de herramientas de internet en el adulto mayor del Centro del Adulto Mayor de EsSalud en el distrito de Trujillo, en su desarrollo se consideraron doce sesiones que permitieron a los participantes mejorar su calidad de vida en función a cinco dimensiones contenidas en la investigación, terminada la ejecución se generó una influencia significativa en el aumento de la calidad de vida del adulto mayor; los puntajes promedios obtenidos en el postest presentaron diferencias altamente significativas ($p = 0.0000006 < 0.01$) para el grupo control.
- La aplicación de la propuesta pedagógica al participante del Centro del Adulto Mayor mejoró su calidad de vida presentando un mejor manejo de la dimensión **bienestar emocional**, debido a que, de 20 puntos posibles en el grupo experimental, el incremento de puntaje entre el pretest y postest fue en promedio de 4 puntos, mientras que en el grupo control, el incremento fue solo de 2 puntos.
- La aplicación de la propuesta pedagógica al participante del Centro del Adulto Mayor mejoró su calidad de vida presentando un mejor manejo de la dimensión **desarrollo personal**, debido a que, de 24 puntos posibles en el grupo experimental, el puntaje en el pretest fue de 14.27 puntos y en el postest obtuvo 18.18 puntos, incremento de 3.91 en promedio.

- La aplicación de la propuesta pedagógica al participante del Centro del Adulto Mayor mejoró su calidad de vida presentando un mayor nivel en la dimensión **Autodeterminación**, debido a que, de 8 puntos posibles en el grupo experimental, el puntaje obtenido en el pretest fue de 3.91 superando el promedio obtenido en el postest de 5.36, la mejora fue en promedio de 1.45 puntos.
- La aplicación de la propuesta pedagógica al participante del Centro del Adulto Mayor mejoró su calidad de vida presentando un mejor manejo de la dimensión **Inclusión social**, debido a que, de 8 puntos posibles en el grupo experimental, el incremento de puntaje entre el pretest y postest fue en promedio de **1.73** puntos, mientras que en el grupo control, el incremento fue solo de 0.64 puntos.
- La aplicación de la propuesta pedagógica al participante del Centro del Adulto Mayor mejoró su calidad de vida presentando un mejor manejo de la dimensión **Relaciones Interpersonales**, debido a que, de 10 puntos posibles en el grupo experimental, el incremento de puntaje entre el pretest y postest fue en promedio de **2.64** puntos, mientras que en el grupo control, el incremento fue solo de 0.91 puntos.

9. RECOMENDACIONES

- De acuerdo a que los participantes presentan un grado de lentitud en sus actividades motoras, podría ser conveniente un aumento de 30 minutos adicionales por cada sesión, con la finalidad de practicar mucho mejor los contenidos entregados en cada clase.
- Debido a que se consiguió mejora en la calidad de vida en su dimensión: autodeterminación adoptada por el adulto mayor que utiliza herramientas de Internet, sería muy provechosa una mayor difusión de estos talleres con la finalidad de incentivar en los participantes el deseo de sentirse útiles y decididos a emprender nuevos desafíos.
- Ante la evidencia de resultados positivos con las dimensiones tratadas en la investigación, sería de mucho provecho aplicar estudios semejantes en otras dimensiones de la calidad de vida en el adulto mayor; como bienestar material, derecho y bienestar físico.
- La propuesta podría aplicarse también en usuarios no institucionalizados, promovida por instituciones pertenecientes al estado como las municipalidades, Proind, Senati, Sencico; con la finalidad de influenciar también el aumento de la calidad de vida en los adultos mayores.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, L., Castillo, F. y Villa, E. (2014). Perfil de calidad de vida del adulto mayor de los Centros del Adulto Mayor de Chaclacayo y Chosica, Lima, Perú, 2014. *Revista de Investigación Universitaria*, vol. 4 (2), P. 57-63. Recuperado el 13 de noviembre de 2019 de: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/RIU/article/view/339/345>
- Arnold, M., Thumala, D. y Urquiza, A. (2010). En las vísperas de una revolución ignorada: el actual envejecimiento demográfico y sus consecuencias. P. 106-115. Recuperado el 10 de agosto de 2019 de: http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/121662/En_las_visperas_de_e_una_revolucion.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cardozo, C., Martín, A. y Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. *Informe Científico Técnico UNPA*. Vol. 9, (2). P. 15. Recuperado el 10 de noviembre del 2019 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6089345>
- Corugedo, M. (2014). Calidad de vida en adultos mayores del hogar de ancianos del municipio Cruces. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2014; 30(2). Artículo original.
- EsSalud (2012). Los centros del adulto mayor como modelo gerontológico social - la experiencia de EsSalud. Lima: EsSalud, pp.15,17.
- Fajardo, E, Córdova, L. y Enciso, J (2016). Calidad de vida en adultos mayores: Reflexiones sobre el contexto colombiano desde el modelo de Schalock y Verdugo. *Comunidad y salud* 14 (2). Recuperado el 10 de agosto de 2019 de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375749517005>.
- García, E. y Martínez, N. (2017). Personas mayores y Tic: oportunidades para estar conectados. *Revista de Educación Social*, núm. 24, 2017. Recuperado el 15 de agosto del 2019 de: <http://www.eduso.net/res/24/articulo/personas-mayores-y-tic-oportunidades-para-estar-conectados>
- García, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Revista Gerokomos*, vol. 25 (2). P. 57-62. Recuperado el 12 de noviembre de 2019 de: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Gonzales, J. et al (2016). Calidad de vida en la vejez: Su medición y propuesta de un modelo. Editorial Fontamara. España. Recuperado el 10 de mayo del 2018. <http://newsnet.conacytprensa.mx/index.php/documentos/25169-co-mo-medir-la-calidad-de-vida-en-adultos-mayores>

- Herrera, E. (2016) Uso de tecnologías de información y comunicación (TIC) y acceso a la justicia para adultos mayores de Lima 2016. Universidad César Vallejo, Trujillo, Lima. P 28-32.
- Huenchuan, S. (2016). Envejecimiento e institucionalidad pública en América Latina y el Caribe: conceptos, metodologías y casos prácticos. Santiago, Chile: CEPAL, Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Editores. P. 23.
- INEI (2014). Informe Técnico No 4. Situación de la Población Adulta Mayor. Recuperado el 25 de junio del 2017. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico_poblacion-adulta-mayor-jul-ago-set-2016.pdf
- Intel (2016). Encuesta on line sobre uso del computador. <http://www.ccit.org.co/blog/estudio-intel-indica-62-los-colombianos-quieren-comprar-pc-finales-ano>.
- Lazcano, B. (2007). Evaluación geriátrica multidimensional. pp. 83-104. 2da edición. México: Mc-Graw-Hill.
- Martínez – Vargas, H. (2016). El programa basado en las TICs fortalece el proceso de envejecimiento activo en el Centro de Adultos Mayores, Trujillo – 2016. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. P 59,67
- Mazadiego, T. (2011). Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 16, Num. 1:175 – 182. Enero – junio 2011.
- Mejía, K. (2017). La importancia de los grupos de adultos mayores para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. Poiésis, 33, 21-24. Recuperado el 10 de setiembre de 2019 de: <https://doi.org/10.21501/16920945.2493>.
- MINDES (2019). Política nacional de desarrollo e inclusión social. Recuperado el 10 de Agosto del 2019 de: <http://www.midis.gob.pe/fed/incluir-para-crecer/politica-nacional-incluir-para-crecer>
- Miranda, M (2014). Usabilidad y Accesibilidad en las Redes Sociales Article · november 2014 with 440 Reads. Recuperado el 2 de Julio del 2017 https://www.researchgate.net/publication/268808903_Usabilidad_y_Accesibilidad_en_las_Red_Sociales_Una_Experiencia_de_Usuarios_Adultos_Mayores_en_Facebook
- Papilia, D. et al (2010). Desarrollo humano. P. 20-51. 2da edición. México: Mc-Graw-Hill.
- Pink, D. (2011). La sorprendente verdad sobre lo que nos motiva. P. 142-157. Madrid: Gestión 200.

- Rajo-Pérez, G. (2011). Calidad de vida y envejecimiento: la visión de los mayores sobre sus condiciones de vida: 1ra. Edición. Bilbao: Fundación BBVA. P. 107
- Oddone, M. (2013). Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo. Boletín Informes Envejecimiento en red, n. 4. Setiembre 2013. Recuperado el 13 de mayo de 2019 de: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/28068/CONICET_Digital_Nro.869576a3-5273-4ab7-b2f0-06537851e0d5_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- OMS (Organización Mundial de la Salud) (1997). Measuring The Quality of Life. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 29 de julio de 2017 de: http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf
- Otero, I. y López, Y. (2017). Bienestar psicológico en adultos mayores que conviven en familias extensas. Revista Geroinfo. Vol. 12 No 03 (2017). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/geroinfo/ger-2017/ger173b.pdf>
- Petretto, D., Pili, y otros (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Revista Español de Geriatría y Gerontología 51 (4) Julio – Agosto 2016. P. 229 – 241. Recuperado el 10 de noviembre de 2019 de: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
- Ramos, G. (2016). ¡Aquí nadie es viejo!: Usos e interpretaciones del Programa Centro del Adulto Mayor-EsSalud en un distrito popular de Lima. Anthropologica, 34(37), 139-169. Recuperado el 10 de noviembre del 2019 de: <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.18800/anthropologica.201602.006>
- Roca, G. (2012). La sociedad digital. TedxGalicia. Recuperado el 5 de junio de 2017. <http://www.tedxgalicia.com/?p=2192>
- Salgado, O. (2017). Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de Actividad física. Universidad Internacional de Cataluña, Barcelona, España. P. 11 – 17. Recuperado el 21 de Julio del 2019 de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/544131#page=1>
- Sánchez-Cánovas, J. (1998) Escala de Bienestar Psicológico. Madrid.
- Sánchez, H. y Reyes, C (2017). Metodología y Diseños de la Investigación Científica. P. 178. 5ta Edición. Editorial. Lima: Business Support Aneth SRL.
- Stover, J., Bruno, F. y otros (2017). Teoría de la autodeterminación: una revisión teórica. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines,

vol. 14, núm. 2, Diciembre 2017. P. 107. Recuperado el 13 de noviembre de 2019 de: <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

Sumire de Conde, M. y Arbizu, J. (2011). Foro Envejecimiento con dignidad por una pension no contributiva. Lima, Perú: Oficina Internacional del Trabajo. P. 242

Urzúa, A. y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. Revista Terapia Psicológica. Vol. 30 (1) enero 2012. P. 64. Recuperado el 13 de noviembre del 2019 de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Vásquez, C y Hervás, G. (2009). Psicología positiva aplicada. PP 371. 2da Edición. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Velázquez, A. y col. (2013). Metodología de la investigación científica. P. 154. Lima: Editorial San Marcos.

