



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

**Memorias del Programa
de Redes-I3CE de calidad,
innovación e investigación
en docencia universitaria**

**Memòries del Programa
de Xarxes-I3CE de qualitat,
innovació i investigació
en docència universitària**

Convocatoria
2020-21

Convocatòria
2020-21



Satorre Cuerda, Rosana (Coordinación)
Menargues Marcilla, María Asunción; Díez Ros, Rocío; Pellín Buades, Neus (Eds.)

UA

UNIVERSITAT D'ALACANT
UNIVERSIDAD DE ALICANTE

Vicerectorat de Transformació Digital
Vicerrectorado de Transformación Digital
Institut de Ciències de l'Educació
Instituto de Ciencias de la Educación

Memorias del Programa de Redes-I3CE de calidad, innovación e investigación en docencia universitaria. Convocatoria 2020-21 / Memòries del Programa de Xarxes-I3CE de qualitat, innovació i investigació en docència universitària. Convocatòria 2020-21

Organització: Institut de Ciències de l'Educació (Vicerectorat de Transformació Digital) de la Universitat d'Alacant/ *Organización: Instituto de Ciencias de la Educación (Vicerrectorado de Transformación Digital) de la Universidad de Alicante*

Edició / *Edición*: Rosana Satorre Cuerda (Coord.), Asunción Menargues Marcillas, Rocío Díez Ros, Neus Pellin Buades

Revisió i maquetació: ICE de la Universitat d'Alacant/ *Revisión y maquetación: ICE de la Universidad de Alicante*

Primera edició / *Primera edición*: desembre 2021/ diciembre 2021

© De l'edició/ *De la edición*: Rosana Satorre Cuerda, Asunción Menargues Marcillas, Rocío Díez Ros & Neus Pellin Buades

© Del text: les autores i autors / *Del texto: las autoras y autores*

© D'aquesta edició: Universitat d'Alacant / *De esta edición: Universidad de Alicante*

ice@ua.es

Memorias del Programa de Redes-I3CE de calidad, innovación e investigación en docencia universitaria. Convocatoria 2020-21 / Memòries del Programa de Xarxes-I3CE de qualitat, innovació i investigació en docència universitària. Convocatòria 2020-21 © 2021 by Universitat d'Alacant / Universidad de Alicante is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 

ISBN: 978-84-09-34941-8

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, llevat de les excepcions previstes per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. / *Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

Producció: Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat d'Alacant / *Producción: Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la Universidad de Alicante*

Aquesta publicació s'ha fet seguint les directrius d'accessibilitat UNE-EN 301549:2020 / Esta publicación se ha hecho siguiendo las directrices de accesibilidad UNE-EN 301549:2020.

EDITORIAL: Les opinions i continguts dels treballs publicats en aquesta obra són de responsabilitat exclusiva de les autores i dels autors. / *Las opiniones y contenidos de los trabajos publicados en esta obra son de responsabilidad exclusiva de las autoras y de los autores.*

55.Creación de recursos dirigidos a combatir la soledad en ancianos durante el COVID-19

S. García Sanjuán; MJ. Cabañero Martínez; R. Juliá Sanchís; S. Escribano Cubas; ML. Ruíz Miralles; J. Cabrero García; E. Agulló García N. Domenech-Climent; N. Santonja Sanz; P. Diez Espinosa

*sofia.garcia@ua.es; mariajose.cabanero@ua.es; rjulia@ua.es; silvia.escribano@ua.es; luisa.ruiz@gcloud.ua.es; nuria.domenech@ua.es; nuria.santonja@ua.es; encarnacion.agullo@ua.es; julio.cabrero@ua.es; pablo.diez@ua.es **

Departamento de Enfermería

**Facultad de Ciencias de la salud*

Universidad de Alicante

RESUMEN

La pandemia Covid-19 ha supuesto cambios radicales de índole social que ha favorecido que muchos adultos mayores se hayan visto en una situación de aislamiento social. El resultado de esta situación es que muchos adultos mayores se encuentren en una situación de aislamiento social y soledad forzada, que aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud física y mental. Este año, más que nunca, desde la academia hemos apostado por la inclusión de metodologías

didácticas activas. Con esta iniciativa se pretende que el alumnado ponga en práctica sus conocimientos teóricos al servicio de la sociedad, a través de una metodología docente donde la práctica y la teoría estén interconectadas y se pueda realizar difusión de su trabajo a la población general y fomenten el desarrollo de las nuevas tecnologías. La satisfacción por parte del alumnado, tras la realización de esta dinámica es alta, ya que les permite el desarrollo de competencias, siendo ellos los que manejan los tiempos y empleando los recursos personales que ya han adquirido a lo largo de su carrera académica.

Palabras clave: Covid-19, metodologías activas, recursos tecnológicos, soledad, adulto mayor

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Problema o cuestión específica del objeto de estudio.

El grupo de edad de personas mayores de 65 años se encuentra en una etapa de su ciclo vital dónde experimentan constantes cambios tanto a nivel físico como psico-emocional que afectan o pueden afectar a su concepto subjetivo de soledad. Esta situación se ve agravada además, porque mucho de ellos están viviendo solos, bien porque los hijos han abandonado el domicilio nuclear, porque ha fallecido el cónyuge o simplemente por elección propia (Pardal, et al., 2017). Hawkley y col., definen la soledad como una sensación subjetiva o percibida de aislamiento, entendido como un sentimiento de malestar causado por la discrepancia entre el deseo de la persona por tener un mayor contacto social y el número real de interacciones sociales que tiene (Hawkley & Kocherginsky, 2018). Este aislamiento social, no elegido, se traduce en una situación objetiva de reducción de redes sociales, en los que disminuye de manera considerable las interacciones sociales. Aunque tomemos la definición de Hawkley como base de la definición, hay que añadir que no sólo el término de soledad se refiere a la soledad física, sino que autores como Weiss incluyen en esta definición el término de soledad emocional, referida a la falta de vínculo íntimo y que se acompaña de sentimientos de desolación e inseguridad, y soledad social, referida a la falta de relaciones sociales y de amistad que provean de un sentimiento de pertenencia que proporcione acompañamiento y hagan sentirse parte de la comunidad (Weiss, 1973). El aislamiento y la soledad son factores de riesgo de morbilidad y mortalidad y por tanto tienen efectos negativos sobre la salud física y mental (Cacioppo, et al., 2011; Nicholson, 2012). Ha estos factores de riesgo, hay que añadir además el problema del estigma que provoca el edadismo y que afecta a la población general, entendiendo que vivir solo a ciertas edades, en este caso en mayores de 65 años (Ausín et al., 2020).

En España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2019) de las 4.793.600 de personas que viven solas, 2.009.100 son mayores de 65 años, es

decir, un 42 % del total, de los cuales el 72,3% son mujeres. Estas cifras sitúan a los mayores de 65 años en una situación de vulnerabilidad.

En diciembre de 2019 se detectó una neumonía de origen desconocido y alta facilidad de transmisión en Hubei, provincia de China (Esakandari et al., 2020). Los científicos de dicho país identificaron como causa de la neumonía un síndrome respiratorio agudo (SARS-CoV-2) y se acuñó el término coronavirus-19 (COVID-19) para referirse a dicha enfermedad. Más de un año después, esta pandemia mundial ha acabado con la vida de 2'6 millones de personas en todo el mundo según datos de la OMS y ha infectado a más de 120'7 millones de habitantes. España actualmente es el cuarto país de Europa que registra más fallecidos, con un total de 72.565, siendo el decimoquinto país del mundo que registra más muertes por número de habitantes (OMS, 2021). Las medidas que se adoptaron para contener y frenar la enorme transmisibilidad de este virus se basaron en el cumplimiento de confinamientos domiciliarios y distanciamiento social para la mayoría de la población, esto se dio en numerosos países con el fin de reducir el número de infectados y fallecidos (Jimenez-Pavon et al., 2020).

Estas consecuencias negativas han tenido una repercusión emocional, física, y psicológica en la población. La evidencia científica muestra que el aislamiento social implica mayores riesgos en la salud física y mental de los adultos mayores (Lithander et al., 2020). Conforme a lo dicho anteriormente el estudio de Yang et al., resalta la relación que existe entre el deterioro cognitivo y el aislamiento social vivido por este grupo de edad en la pandemia (Yang et al., 2020).

Además, no solo la distancia social ha tenido consecuencias en cuanto al bienestar personal, la disminución de las redes sociales también se asocia de manera negativa a la calidad de vida de los adultos mayores (Lithander et al., 2020). Las relaciones sociales han sido clave en el desarrollo y evolución emocional durante la Covid-19. A nivel psicológico los adultos mayores han sufrido síntomas de estrés, confusión e ira. El miedo que tenían a lo desconocido junto con la frustración y el aburrimiento han sido sentimientos comunes durante la pandemia (Jimenez-Pavon et al., 2020).