Verdugo, M.A. y Schalock, R.L. (2013). Discapacidad e Inclusión, Manual para la docencia. PP 443-461. España: Amaru ediciones.

Vich, V. (2014). Tu mejor proyecto: ¡Tu!. P 4. Lima: Editorial Lima.

11. ANEXOS

ANEXO I

INSTRUMENTO PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR QUE UTILIZA HERRAMIENTAS DE INTERNET

I. DATOS

- 1.1 Edad: 60 a 65 () 65 a más ()
 1.2 Sexo: Femenino () Masculino ()
 1.3 Grado de instrucción: Primaria () Secundaria () Superior ()
 1.4 Cuenta con Internet: Si () No () En cabina ()

II. INSTRUCCIONES: Marque con un aspa (X), en la alternativa que se aproxima a su respuesta.

ASPECTO	Nº	ITEM	Nunca	Pocas veces	frecuentemente	Siempre
BIENESTAR EMOCIONAL	1	Se siente bien cuando navega por internet.				
	2	Se siente contento cuando se informa a través de Internet				
	3	Manifiesta alegría cuando se comunica con sus familiares y amigos.				
	4	Es feliz cuando encuentra respuesta a sus comunicaciones por redes sociales.				
	5	Se ha sentido deprimido en las últimas dos semanas.				
DESARROLLO PERSONAL	6	Siente que le son de utilidad en las páginas web que visita.				
	7	Considera positivo el desarrollo de sus actividades intelectuales con la ayuda de las herramientas de internet.				
	8	Considera el uso de las herramientas de Internet como recreación personal.				
	9	Considera que se concentra con facilidad cuando navega en Internet				
	10	Considera que mejora su memoria cuando visita videos del música o noticias desde Internet.				
	11	Considera que ha mejorado su creatividad en sus actividades diarias.				
AUTODETERMINACION	12	Comenta con seguridad sobre temas de actualidad.				
	13	Considera que puede desempeñar alguna actividad laboral, empleando las herramientas de Internet				
INC	14	Se aleja de los demás, puesto que no encaja cuando manipulan un computador.				

	15	Considera que el empleo de las herramientas de Internet le han permitido integrarse con los demás.				
RELACIONES INTERPERSONALES	16	Transmite a los familiares de su entorno las buenas nuevas de familiares que se encuentran fuera de su hogar.				
	17	Intercambia correspondencia con los miembros de su familia y amigos.				
	18	Se siente bien cuando trasmite lo que navegó en internet				
	19	Considera que tiene apoyo de sus amigos cuando emprende algo				
	20	Puede aumentar el número de amigos con la ayuda de las redes sociales				

OBSERVACIONES:

Puntuación estimada por el autor para el nivel de calidad de vida según los puntajes obtenidos

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA	PUNTAJE
Alta	65 - 80
Regular	49 - 64
Mediana	33 - 48
Baja	17 - 32
Deficiente	0 - 16

EVALUACION DE PRETEST PARA EL GRUPO EXPERIMENTAL

Nelly Niñez

CUESTIONARIO PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR QUE UTILIZA HERRAMIENTAS DE INTERNET

I. DATOS

- 1.1 Edad: 60 a 65 (x) 65 a más ()
 1.2 Sexo: Femenino (x) Masculino ()
 1.3 Grado de instrucción: Primaria () Secundaria (x) Superior ()
 1.4 Cuenta con Internet: Si (x) No () En cabina ()

II. INSTRUCCIONES: Marque con un aspa (X), en la alternativa que se aproxima a su respuesta.

ASPECTO	Nº	ITEM				
			Nunca	Pocas veces	frecuentemente	Siempre
BIENESTAR EMOCIONAL	1	Se siente bien cuando navega por internet.			X	
	2	Se siente contento cuando se informa a través de Internet			X	
	3	Manifiesta alegría cuando se comunica con sus familiares y amigos.				X
	4	Es feliz cuando encuentra respuesta a sus comunicaciones por redes sociales.				X
	5	Se ha sentido deprimido en los últimos dos meses.	X			
BIENESTAR PERSONAL	6	Siente que le son de utilidad las páginas web que visita.			X	
	7	Considera positivo el desarrollo de sus actividades intelectuales con la ayuda de las herramientas de internet.				X
	8	Considera el uso de las herramientas de Internet como recreación personal.				X
	9	Considera que se concentra con facilidad cuando navega en Internet			X	
	10	Considera que mejora su memoria cuando visita videos del música o noticias desde Internet.			X	
	11	Considera que ha mejorado su creatividad en sus actividades diarias.			X	
AUTODETERMINACION	12	Comenta con seguridad sobre temas de actualidad.			X	
	13	Considera que puede desempeñar alguna actividad laboral, empleando las herramientas de Internet			X	
INCLUSION SOCIAL	14	Se aleja de los demás, puesto que no encaja cuando manipulan un computador.	X			
	15	Considera que el empleo de las herramientas de Internet le han permitido integrarse con los demás.				X
RELACIONES INTERPERSONALES	16	Transmite a los familiares de su entorno las buenas nuevas de familiares que se encuentran fuera de su hogar.				X
	17	Intercambia correspondencia con los miembros de su familia y amigos.				X
	18	Se siente bien cuando trasmite lo que navegó en internet				X
	19	Considera que tiene apoyo de sus amigos cuando emprende algo			X	
	20	Puede aumentar el número de amigos con la ayuda de las redes sociales			X	

EVALUACION DE POSTEST PARA EL GRUPO DE CONTROL

VELLY NUÑEZ

CUESTIONARIO PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR QUE UTILIZA HERRAMIENTAS DE INTERNET

I. DATOS

- 1.1 Edad: 60 a 65 (X) 65 a más ()
 1.2 Sexo: Femenino () Masculino (X)
 1.3 Grado de instrucción: Primaria () Secundaria (X) Superior ()
 1.4 Cuenta con Internet: Si (X) No () En cabina ()

II. INSTRUCCIONES: Marque con un aspa (X), en la alternativa que se aproxima a su respuesta.

ASPECTO	Nº	ITEM	Nunca	Pocas veces	frecuentemente	Siempre
BIENESTAR EMOCIONAL	1	Se siente bien cuando navega por internet.				✓
	2	Se siente contento cuando se informa a través de Internet				✓
	3	Manifiesta alegría cuando se comunica con sus familiares y amigos.				✓
	4	Es feliz cuando encuentra respuesta a sus comunicaciones por redes sociales.				✓
	5	Se ha sentido deprimido en los últimos dos meses.	✓			
BIENESTAR PERSONAL	6	Siente que le son de utilidad las páginas web que visita.				✓
	7	Considera positivo el desarrollo de sus actividades intelectuales con la ayuda de las herramientas de internet.				✓
	8	Considera el uso de las herramientas de Internet como recreación personal.				✓
	9	Considera que se concentra con facilidad cuando navega en Internet				✓
	10	Considera que mejora su memoria cuando visita videos del música o noticias desde Internet.				✓
	11	Considera que ha mejorado su creatividad en sus actividades diarias.				✓
AUTODETERMINACION	12	Comenta con seguridad sobre temas de actualidad.				✓
	13	Considera que puede desempeñar alguna actividad laboral, empleando las herramientas de Internet				✓
INCLUSION SOCIAL	14	Se aleja de los demás, puesto que no encaja cuando manipulan un computador.	✓			
	15	Considera que el empleo de las herramientas de Internet le han permitido integrarse con los demás.				✓
RELACIONES INTERPERSONALES	16	Transmite a los familiares de su entorno las buenas nuevas de familiares que se encuentran fuera de su hogar.				✓
	17	Intercambia correspondencia con los miembros de su familia y amigos.				✓
	18	Se siente bien cuando trasmite lo que navegó en internet				✓
	19	Considera que tiene apoyo de sus amigos cuando emprende algo				✓
	20	Puede aumentar el número de amigos con la ayuda de las redes sociales			✓	✓

ANEXO II

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

Doctores evaluadores:

1. Dr. Lorenzo Matos Deza.
2. Dr. Oster Paredes Fernández.
3. Dra. Isolina Villanueva Pomacondor.

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"INFLUENCIA DEL USO DE HERRAMIENTAS DE INTERNET EN LA CALIDAD DE VIDA. CASO: USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD DISTRITO DE TRUJILLO 2018"

INSTRUMENTO:

- CUESTIONARIO

EXPERTO:

- APELLIDOS Y NOMBRES : MATOS DEZA, Lorenzo Eduardo
- INSTITUCIÓN : UPAO
- GRADO ACADÉMICO : Doctor

FECHA: 17 JUL 2018

VALORACIÓN:

- ADECUADO: 1
- INADECUADO: 0

FIRMA Matos Deza

DNI 688

1

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"INFLUENCIA DEL USO DE HERRAMIENTAS DE INTERNET EN LA CALIDAD DE VIDA. CASO: USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD DISTRITO DE TRUJILLO 2018"

INSTRUMENTO:

- CUESTIONARIO

EXPERTO:

- APELLIDOS Y NOMBRES : Villanueva P. masador Isolina
- INSTITUCIÓN : Hospital Basal de Trujillo
- GRADO ACADÉMICO : Doctora

FECHA: 16/11/18

VALORACIÓN:

- ADECUADO: 1
- INADECUADO: 0

FIRMA

DNI 18074120

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"INFLUENCIA DEL USO DE HERRAMIENTAS DE INTERNET EN LA CALIDAD DE VIDA. CASO: USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD DISTRITO DE TRUJILLO 2018"

INSTRUMENTO:

- CUESTIONARIO

EXPERTO:

- APELLIDOS Y NOMBRES : *Oster Parados Fernandez*
- INSTITUCIÓN : *UPAD*
- GRADO ACADÉMICO : *DOCTOR*

FECHA: 16/11/18

VALORACIÓN:

- ADECUADO: 1
- INADECUADO: 0

FIRMA

DNI *4022127*

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

TITULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“INFLUENCIA DEL USO DE HERRAMIENTAS DE INTERNET EN LA CALIDAD DE VIDA. CASO: USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD
DISTRITO DE TRUJILLO 2018”

INSTRUMENTO:

- CUESTIONARIO

EXPERTO:

- APELLIDOS Y NOMBRES :
- INSTITUCIÓN :
- GRADO ACADÉMICO :

FECHA: ____/____/____

VALORACIÓN:

- ADECUADO: 1
- INADECUADO: 0

.....

FIRMA

DNI _____

VARIABLE	DIMENSIONES	SUB INDICADORES	ITEMS	Opción de respuesta				EVALUACIÓN				OBSERVACIÓN	
				NUNCA	POCAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE	Existe coherencia entre la variable y las dimensiones	Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores	La opción de respuesta tiene relación con el ítem	La redacción es clara, precisa y comprensible		
CALIDAD DE VIDA	Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> Estado de ánimo positivo en el adulto mayor. Percepción de su felicidad, para con las personas que lo rodean. 	1. Se siente bien cuando navega por internet.										
			2. Se siente contento cuando se informa a través de Internet										
			3. Manifiesta alegría cuando se comunica con familiares y amigos.										
			4. Es feliz cuando encuentra respuesta a sus comunicaciones por redes sociales.										
			5. Se ha sentido deprimido en los últimos dos meses.										

VARIABLE	DIMENSIONES	SUB INDICADORES	ITEMS	Opción de respuesta				EVALUACIÓN				OBSERVACIÓN	
				NUNCA	POCAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE	Existe coherencia entre la variable y las dimensiones	Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores	La opción de respuesta tiene relación con el ítem	La redacción es clara, precisa y comprensible		
CALIDAD DE VIDA	Desarrollo Personal	<ul style="list-style-type: none"> Satisfacción actual. Conlleva a mejora en el desempeño de sus actividades. Se siente bien cuando realiza actividades. 	6. Siente que le son de utilidad en las páginas web que visita.										
			7. Considera positivo el desarrollo de sus actividades intelectuales con la ayuda de las herramientas de internet.										
			8. Considera el uso de las herramientas de Internet como recreación personal.										
			9. Considera que se concentra con facilidad cuando navega en Internet.										
			10. Considera que mejora su memoria cuando visita videos del música o noticias desde Internet.										
			11. Considera que ha mejorado su creatividad en sus actividades diarias.										

VARIABLE	DIMENSIONES	SUB INDICADORES	ITEMS	Opción de respuesta				EVALUACIÓN				OBSERVACIÓN
				NUNCA	POCAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE	Existe coherencia entre la variable y las dimensiones	Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores	La opción de respuesta tiene relación con el ítem	La redacción es clara, precisa y comprensible	
CALIDAD DE VIDA	Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> En la decisión de sus metas y objetivos personales. Intercambia información. 	12. Comenta con seguridad sobre temas de actualidad.									
			13. Considera que puede desempeñar alguna actividad laboral, empleando las herramientas de Internet.									
	Inclusión Social	<ul style="list-style-type: none"> Participación social teniendo en cuenta las capacidades de su ciclo vital. Aceptación en la sociedad. Ausencia de Aislamiento social como resultado de nuevas oportunidades. 	14. Se aleja de los demás, puesto que no encaja cuando manipulan un computador.									
			15. Considera que el empleo de las herramientas de Internet le han permitido integrarse con los demás.									

VARIABLE	DIMENSIONES	SUB INDICADORES	ITEMS	Opción de respuesta				EVALUACIÓN				OBSERVACIÓN	
				NUNCA	POCAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE	Existe coherencia entre la variable y las dimensiones	Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores	La opción de respuesta tiene relación con el ítem	La redacción es clara, precisa y comprensible		
CALIDAD DE VIDA	Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Se vincula con otras personas. • Interactúa con personas de cualquier edad. • Integración en la vida social y convivencia familiar. 	16. Transmite a los familiares de su entorno las buenas nuevas relacionadas a lo que le sucede fuera de su hogar.										
			17. Intercambia correspondencia con los miembros de su familia y amigos.										
			18. Se siente bien cuando trasmite lo que navegó en Internet.										
			19. Considera que tiene el apoyo de sus amigos cuando emprende algo.										
			20. Puede aumentar el número de amigos con la ayuda de las redes sociales.										

ANEXO III
SESIONES DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA
SESIÓN N° 01

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
 1.2. Tema : Conceptos básicos del computador
 1.3. Tiempo : 90 minutos
 1.4. Fecha : 22 de octubre del 2018
 1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Reconoce las partes básicas del computador y los programas que en él se emplean, con la finalidad de manipularlos de manera adecuada con cierto grado de independencia.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica la Elementos físicos que se necesitan para utilizar un computador conectado a internet. • Conoce los diversos programas que se emplean en el computador y realiza actividades con ellos. • Relaciona la utilidad de las aplicaciones con las herramientas de internet que va a utilizar. • Genera actitud positiva en su desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el Hardware básico de computadoras. • Utiliza el software necesario para trabajar con internet. • Diferencia la importancia de los programas usados en la computadora. • Desarrollo de actividades en confianza.

IV. Actitudes

4.1 Bienestar emocional

- Denota una sensación de agrado cuando aprende.
- Expresa su conducta positiva durante la sesión de clase.

4.2 Respeto a las normas de convivencia

- Realiza las prácticas designadas en la clase.
- Analiza los nuevos conceptos recibidos en diálogo con sus compañeros.
- Acepta las normas de convivencia en el aula.
- Expresa sus opiniones con libertad.

4.3 Responsabilidad

- Cumple las tareas asignadas.

- Muestra responsabilidad durante la sesión de aprendizaje.
- Asimila los contenidos con madurez.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	- Leen y comentan sobre el tema, empleando la práctica de aula: “Dispositivos periféricos del computador”.	- Plumones	5 min
	- Responden a las siguientes interrogantes que originamos en la clase: a. ¿Cuáles son las partes de la computadora? b. ¿Qué componentes son los que voy a manipular? c. ¿Por qué usamos el término de periféricos del computador? - Se Establece el conflicto cognitivo según los conocimientos previos del participante. - Se concluye que el tema a trabajar permitirá conocer los componentes que se conectan al computador.	- Pizarra. - Recurso Verbal.	10’
Proceso	- Se realiza agrupamiento en parejas para discutir sobre el material de trabajo entregado. - El participante conoce e identifica los componentes físicos o hardware. - El participante distingue los diferentes componentes físicos o hardware del computador.	- Módulo - Recurso verbal - Tarjetas de colores. - Pizarra	25’
	- El participante presta atención a la explicación del docente sobre la descripción de los programas y componentes del computador. - Asocia los componentes físicos con el software de la computadora - Realizan operaciones con las diversas aplicaciones de software en el computador.	- Cuaderno de apuntes. - Organizador visual	
	- El participante trabaja en la práctica dirigida en donde conoce, utiliza y desarrolla actividades con los términos y fundamentos básicos de uso del computador.	- Práctica guiada	20
Salida	- Los participantes trabajan en base al contenido presentado en la práctica de aula. - Desarrollan ejercicios propuestos en función de los contenidos teóricos. El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula.	• Módulo • Lapiceros • Recurso verbal	20’

	<ul style="list-style-type: none"> - El participante analiza los contenidos recibidos y responde las cuestiones generadas durante la clase. - Reflexionan sobre producto de lo que les dejó el tema tratado. 	Recurso verbal	10'
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Identificación del Hardware de la PC. • Empleo del Software del ordenador. • Desempeño en el computador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue como le puede ser de utilidad el hardware de computadoras. • Familiaridad entre las aplicaciones del computador. • Asocia y emplea el software y hardware del computador. 	Ficha de observación grupal

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Desempeño con madurez y tranquilidad. 	Lista de cotejo
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Efectúa a su tiempo las tareas asignadas por el docente. • Cumple con las normas de convivencia en el aula. • Participa con libertad y expresar sus propios conceptos en relación al tema tratado. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelve a tiempo las tareas asignadas. • Muestra entrega durante la sesión. • Responde en forma positiva ante las dificultades que se le presenta. 	

VII. Bibliografía

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

SESIÓN N° 02

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Conceptos básicos de Internet.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 24 de octubre del 2018.
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza.

II. Competencia

Comprende la terminología empleada en las operaciones con páginas Web, de tal manera que pueda emplear las herramientas de Internet con destreza y confianza.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Conoce la terminología empleada en las páginas de internet.• Identifica la estructura de una dirección de página web y realiza actividades con ellos.• Visita páginas de internet y discute sobre la utilidad e importancia de su contenido.• Emplea la navegación en páginas de internet como recreación en sus actividades diarias.	<ul style="list-style-type: none">• Emplea términos informáticos para comprender la navegación en Internet.• Utiliza páginas de internet con seguridad y confianza. • Analiza la relevancia de los contenidos de las páginas de Internet.• Uso de páginas de Internet para potenciar su desarrollo personal.