Como afirma Gale et al., la soledad es un factor de riesgo que afecta directamente a la movilidad, y a la realización de las actividades de la vida diaria.

Un aumento de la soledad percibida de los adultos mayores supone una disminución de la marcha, un incremento en la pérdida de masa muscular y un mayor sedentarismo, todo ello contribuyendo a un riesgo de deterioro funcional y fragilidad física (Gale et al., 2018).

El resultado de esta situación es que muchos adultos mayores se encuentren en una situación de aislamiento social y soledad forzada, que aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud física y mental (Ausín et al., 2020). De hecho, estudios como el de Abarca et al. muestran como la situación de confinamiento aumenta en las personas mayores el riesgo de padecer sintomatología depresiva y ansiedad (Abarca & Barriguete 2020). Todas estas circunstancias, llevan implícitas un mayor deterioro cognitivo, una progresión más rápida de la demencia y una mayor probabilidad de ser ingresado en un centro asistencial, así como se relaciona con múltiples enfermedades cardiovasculares (Cacioppo et al., 2014) y un aumento en el riesgo de mortalidad (Carrasco & González, 2016).

En dicho estado de confinamiento una de las principales herramientas para combatir el aislamiento de la población, ha sido el uso de las nuevas tecnologías, pero no ha sido así para la franja de personas mayores de 65 años. Circunstancia, que ha aumentado, todavía más si cabe, el aislamiento social de este colectivo (Xie et al., 2020). Por lo tanto, esta situación ha visibilizado la importancia de formar a nuestra población mayor en el uso de herramientas tecnológicas, disminuyendo así la brecha de conocimiento digital y beneficiándose por tanto de sus ventajas para combatir la soledad no elegida que presenta este colectivo en nuestro país, en circunstancias de pandemia pero también en sin ella (Armitage & Nellums 2020). Por tanto, estamos ante una gran problemática social que ya existía antes de la Covid-19 (Wu, 2020).

1.2 Revisión de la literatura

Por todo lo expuesto, este año desde la academia hemos apostado por la inclusión de metodologías didácticas activas, ya que permiten al alumnado la adquisición de la materia y las competencias necesarias para superar sus estudios, pero desde el trabajo del propio alumno, ya que requieren un papel activo (Bager, 2011; Castro, 2017) y es una de las metodologías más adecuadas

para poder compaginar la situación de docencia dual que se ha implantado en nuestra universidad.

Con este pensamiento, hemos introducido una nueva metodología educativa en la asignatura, basada en los intereses e inquietudes de los estudiantes a través del manejo de las nuevas tecnologías, aplicadas a la sociedad general y adaptadas a la situación de pandemia, ya que facilitarán la adquisición de competencias en el alumnado (Gómez-Hurtado et al., 2018). La utilización de metodologías activas dotan al alumnado de herramientas y competencias que conectan con la vida real y por tanto les sirve como preparación para enfrentarse no sólo a su futura carrera profesional, sino también a su vida personal (Misseynanni et al., 2018).

Esta adquisición por parte del alumnado, es posible debido a que las dinámicas basadas en las metodologías activas representan una herramienta adecuada para satisfacer las necesidades y exigencias del alumnado en el contexto actual (Konopka et al., 2015). Además, de que estas metodologías activas permiten adaptarse a los cambios que pueden surgir en el contexto de la enseñanza, como ha sido en la actualidad, la implantación del modelo dual, y trabajar de manera colaborativa con otros alumnos (Quiroz & Castillo, 2017).

Esta situación ha influido en el modo de entender la enseñanza-aprendizaje de la educación, en todos los niveles y concretamente en los estudios de enseñanza superiores como son los universitarios (Gómez-Hurtado et al., 2020). Por este motivo, esta situación de pandemia nos llevó a replantearnos como docentes nuestra enseñanza, de hecho en el informe de la Asociación Internacional de Universidades (IUA) titulado "Impacto de Covid-19 en la educación superior en todo el mundo" expone como la mayoría de centros universitarios se vieron afectados por esta crisis y tuvieron que cerrar sus aulas en un 59% de ellas (Santuario, 2020).