IV. Actitudes

4.1 Desarrollo personal

- Presenta disposición y confianza sobre sí mismo cuando desarrolla habilidades mentales.
- Expresa su satisfacción por la manera como invierte su tiempo en la visita de páginas de internet.

4.2 Respeto a las normas de convivencia

- Comparte comentarios con sus compañeros sobre los conocimientos recibidos en la sesión de aprendizaje.
- Respeto las normas de convivencia en el aula.

4.3 Responsabilidad

- Cumple las tareas asignadas.
- Muestra responsabilidad durante la sesión de aprendizaje.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Leen y comentan sobre el tema, empleando la práctica de aula: “Conceptos básicos de Internet”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> - Se dan opiniones y cuestiones sobre lo que significa el Internet y lo que nos ofrece: <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué es el internet? ¿Cómo la navegación de internet puede cubrir sus expectativas de aprendizaje? ¿serán de utilidad las herramientas de internet que van a conocer? - Se Establece el conflicto cognitivo según los conocimientos previos del participante. - Se concluye que el tema a trabajar permitirá navegar en las páginas de internet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Recurso Verbal. 	10’
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Se solicitan opiniones individuales de acuerdo al material entregado en clase. - El alumno conoce las estructuras de las páginas de Internet. - El participante visita diferentes páginas web. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo. - Recurso verbal. - Tarjetas de colores. - Pizarra. 	25’
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante presta atención a la explicación del docente durante la práctica guiada por el docente. - Diferencia el contenido de las diversas páginas web que visita. - Identifica las barras de herramientas del navegador de internet y emplea los botones que contiene. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de apuntes. - Organizador visual 	
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante trabaja de manera individual con el material alcanzado por el docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica guiada 	20
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes trabajan en base al contenido presentado en la práctica de aula. • Realizan la visita de páginas web propuestas por el docente. • El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo - Lapiceros - Recurso verbal 	20’
	<ul style="list-style-type: none"> • El participante analiza los contenidos recibidos y responde las cuestiones generadas durante la clase. • Reflexionan sobre los resultados de la navegación y las páginas de internet que visitó. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal 	10’

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Utiliza la terminología empleada en Internet.• Busca con facilidad diversas páginas de internet.• Desempeño en el computador.	<ul style="list-style-type: none">• Interpreta los conceptos que se relacionan con la navegación en internet.• Familiaridad entre las distintas páginas web que visita.• Asocia y emplea las páginas de internet.	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none">• Realiza comentarios analizando los contenidos trabajados de manera activa.	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none">• Desarrolla las actividades propuestas por el docente.• Efectúa los resultados de su trabajo personal.• Respeta el orden durante la sesión de clase.• Participa con libertad y expresar sus propios conceptos en relación al tema tratado.	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none">• Resuelve a tiempo las tareas asignadas.• Muestra entrega durante la sesión.• Responde en forma positiva ante las dificultades que se le presenta.	

VII. Bibliografía

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

SESIÓN N° 03

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Búsqueda de información en Internet.
1.3. Tiempo : 90 minutos
1.4. Fecha : 24 de octubre del 2018
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Desarrolla la habilidad de emplear los diferentes buscadores de páginas web y contrasta la información proveniente de diversas fuentes.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Conoce los diferentes programas empleados para navegar en internet.• Identifica la estructura de una Programa navegador y trabaja con las herramientas que contiene.• Manipula los botones de mayor uso en la interfaz del Navegador.• Emplea raciocinio para determinar los contenidos o información que desea encontrar en las páginas de internet.	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza el software informático para realizar la navegación en Internet.• Emplea las barras de herramientas y tareas que realiza el navegador.• Asocia semejanzas y diferencias en los programas navegadores.• Desarrolla habilidades para enlazar expresiones de búsqueda.

IV. Actitudes

4.1 Desarrollo personal

- Presenta sentimientos de automotivación, confianza en sí mismo y energía ante la vida cuando desarrolla habilidades mentales.
- Expresa satisfacción por la forma como llena sus tiempos libres cuando busca información en las páginas de internet.

4.2 Respeto a las normas de convivencia

- Realiza comentarios con sus pares sobre los contenidos explorados en la sesión de aprendizaje.
- Respeta las normas de convivencia en el aula.

4.3 Responsabilidad

- Realiza las actividades designadas en el aula.
- Muestra responsabilidad durante la sesión de aprendizaje.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes comentan sobre el tema, leen la práctica de aula: “Búsqueda de información en Internet”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> - Se presenta la lluvia de ideas sobre la información que se puede ubicar en Internet y los contenidos que nos ofrece: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué son navegadores de internet? b. ¿Cuál será su estructura y que esperamos de ellos? c. ¿Cómo podemos buscar información que pueda ser de utilidad para el participante? - Se produce el conflicto cognitivo en el participante en base a sus conocimientos previos. - Se determina que el tema a trabajar permitirá buscar información en las páginas de internet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Recurso Verbal. 	10’
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - En base al material otorgado en clase se determinan los temas que se buscarán en Internet. - El adulto mayor identifica los navegadores de Internet. - El participante inicia la búsqueda de información. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo. - Recurso verbal. - Tarjetas de colores. - Pizarra. 	25’
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante presta atención a la explicación del docente durante la práctica guiada por el docente. - Se Elaboran diversas expresiones de búsqueda, según los temas propuestos. - Utiliza las barras de herramientas del navegador de internet y emplea los botones que considere convenientes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de apuntes. - Organizador visual 	
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante busca información en manera con ayuda del material alcanzado por el docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica guiada 	20
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes trabajan en forma individual cada tema propuesto en el aula. • Realizan búsqueda sobre temas de interés personal, propuestos por el docente. • El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo • Lapiceros • Recurso verbal 	20’

	<ul style="list-style-type: none"> • El participante analiza los contenidos encontrados y discute la importancia de los mismos. • Reflexionan sobre la veracidad y utilidad de los resultados de la navegación en las páginas Web que visitó. 	Recurso verbal	10'
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Maneja los programas navegadores de Internet. • Trabaja con las herramientas que contiene el navegador de internet. • Búsqueda de información en la red. 	<ul style="list-style-type: none"> • Empleo el navegador de internet que le resulta más atractivo. • Uso de los botones del programa. • Expresiones de búsqueda de información. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza comentarios analizando los contenidos trabajados de manera activa. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Efectúa los resultados de su trabajo personal. • Respeto el orden durante la sesión de clase. • Participa con libertad y expresar sus propios conceptos en relación al tema tratado. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Resuelve a tiempo las tareas asignadas. • Muestra entrega durante la sesión. • Responde en forma positiva ante las dificultades que se le presenta. 	

VII. Bibliografía

Fernández-López, Juan Antonio, Fernández-Fidalgo, María, & Cieza, Alarcos. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169-184. Recuperado en 07 de mayo de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es&tlng=es

SESIÓN N° 04

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Tratamiento de imágenes y páginas de Interés.
1.3. Fecha : 31 de octubre de 2018.
1.4. Tiempo : 90 minutos.
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Conoce los tipos de imágenes que se utilizan en internet y las manipula desde los diversos sitios web que visita.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Conoce tipos de imágenes, establece diferencia y determina su aplicabilidad.• Guarda imágenes contenidas en las páginas de Internet.• Analiza la veracidad de la información contenida en la red.• Se concentra cuando asocia imágenes encontradas en la red y sus vivencias pasadas.	<ul style="list-style-type: none">• Identifica los tipos de imagen.• Utiliza las imágenes de según su naturaleza.• Valora los contenidos encontrados en Internet.• Clasifica imágenes según su importancia y contenido.

IV. Actitudes

4.1 Desarrollo personal

- Demuestra satisfacción al visualizar imágenes que ya conoce.
- Expresa su felicidad cuando esboza sus recuerdos en los lugares que encuentra en las páginas de internet.

4.2 Respeto a las normas de convivencia

- Respeto las opiniones que expresan sus compañeros cuando expresan sus recuerdos.
- Respeto las normas de convivencia en el aula.

4.3 Responsabilidad

- Realiza la grabación de imágenes en el tiempo establecido.
- Cumple con guardar las imágenes solicitadas por el profesor.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	- Comentan sobre lugares visitados durante su existencia, Leen el material de trabajo y determinan lo recreativo que será el tema: “Tratamiento de imágenes y páginas de Interés”.	- Plumones.	5 min
	- Se da inicio a la participación individual, en la cual cada participante expone sus ideas relacionadas las imágenes que tiene en mente de los lugares conocidos y las que va a encontrar en el computador, asocia lugares y mediante asociación de ideas se presentan las interrogantes: a. ¿Qué lugares les traen mejores recuerdos? b. ¿Cuánto han cambiado aquellos lugares a través del tiempo? c. ¿El Internet nos podrá trasladar hacia esos espacios que se encuentran en nuestra memoria? d. Llegaremos a un instante de bienestar personal trabajando con las imágenes. - Se produce el conflicto cognitivo en los participantes y se determina la importancia del tema.	- Pizarra. - Recurso Verbal.	10’
Proceso	- Se da lectura al material de trabajo para facilitar el tratamiento de imágenes en las páginas web. - Se identifica los tipos de imágenes contenidas en las páginas Web. - El participante establece diferencia entre los tipos de imágenes. - El participante almacena imágenes.	- Módulo - Recurso verbal - Tarjetas de colores. - Pizarra.	25’
	- Se comenta sobre cada una de las imágenes que se trabajan en la sesión. - Se aportan ideas propias relacionadas con el tema que se trata en el aula.	- Cuaderno de apuntes.	
	- El participante investiga sobre páginas de Internet relacionadas con el tema propuesto.	- Práctica guiada	20

Salida	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes buscan imágenes relacionadas al tema. - Las imágenes se almacenan según procedimientos anteriormente estudiados. - El participante expone sobre las imágenes encontradas y la relación con su vida personal. - El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo - Lapiceros - Recurso verbal 	20'
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante expone sobre cada imagen y el lugar en donde pertenece. - Se Discute en el aula sobre la experiencia recibida. 	Recurso verbal	10'

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los tipos de imagen. • Guarda imágenes visualizadas en Internet. • Análisis de la información encontrada en internet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los diversos tipos de imagen. • Uso de las imágenes contenidas en las páginas de Internet. • Realiza el tratamiento de la información de acuerdo a su importancia. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercita su memoria al recordar imágenes de los lugares que recorrió anteriormente. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Respeta las opiniones vertidas por sus compañeros durante la sesión. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Toma nota de los conceptos nuevos. • Muestra orden durante la práctica en internet. 	

VII. Bibliografía

Vera, Martha. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

SESIÓN N° 05

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Comunicación mediante correo electrónico.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 5 de noviembre del 2018.
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Conoce la estructura de las correspondencias electrónicas y las emplea para comunicarse con los demás.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Conoce la terminología y estructura de una cuenta de correo.• Diferencia los diversos proveedores de cuentas de correo.• Envía, recibe, elimina y manipula correos electrónicos.• Comunica sus ideas mediante correspondencias de manera que se comunique con las personas de su entorno.	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza las estructuras de una cuenta de correo.• Escribe correos electrónicos a sus familiares y amigos.• Manipula correspondencias con seguridad y confianza.• Mantiene comunicación con las personas de su entorno.

IV. Actitudes

4.1 Desarrollo personal

- Demuestra agrado al comunicarse de manera escrita con personas de su entorno.
- Expresa su felicidad cuando interactúa con otras personas a través de las correspondencias en el computador.

4.2 Respeto a las normas de convivencia

- Tolera las opiniones que expresan las personas con las que se comunica.
- Acata las reglas de comunicación en mensajería electrónica.

4.3 Responsabilidad

- Realiza sus comunicaciones con reserva y seriedad en el tiempo establecido.
- Cumple con redactar sus comunicaciones en que se le solicita.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Leen y comentan sobre la importancia de comunicarse con personas que se encuentran en otro lugar, analizan el material sobre el tema: “Correos electrónicos”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> - Se presentan cuestiones como ha evolucionado la comunicación a través del tiempo, analizan la importancia de emplear un computador para mantener la comunicación entre las personas, en clase nos preguntamos: <ol style="list-style-type: none"> ¿Cómo se comunicaban con los seres queridos que viven en otro lugar? ¿Qué tiempo se tardaba en recibir noticias de nuestros familiares y amigos? ¿Será efectiva la comunicación actual mediante el computador? - Se origina el conflicto cognitivo según las ideas proporcionadas por el participante. - Se concluye que el tema a tratar permitirá establecer una nueva forma de comunicación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tizas. - Pizarra. - Recurso Verbal. 	10’
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Se emplea del material de trabajo para establecer la comunicación entre usuarios mediante el correo electrónico. - Se identifica la estructura de un e-mail. - El participante diferencia entre la comunicación escrita anterior y la actual. - El participante redacta correspondencias. - El participante recibe correspondencias. - El participante clasifica sus correspondencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo - Recurso verbal - Tarjetas de colores. - Pizarra. 	25’
	<ul style="list-style-type: none"> - Se discute sobre la importancia de este medio de comunicación. - Se aportan ideas propias relacionadas con el tema que se trata en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de apuntes. - Organizador visual 	
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante escribe, recibe y manipula correspondencias con la guía del docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica guiada 	20
Salida	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes escriben correspondencias a sus familiares y amigos. - Las correspondencias redactadas incluyen contenidos ya estudiados como imágenes. - El participante comenta la utilidad del correo electrónico en su vida diaria. - El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo - Lapiceros - Recurso verbal 	20’

	<ul style="list-style-type: none"> - El participante lee los correos recibidos y responde e-mails durante la clase. - Discusión en el aula sobre la experiencia recibida. 	Recurso verbal	10'
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Redacta, correos electrónicos. • Recibe correos electrónicos. • Administra las correspondencias en su cuenta de correo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la estructura de un e-mail. • Trabaja con el entorno de la cuenta de correo. • Realiza el tratamiento de la información de acuerdo a su importancia. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Se comunica con las personas de su entorno y familiares lejanos con alegría y satisfacción. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Respeto las opiniones recibidas de sus compañeros de clase. • Participa con libertad y expresar sus propias ideas empleando los e-mails. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Redacta correspondencias con seriedad. • Muestra orden durante la comunicación por internet. 	

VII. Bibliografía

- Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.
- Mejía, K. (2017). La importancia de los grupos de adultos mayores para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. *Poiésis*, 33, 21-24. Recuperado el 10 de setiembre de 2019 de <https://doi.org/10.21501/16920945.2493>

SESIÓN N° 06

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : El uso de redes sociales.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 7 de noviembre del 2018.
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Conoce y utiliza las redes sociales más populares de Internet para obtener, analizar, publicar e intercambiar información en beneficio de su interrelación con las personas de su entorno.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Conoce los términos y las diferentes aplicaciones que permiten socializar por Internet.• Distingue la importancia de mantenerse informado empleando las redes sociales.• Realiza envío y recepción de información en línea con otros usuarios de la red.• Interacciona y se comunica con personas de diferentes edades mejorando su actividad mental.	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza la terminología empleada en los programas de comunicación.• Desarrolla relaciones de amistad con sus familiares y amigos.• Manipula las plataformas de comunicación en busca de intereses en común con personas de su edad.• Realiza participación en las redes sociales como predictor de felicidad.

IV. Actitudes

4.1 Relaciones interpersonales

- Establece relaciones positivas al comunicarse, manteniéndose activo, informado y estimulado para soportar limitaciones y angustias propias de la edad.
- Expresa sentimientos de confianza, relaciones de amistad que le permiten sentirse valorado, competente y útil para los demás.

4.2 Relaciones de inclusión social

- Genera participación activa, empleando las redes sociales para interactuar en sociedad.
- Considera el afecto de los demás durante sus logros alcanzados en el uso de las redes sociales.

4.3 Responsabilidad

- Realiza sus comunicaciones con respeto y reciprocidad en el tiempo establecido.
- Ayuda a otros adultos mayores a integrarse a las redes sociales.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	- Dialogan y comentan sobre lo importante que será establecer nueva comunicación haciendo uso de las “Redes sociales”.	- Plumones.	5 min
	- Se presentan cuestiones sobre el uso de redes sociales como medio de comunicación activa, comentan la importancia de intercambiar información en tiempo real entre las personas sin tener limitaciones de edad, en clase nos preguntamos: a. ¿Cómo comunicarnos en tiempo real? b. ¿Qué entendemos por redes sociales? c. ¿Considera que con las redes sociales mejoramos la convivencia con los demás? d. ¿Es veraz todo contenido recibido en las redes sociales? - Se origina el conflicto cognitivo según las ideas del participante y el grupo.	- Pizarra. - Recurso Verbal.	10’
Proceso	- Con el empleo del material impreso se procede con las secuencias para ingresar a Facebook, empleando la cuenta de correo. - Se explican los contenidos a intercambiar en redes sociales. - Se forman parejas para iniciar la práctica. - El participante agrega amigos e instituciones de contenido general. - Cada usuario analiza la información que puede intercambiar con los otros usuarios. - El participante publica contenidos. - El participante identifica los tipos de redes sociales.	- Módulo - Recurso verbal - Tarjetas de colores. - Pizarra.	25’
	- Se comenta acerca del futuro empleo de las redes sociales. - Se aportan ideas sobre la importancia de las redes sociales. - Se analiza el impacto del mal uso de las redes sociales.	- Cuaderno de apuntes. - Organizador visual	
	- El participante recibe contenidos, los publica y produce información relacionada con la guía de trabajo entregada por el docente.	- Práctica guiada	20

Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Leen sus publicaciones realizadas en clase. • Revisan los artículos e imágenes recibidas mediante Facebook. • El participante comenta la utilidad de las redes sociales. • El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo - Lapiceros - Recurso verbal 	20'
	<ul style="list-style-type: none"> • El participante lee sobre los contenidos que considera relevantes de la sesión de la clase. • Discusión en el aula sobre las tendencias de uso de las redes sociales. 	Recurso verbal	10'

VI. Diseño de Evaluación

5.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de contenidos recibidos. • Redacta mensajes para su publicación. • Utiliza las redes sociales como medio de socialización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el entorno de Facebook. • Escribe con propiedad sobre su estado de ánimo en el uso de Facebook. • Realiza el análisis de contenido sobre la relevancia de los contenidos trabajados en la sesión. 	Ficha de observación

5.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambia contenidos entre personas de su entorno y familiares lejanos reflejando alegría y satisfacción. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Demuestra respeto por las ideas expresadas por sus compañeros de clase. • Participa con libertad y plasma sus propias ideas en las publicaciones que realiza. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Denota disponibilidad en la lectura de contenidos recibidos en Facebook. • Publica información mostrando orden y esmero durante la sesión. 	

VII. Bibliografía

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

Fernández-López, Juan Antonio, Fernández-Fidalgo, María, & Cieza, Alarcos. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169-184. Recuperado en 07 de mayo de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es&tlng=es

SESIÓN N° 07

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : El Chat y las redes sociales.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 12 de noviembre del 2018
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Conoce y utiliza el chat en las redes sociales para establecer comunicación en línea con otras personas, en beneficio de su interrelación con amigos y familiares.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Conoce la simbología empleada en la comunicación en línea entre usuarios de Internet.• Adquiere destreza el redactar contenidos que le permitan mantenerse informado mediante el uso de redes sociales.• Realiza envió y recepción de contenidos en dialogo escrito con otros usuarios de la red.• Se comunica de manera no verbal expresando sus ideas y las transfiere hacia otras personas.	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza expresiones de redacción en la comunicación en línea.• Interactúa con la aplicación de mensajería a través del computador.• Manipula las plataformas de comunicación en busca de intereses en común con personas de su edad.• Expresa sus sentimientos mediante la escritura haciendo uso del computador.

IV. Actitudes

4.1 Relaciones interpersonales

- Establece relaciones de comunicación directa con otras personas de su misma edad y familiares para motivar la realización de nuevas actividades.
- Manifiesta agrado y estímulo a seguir comunicándose con los demás.

4.2 Respeto a los demás.

- Respeta las opiniones de las personas que se comunican en línea.
- Respeta las reglas de comunicación mediante el chat.

4.3 Responsabilidad

- Responde por cortesía cada comunicación recibida con respeto y en su debido momento.
- Cumple con las tareas indicadas por el facilitador.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	- Dialogan y comentan sobre la experiencia de establecer una comunicación en línea con otros usuarios de Internet.	- Plumones.	5 min
	- Se presentan interrogantes sobre la importancia de intercambiar información de manera directa mediante el computador, nos preguntamos: a. ¿Será factible establecer diálogos mediante escritura, voz o video? b. ¿Qué entendemos por Chat? c. ¿Considera que con el chat se estrechan las relaciones personales y mejoramos la convivencia con los demás? d. ¿Permitirá el chat establecer relaciones de comunicación sólidas entre los usuarios de las redes sociales? - Se origina el conflicto cognitivo según las ideas del participante y el grupo.	- Pizarra. - Recurso Verbal.	10'
Proceso	- Con la explicación del facilitador se sigue con la secuencia para realizar en el chat entre los usuarios de Facebook. - Se explican las formas de establecer chat entre los usuarios. - Se forman parejas para iniciar la práctica. - El participante se comunica con amigos y demás usuarios de Facebook. - Todos los participantes escriben contenidos personales que intercambian con otros usuarios. - El participante publica sus mensajes. - El participante diferencia entre los tipos de chat.	- Módulo - Recurso verbal - Tarjetas de colores. - Pizarra	25'
	- Se comenta acerca del uso de mensajes mediante las redes sociales. - Se aportan ideas sobre la continuidad de esta forma de comunicación.	- Cuaderno de apuntes. - Organizador visual	
	- El participante lee los mensajes recibidos y responde a cada uno de ellos.	- Práctica guiada	20
Salida	- Leen sus mensajes escritos. - Revisan la mensajería que pueda contener imágenes transmitidos mediante Facebook. - El participante comenta sobre la posibilidad de volver a utilizar el chat. - El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula.	- Módulo - Lapiceros - Recurso verbal	20'

	<ul style="list-style-type: none"> - El participante lee sobre los contenidos de importancia recibidos mediante el chat. - Discusión en el aula sobre la importancia de comunicarse en línea mediante el chat. 	Recurso verbal	10'
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Escritura de mensajes. • Escribe mensajes en tiempo real. • Utiliza las redes sociales como medio de socialización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el entorno de Facebook. • Redacta expresiones con cada uno de las personas que tiene como amigos. • Realiza el análisis de contenido sobre la relevancia de los contenidos trabajados en la sesión. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambia mensajes entre las personas de su entorno y amistades lejanas mostrando alegría y satisfacción. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Demuestra respeto por las ideas expresadas por sus compañeros de clase. • Participa con libertad y escribe sus propias ideas en los mensajes que redacta. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Denota disponibilidad en la lectura de mensajes recibidos por el chat. • Escribe información mostrando orden y esmero durante la sesión. 	

VII. Bibliografía

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

SESIÓN N° 08

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Comparte recursos mediante las redes sociales.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 14 de noviembre del 2018
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Manejar adecuadamente los contenidos de las páginas de internet para transmitirlos mediante mensajes haciendo uso de Internet.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Realiza de manera adecuada el envío de archivos hacia otros usuarios de internet.• Se relaciona con otras personas empleando los programas de Internet.• Trabaja con otros usuarios de internet, de manera armónica en busca de propósitos en común.	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza las redes sociales para compartir archivos desde el computador.• Valora el uso de los programas de internet para compartir archivos desde el computador.• Utiliza el chat para compartir archivos y comunicarse por internet.

IV. Actitudes

4.1 Relaciones interpersonales

- Establece relaciones positivas de socialización, manteniéndose activo cuando expresa sus puntos de vista hacia los demás.
- Expresa sentimientos de altruismo hacia sus compañeros, que le permite sentirse valorado, competente y útil para los demás.

4.2 Respeto a las normas de convivencia

- Cumple con las normas de convivencia en el aula.
- Respeto los contenidos publicados por sus compañeros de clase.

4.3 Responsabilidad

- Envía información relevante según las indicaciones del docente.
- Cumple con las tareas asignadas en el tiempo establecido por el docente.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	- Dialogo y comentario sobre la importancia de compartir información mediante las “Redes sociales”.	- Plumones.	5 min
	- Se presentan interrogantes sobre contenidos que se pueden compartir en las redes sociales, comentan la importancia de enviar y recibir contenidos en tiempo nos preguntamos: a. ¿Qué podemos compartir en las redes sociales? b. ¿los archivos que compartimos le serán de utilidad a otras personas? c. ¿Considera compartir archivos e información a través de las redes sociales mejoramos la convivencia con los demás? d. ¿Considera que intercambiar ideas mejora las buenas relaciones entre las personas? - Se origina el conflicto cognitivo según las ideas del participante y el grupo.	- Pizarra. - Recurso Verbal.	10’
Proceso	- Con el apoyo del docente se procede al envío de información por Facebook. - Se eligen los contenidos que se pueden compartir entre usuarios de las redes sociales. - Se forman parejas para iniciar la práctica. - El participante archivos anteriormente trabajados en clase. - Cada usuario analiza los contenidos que desea compartir con otros usuarios. - El participante publica contenidos. .	- Módulo - Recurso verbal - Tarjetas de colores. - Pizarra. - Cuaderno de apuntes. - Organizador visual	25’
	- Se planifica sobre la futura publicación de contenidos mediante las redes sociales. - Se analiza la importancia de intercambiar información mediante las redes sociales. - Se reflexiona sobre el mejoramiento de las relaciones interpersonales mediante la práctica realizada.		
	- El participante recibe contenidos, los comparte y analiza si esta actividad tiene repercusión positiva en el fortalecimiento de las relaciones entre familiares y amigos.	- Práctica guiada	20
Salida	- Leen contenidos publicados en clase. - Comparte artículos e imágenes mediante Facebook. - El participante comenta la utilidad de informarse utilizando las redes sociales. - El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula.	- Módulo - Lapiceros - Recurso verbal	20’

	<ul style="list-style-type: none"> - El participante manifiesta su sentir sobre los contenidos trabajados en la sesión de clase. - Analiza la importancia de compartir información con el uso de las redes sociales. 	Recurso verbal	10'
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de contenidos recibidos. • Comparte archivos y mensajes. • Utiliza redes sociales como medio de socialización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisa el muro de Facebook. • Publica con propiedad archivos, links y mensajes desde el Facebook. • Analiza los contenidos y la relevancia sobre lo trabajado en la sesión. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambia contenidos entre personas de su entorno y familiares lejanos reflejando alegría y satisfacción. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Demuestra respeto sobre los contenidos presentados por sus compañeros de clase. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Comparte información veraz cuando publica por Facebook. • Publica contenidos mostrando orden y esmero durante la sesión. 	

VII. Bibliografía

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

SESIÓN N° 09

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Los recursos multimedia.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 19 de noviembre del 2018
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Realiza un trabajo colaborativo y actividades informáticas grupales empleando recursos gráficos, de sonido y video.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Utiliza imágenes de internet como herramienta para expresar pasajes de su vida.• Realiza una exposición sobre hechos de su vida empleando videos de internet.• Realiza actividades culturales empleando archivos multimedia recuperados desde el internet.	<ul style="list-style-type: none">• Realiza un relato grafico de su vida empleando las fotos en el computador.• Valora el uso de YouTube para visualizar y descargar archivos empleando el computador.• Utiliza páginas de Internet que contienen archivos de sonido.

IV. Actitudes

4.1 Relaciones de autodeterminación

- Establece relaciones positivas al comunicarse, manteniéndose activo, informado y estimulado para soportar limitaciones y angustias propias de la edad.
- Expresa sentimientos de confianza, relaciones de amistad que le permiten sentirse valorado, competente y útil para los demás.

4.2 Respeto a las normas de convivencia

- Realiza comentarios con sus pares sobre los contenidos explorados en la sesión de aprendizaje.
- Respeta las preferencias expresadas por sus compañeros en el aula.

4.3 Responsabilidad

- Revisa videos con orden, respetando las preferencias de sus compañeros según el tiempo establecido para cada uno.
- Cumple con las tareas asignadas por el facilitador.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia el dialogo sobre la importancia de recordar episodios anteriores de nuestra vida haciendo uso de imágenes, sonido y video que nos ofrece la página web YouTube como recurso multimedia en el uso del Internet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> - Se presentan cuestiones sobre lo que podemos evocar haciendo uso del computador, surgen las interrogantes en clase: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué videos podemos encontrar en internet b. ¿Cómo utilizar de manera adecuada el programa YouTube para visualizar contenidos? c. ¿Encontraremos videos de contenido relevante en Internet? d. ¿Considera que el aporte de los contenidos de audio y video nos pueden ayudar a mejorar nuestra cultura? e. ¿Considera de utilidad el uso de programas multimedia en la elaboración de una exposición sobre nuestras experiencias? - Se origina el conflicto cognitivo según los aportes de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Recurso Verbal. - Computador 	10'
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Con el empleo del material impreso facilitado por el docente, se ejecutan las secuencias para utilizar YouTube. - Se forman parejas para iniciar la práctica. - Se visualizan contenidos con imágenes de lugares anteriormente visitados por los participantes. - El participante visualiza videos de lugares que ha visitado. - Cada usuario analiza la información que recibe y anota sobre contenidos de interés. - El participante busca canciones que ha escuchado a lo largo de su vida. - El participante establece diferencia entre los contenidos multimedia que utiliza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo - Recurso verbal - Tarjetas de colores. - Pizarra - Cuaderno de apuntes. - Organizador visual 	20'
	<ul style="list-style-type: none"> - Se comenta sobre la importancia de los contenidos que visualiza. - Se analiza el contenido de los videos visualizados en clase. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante visualiza contenidos que los relaciona con pasajes de su vida, escucha la música que le agrada en diferentes etapas de su existencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica guiada 	20'

Salida	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa sus ideas sobre los estados actuales de ciudades antes visitadas. - Relata estableciendo remembranzas entre las visitas físicas y los lugares visualizados en Internet. - El participante comenta la utilidad de visitar YouTube. - El expresa como le ayudará esta información en su vida diaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo - Lapiceros - Recurso verbal 	25'
	<ul style="list-style-type: none"> - El expone sobre los contenidos que considera relevantes durante la sesión de clase. - Discusión en el aula sobre los beneficios de emplear los recursos multimedia. 	Recurso verbal	10'

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Visualiza y escucha contenidos recibidos. • Expone contenidos según lo que ha visualizado. • Utiliza imágenes, videos y sonidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el entorno de YouTube. • Explica con propiedad sobre lo que ha visto y los pasajes acontecidos en su vida. • Realiza el análisis de contenido visitado en internet. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Expone sus ideas con libertad en relación a lo que ha visualizado en internet, manifestando deseos continuar utilizando aplicaciones con sonidos y videos. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las ponencias propuestas por el docente. • Demuestra respeto por las ideas expresadas por sus compañeros de clase. • Escucha con atención las ponencias de sus compañeros. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Denota disponibilidad en presentación de sus ideas. • Expone ideas mostrando orden y esmero durante la sesión. 	

VII. Bibliografía

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290.

Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

SESIÓN N° 10

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Compartir contenidos multimedia en Internet.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 21 de noviembre del 2018
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Utilizar adecuadamente las páginas multimedia de tal manera que contribuyan en potenciar su entretenimiento.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Analiza videos y canciones que considera relevantes para compartirlas por internet.• Visualiza videos que considera de importancia para los demás usuarios de la red.• Orienta sus sentimientos de alegría y los transmite compartiendo canciones de interés general.	<ul style="list-style-type: none">• Organiza las imágenes almacenadas en el computador.• Valora el mensaje que puede tener un video de internet.• Emplea programas que reproducen archivos de sonido.

IV. Actitudes

4.1 Relaciones interpersonales

- Establece relaciones positivas al comunicarse, manteniéndose activo, informa a los demás sobre hechos de actualidad.
- Encuentra sentido de realiza en internet, expresa confianza en las, relaciones de amistad que entabla con los demás.

4.2 Relaciones de inclusión social

- Genera participación activa, cuando comparte música o videos se siente útil para las personas con quienes interactúa por internet.
- Al intercambiar información recibe el afecto de los demás, lo lleva a mejorar su interés por realizar actividades que antes las hacía con normalidad.

4.3 Responsabilidad

- Realiza el intercambio de música y videos con respeto y reciprocidad en el tiempo establecido.
- Cumple con los envíos de información en el tiempo establecido por el facilitador.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogan y comentan sobre contenidos relevantes de videos o música que puedan ser de utilidad a familiares y amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> - Se presentan cuestiones sobre lo que aprendemos y que está en relación a lo que los demás aprenden y lo que es de nuestro interés le sirva a los demás, nos preguntamos: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Puedo participar apoyando a los demás cuando le envié imágenes? b. ¿Soy ajeno a las actividades que realizan los demás? c. ¿Consideran que con el intercambio de archivos de sonido y video colaboramos a la integración de nuestros amigos y familiares? d. ¿Debemos adaptarnos a los contenidos de que le interesan a los demás? e. ¿Genera impacto positivo a los demás cuando le compartimos archivos a nuestros amigos? - Se origina el conflicto cognitivo según las ideas del participante y el grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Recurso Verbal. 	10'
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - El docente expone sobre la forma de comunicación que se va a realizar compartiendo vínculos sobre archivos de sonido y video. - Se explican los temas que son base para el intercambio de información empleando redes sociales y correo electrónico. - Se forman parejas para iniciar la práctica. - El participante considera relevante informar sobre la actualidad nacional, haciendo uso de vínculos de videos. - Cada usuario busca participar con temas de importancia para los demás. - El participante publica contenidos. - El alumno genera participación activa entre sus pares, aportando contenidos que guardan relación con su experiencia y madurez sobre la actualidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo. - Recurso verbal. - Tarjetas de colores. - Pizarra. - Cuaderno de apuntes. - Organizador visual. 	25'

	<ul style="list-style-type: none"> - Se presentan contenidos a diversos grupos de usuarios con empleo de las redes sociales. - Se busca mediante la compartición de imágenes, música y videos hacer de cada usuario un protagonista de la información. - Se analiza el impacto positivo de participar activamente en el intercambio de información mediante redes sociales. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante recibe contenidos, los publica y produce información relacionada con la guía de trabajo entregada por el docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica guiada. 	20
Salida	<ul style="list-style-type: none"> - Analizan contenidos recibidos por Internet. - Reenvían contenidos multimedia mediante correo electrónico y Facebook. - El participante comparte comentarios sobre elementos multimedia haciendo uso de las redes sociales. - El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo. - Lapiceros - Recurso verbal. 	20'
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante comparte contenidos que considera relevantes para los demás. - Discusión sobre la libertad de expresar sus sentimientos hacia los demás cuando comparte información en las redes sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal 	10'

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Analiza los contenidos recibidos. • Redacta mensajes que incluyen contenidos multimedia. • Utiliza las redes sociales en la mejora de su bienestar emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza correo electrónico y redes sociales. • Manipula vínculos de sonido y video empleando desde páginas de Internet. • Realiza el análisis de contenidos y los envía hacia amigos y familiares. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambia contenidos entre personas de su entorno y usuarios externos sintiéndose útil a los demás. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Demuestra respeto por las ideas expresadas por las personas con quien se comunica. • Participa con libertad y comparte sus ideas en publicaciones de interés a los demás. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra interés por responder a los contenidos recibidos mediante Internet. • Cumple con las tareas propuestas por el docente en la sesión de clase. 	

VII. Bibliografía

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

SESIÓN N° 11

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Integración de recursos en redes sociales.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 28 de noviembre del 2018
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Realiza comunicación y publicaciones virtuales entre usuarios de redes sociales.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Facilita la participación de personas de su misma edad en el uso de las redes sociales.• Reflexiona sobre los contenidos que desea publicar a sus amigos y familiares.• Participa de manera activa en la comunicación con amigos y familiares.	<ul style="list-style-type: none">• Comparte información relevante con empleo de páginas de redes sociales.• Publica mensajes gráficos y escritos mediante internet.• Evalúa las ideas y argumenta contenidos que comparte mediante el Internet.

IV. Actitudes

4.1 Relaciones interpersonales

- Establece relaciones positivas al comunicarse, participación activa, interés y deseos de superación.
- Expresa sentimientos de confianza, fortalece los vínculos de amistad entre buscando superar nuevos retos en común.

4.2 Relaciones de inclusión social

- Genera integración social entre sus compañeros cuando emplea las redes sociales.
- Utiliza el afecto de compañeros para renovar los vínculos con sus familiares y amigos haciendo uso de las redes sociales.

4.3 Responsabilidad

- Asiste con regularidad, cumple con las actividades con respeto en el tiempo establecido.
- Ayuda a otros adultos mayores a integrarse a las redes sociales.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	- Dialogan y comentan sobre lo importante que será establecer nueva comunicación empleando WhatsApp como “Red social”.	- Plumones.	5 min
	- Se presentan cuestiones sobre la importancia de este medio de comunicación, comentan la manera de intercambiar información en tiempo real entre las amigas y familiares, nos preguntamos: a. ¿Mejorará nuestra participación grupal entre familiares y amigos? b. ¿Se puede mantener un diálogo intergeneracional permanente? c. ¿el uso de las redes sociales nos puede volver a ser personas competentes en nuestra sociedad? d. ¿Con el empleo de las redes sociales generamos mayor integración entre familiares y amigos? - Se origina el conflicto cognitivo según las ideas del participante y el grupo.	- Pizarra. - Recurso Verbal.	10’
Proceso	- Con el empleo del material impreso se procede con las secuencias para el empleo de WhatsApp. - Se explican los contenidos a intercambiar entre los grupos de usuarios. - Se verifican los contactos, el participante agrega amigos y familiares. - El alumno analiza la información que puede intercambiar entre contactos. - El participante publica contenidos de texto e imágenes. - El participante identifica las opciones adicionales que presenta esta red social.	- Módulo. - Recurso verbal. - Tarjetas de colores. - Pizarra.	25’
	- Se comenta acerca del uso continuo que se debe dar a esta red social. - Se aportan ideas sobre la importancia de esta red social.	- Cuaderno. de apuntes. - Organizador visual.	
	- El participante recibe contenidos, los publica y produce información relacionada con la guía de trabajo entregada por el docente.	- Práctica guiada.	20
Salida	- Leen sus publicaciones y mensajes realizados en clase. - Publican contenidos de texto e imágenes de autoría propia. - El participante expone sobre la utilidad de las redes sociales. - El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula.	- Módulo. - Lapiceros. - Recurso verbal.	20’

	<ul style="list-style-type: none"> - El participante explica sobre la integración con la comunidad, mediante el uso de WhatsApp. - Discusión en el aula sobre las mejoras de comunicación y acercamiento entre familiares y amigos. 	Recurso verbal	10'
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de contenidos recibidos. • Prepara contenidos para su publicación. • Utiliza las redes sociales como medio de inclusión social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las opciones de WhatsApp. • Integra el uso de Textos, imágenes y videos haciendo uso de WhatsApp. • Realiza el análisis de la relevancia de esta aplicación en la mejora de sus relaciones con los demás. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambia contenidos entre personas de su entorno y familiares lejanos reflejando alegría y satisfacción. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Demuestra respeto por los contenidos presentados sus compañeros de clase. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Denota disponibilidad al responder a tiempo los contenidos recibidos en WhatsApp. • Publica información cumpliendo con las especificaciones indicadas durante la sesión. 	

VII. Bibliografía

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

SESIÓN N° 12

I. Datos generales

- 1.1. Institución : Centro del Adulto Mayor - EsSalud
1.2. Tema : Integración de recursos multimedia en redes sociales.
1.3. Tiempo : 90 minutos.
1.4. Fecha : 28 de noviembre del 2018.
1.5. Docente responsable : Ms. Godofredo Morales Mendoza

II. Competencia

Realiza un trabajo colaborativo y actividades informáticas grupales empleando recursos gráficos, de sonido y video.

III. Organización de aprendizajes

Capacidad	Indicador de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Colaborar con sus amigos en la mejora del uso de las herramientas de internet mediante videos motivadores.• Asumir el reto de informar de manera veraz haciendo uso de las redes sociales.• Clasificar de manera relevante contenidos que permitan a sus pares de edad el uso de las herramientas de Internet.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrolla empatía con sus compañeros y amigos cuando comparte información por Internet.• Crea un clima de confianza en relación a los contenidos que comunica a los demás.• Organiza la información que considera de interés para los demás.

IV. Actitudes

4.1 Relaciones interpersonales

- Establece relaciones positivas al comunicarse, participación activa y generación de sentimientos positivos hacia los demás.
- Expresa sentimientos de confianza, mejora sus relaciones de amistad creando una dinámica social con sus pares generacionales y amigos.

4.2 Relaciones de inclusión social

- Genera participación activa con familiares y amigos, emplea las redes sociales para interactuar en sociedad.
- Considera su participación de gran utilidad para mantener unidos a sus familiares y amigos mediante las redes sociales.

4.3 Responsabilidad

- Realiza sus comunicaciones con respeto en el tiempo establecido.
- Ayuda a otros adultos mayores a integrarse a las redes sociales.

V. Secuencia Didáctica

Etapas	Actividades/Estrategias	Recursos didácticos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogan y comentan sobre lo importante que será compartir todo tipo de información mediante las “Redes sociales”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. 	5 min
	<ul style="list-style-type: none"> - Se presentan cuestiones sobre como las redes sociales han mejorado su comunicación con los demás, nos preguntamos: <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Estamos contribuyendo a una mejor comunicación con las personas que nos rodean? b. ¿Se puede mantener fluidez en nuestras comunicaciones mediante las redes sociales? c. ¿Compartir información mediante redes sociales ha mejorado mi estado de ánimo? d. ¿Podemos sentir que somos tomados en cuenta por los demás? - Se origina el conflicto cognitivo según las ideas del participante y el grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra. - Recurso Verbal. 	10’
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - El participante trabaja con las secuencias explicadas por el docente en el uso de las redes sociales. - Se explican los contenidos a intercambiar en redes sociales. - El ubica vínculos de contenido multimedia. - El participante analiza la información que puede intercambiar con los otros usuarios. - El participante publica contenidos y vínculos de naturaleza multimedial. - El participante identifica las opciones de trabajo para el intercambio de archivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo. - Recurso verbal. - Tarjetas de colores. - Pizarra. - Cuaderno de apuntes. - Organizador visual. 	25’
	<ul style="list-style-type: none"> - Se comenta acerca del uso continuo que deben tener las redes sociales. - Se aportan ideas sobre la importancia de las redes sociales. - Se analiza el impacto del positivo de mantenerse informado con las redes sociales. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - El participante recibe contenidos, los comparte y produce nueva información con la guía de trabajo entregada por el docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica guiada. 	20
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Leen sus publicaciones realizadas en clase. • Publican contenidos de tipo multimedia. • El participante resalta la utilidad de las redes sociales. • El docente registra en su ficha de observación grupal los sucesos en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> - Módulo. - Lapiceros. - Recurso verbal. 	20’

	<ul style="list-style-type: none"> • El participante valora la importancia de compartir información mediante las redes sociales. • Discusión en el aula sobre las tendencias de uso futuro de las redes sociales. 	Recurso verbal	10'
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----

VI. Diseño de Evaluación

6.1. Evaluación de capacidades

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de contenidos recibidos. • Prepara contenidos multimedia para su publicación. • Utiliza las redes sociales como medio de inclusión social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hace uso de las redes sociales. • Envía contenidos con seguridad hacia otros usuarios de redes sociales. • Realiza el análisis de contenido sobre la relevancia de los contenidos trabajados en la sesión. 	Ficha de observación

6.2. Evaluación de actitudes

ACTITUD	COMPORTAMIENTO OBSERVABLE	INSTRUMENTO
Actitud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambia contenidos entre personas de su entorno y familiares lejanos reflejando alegría y satisfacción. 	Rúbrica
Respeto a las normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actividades propuestas por el docente. • Demuestra respeto por las publicaciones realizadas por sus compañeros de clase. 	
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Denota disponibilidad en responder a tiempo los contenidos recibidos en Redes sociales. • Publica información cumpliendo con las especificaciones indicadas durante la sesión. 	

VII. Bibliografía

Morales, G (2017). Manual de Herramientas de Internet. Cetpro Intepuc. P. 10-15.

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado en 10 de mayo de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es&tlng=es.

**ANEXO IV
INSTRUMENTOS DE EVALUACION DE CADA SESIÓN**

**FICHA DE OBSERVACION SESIÓN 1
PARA BIENESTAR PERSONAL**

ALUMNOS														
		Es puntual	Trabaja en forma individual	Sus compañeros lo tratan bien	Demuestra impotencia ante las dificultades, durante la sesión	Muestra alegría cuando trabaja en grupo	Muestra satisfacción cuando trabaja solo	Apoya a sus compañeros	Muestra orden durante su desempeño	Disfruta del uso del computador	Desarrolla todas las actividades	Realiza consultas durante la práctica	Se apoya del material de trabajo	TOTAL
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
Escala de valoración										Puntaje				
Excelente										5				
Muy Bien										4				
Bien										3				
Mejorable										2				
Sin realizar										1				

RÚBRICA SESIÓN 2

TITULO:

Rúbrica para Medición del bienestar personal del adulto mayor que utiliza Internet.

COMPETENCIA:

Comprende la terminología empleada en las operaciones con páginas Web, de tal manera que pueda emplear las herramientas de internet con destreza y confianza.

Capacidad: Emplea la navegación en páginas de internet como recreación en sus actividades diarias.		Indicadores de logro	Comportamiento observable	SUMA
Actitud: Expresa su satisfacción por la manera como invierte su tiempo en la visita de páginas de internet.		Uso de páginas de Internet para potenciar su desarrollo personal.	Realiza comentarios analizando los contenidos trabajados de manera activa.	
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	0-10	0-10	
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				

Escala: 1- 2: En inicio 3-4: Regular 5-6: Aceptable 9-10: Óptimo

GUIA DE OBSERVACION SESIÓN 2

TITULO:

Medición del bienestar personal del adulto mayor que utiliza internet.

COMPETENCIA:

Comprende la terminología empleada en las operaciones con páginas Web, de tal manera que pueda emplear las herramientas de internet con destreza y confianza.

N.	Apellidos y Nombres	Indicador					Total
		Satisfacción con el trabajo que realiza	Satisfacción con los logros alcanzados en la sesión de aprendizaje	Estado de ánimo positivo durante la sesión.	Percepción de felicidad	Percepción del tiempo que aprovecha en clase	
		0 a 4	0 a 4	0 a 4	0 a 4	0 a 4	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

Escala: 0- 1: En inicio 2-3: Regular 4: Aceptable 5: Óptimo

**FICHA DE COEVALUACIÓN SESIÓN 11
PARA RELACIONES INTERPERSONALES**

INTEGRANTES DEL GRUPO:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

- 1. Todos los integrantes del grupo participaron intercambiando opiniones en la sesión
.....
.....
- 2. Durante la realización de nuestro trabajo, compartimos equitativamente nuestras responsabilidades.
.....
.....
- 3. Durante la ejecución del trabajo mantuvimos trato cordial, sin discriminación alguna.
.....
.....
- 4. Hemos respetado las opiniones y puntos de vista que han sido transmitidos en el dialogo, siendo tolerantes unos a otros.
.....
.....
- 5. Demostramos disciplina durante los diálogos entre los usuarios.
.....
.....
- 6. Promovimos el intercambio de ideas acerca de la comunicación en línea, empleando el chat.
.....
.....
- 7. Valoramos el trabajo de nuestros compañeros.
.....
.....
- 8. ¿Qué sugerencias pueden dar para mejorar el trabajo grupal y optimizar el resultado final?
.....
.....

ANEXO V EVIDENCIAS



UPAO

Escuela de Postgrado
Dirección Académica

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señores:
Centro del adulto mayor – EsSalud Trujillo
Presente.

De mi especial consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo presentarle al doctorando MORALES MENDOZA GODOFREDO OSTILIO, alumno del V Ciclo del programa de Doctorado en Educación de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo.

El alumno en mención se encuentra desarrollando su Tesis titulada: **"INFLUENCIA DEL USO DE HERRAMIENTAS DE INTERNET EN LA CALIDAD DE VIDA. CASO: USUARIOS DEL CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD DISTRITO DE TRUJILLO 2018"**.

De esta manera, es que recorro a vuestro Despacho solicitando tenga a bien autorizar al doctorando MORALES MENDOZA GODOFREDO OSTILIO, acceder a la información que considere pertinente para realizar trabajos de análisis a fin de desarrollar los trabajos necesarios para el desarrollo de su tesis.

Sin otro particular, y con la seguridad de contar con su autorización a lo solicitado, hago propicia la oportunidad para expresarles las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Trujillo, 16 de octubre de 2018



Ms. José Caballero Alvarado
Director Académico

IMÁGENES EN UNA SESION DE CLASE