La aparición y uso de las nuevas tecnologías ha aumentado en las últimas décadas, a través de la creación de recursos digitales, disponibles en dispositivos electrónicos, telefonía móvil o web's, volviéndose cada vez más habitual recurrir a dichos dispositivos para conseguir información o estar en contacto con otras personas (Charness & Boot, 2009). Estos recursos han sido de gran utilidad para la población general en tiempos de pandemia y por tanto,

han servido durante el confinamiento para mantenerse activos y en contacto con su red social, también en el colectivo de adultos mayores, ya que las nuevas tecnologías pueden ayudar a superar las barreras de interacción social que ha provocado el confinamiento, debido a que es una forma de comunicarse segura y rápida y pone en contacto a diferentes miembros del mismo sector edad (Chen & Schulz, 2016). Además se sabe que el contacto realizado por videollamadas resulta útil y beneficioso para combatir la soledad (Zamir et al., 2018).

Por esto motivo, tanto durante el confinamiento, como posteriormente en la situación de pandemia actual, se han creado y adaptado intervenciones tanto tradicionales como alguna más novedosa a través del uso de las tecnologías (Berg-Weger & Morley, 2020). Esto ha permitido reducir el aislamiento y a su vez, ha ayudado a mejorar el afrontamiento de la situación estresante de confinamiento y pandemia (De Leo & Trabucchi, 2020). Entre estas herramientas creadas o adaptadas a la situación de pandemia Covid-19 los servicios de salud han promovido los sistemas de telesalud, que se han ido perfeccionando en el avance de la misma, para que los adultos mayores pudieran seguir teniendo acceso al sistema de salud y otros servicios sociosanitarios (Sánchez-Ordóñez & Sánchez-Vázquez, 2020).

1.3 Propósitos u objetivos

Debido a la situación excepcional de pandemia que estamos viviendo, es necesario, que los alumnos reciban formación adaptada a dicha circunstancia. Por lo tanto, desde la universidad se va a formar al alumnado en la creación de recursos tecnológicos o en formato papel para que puedan realizar apoyo emocional y recomendaciones saludables enfocados a las personas mayores que por su condición de personas de riesgo tienen que quedarse confinados en sus domicilios.

Con esta iniciativa se pretende que el alumnado del Máster de Envejecimiento Activo y Salud ponga en práctica sus conocimientos teóricos al servicio de la sociedad, a través de una metodología docente donde la práctica y la teoría estén interconectadas y se pueda realizar difusión de su trabajo a la población general, superando con ello las barreras que en ocasiones, separan a la academia de la sociedad, basando esta iniciativa en las metodologías activas.

Además, con este proyecto, se fomentará el trabajo colaborativo y se trabajará la sensibilidad de los estudiantes ante un problema real, circunstancia que resultará muy motivadora para ellos. Se trata de aportar su experiencia y trabajo en intervenciones dirigidas a la comunidad.

Objetivos:

1. Creación de recursos analógicos y digitales para combatir la soledad en la Covid-19
2. Fomentar el trabajo en equipo
3. Sensibilizar al alumnado de los problemas reales de la sociedad y cómo pueden poner sus conocimientos y trabajo al servicio de la sociedad

2. MÉTODO

2.1. Descripción del contexto y de los participantes

La planificación de la experiencia educativa fue realizada por el profesorado incluido en la RED 5096 con docencia en grado del Departamento de Enfermería y un especialista en recursos web's perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Salud. La experiencia educativa se dirigió al alumnado matriculado en la asignatura de Atención a la dependencia y fragilidad en las personas mayores del Máster de Envejecimiento Activo y Salud de la Universidad de Alicante.

2.2. Instrumento utilizado para evaluar la experiencia educativa

Durante la elaboración de la experiencia, se realizaron dinámicas de grupo, en la que todos los alumnos expusieron sus experiencias y valoraron la necesidad de adquirir competencias para poder trasladar lo que aprenden en la academia a la población general. Además también se mostraron muy favorables a poder contribuir a reducir la soledad que sufren las personas mayores, acentuado ahora por la situación de la pandemia. Además tras la

cumplimentación del cuestionario postintervención, el equipo docente contará con datos objetivos que permitirán valorar si el alumno ha adquirido las competencias no técnicas que se implementaban como objetivo en estas nuevas metodologías educativas.

Para la evaluación de la propuesta educativa se realizó un cuestionario “ad hoc” de diseño cualitativo que se realizó post la experiencia educativa para la valoración de la adquisición de competencias desarrolladas en las prácticas de simulación, la satisfacción del alumnado y la reflexión personal.

Una vez puestos en funcionamiento los diferentes recursos creados por el alumnado, con apoyo de los diferentes docentes, se preguntará a la población receptora de dichos recursos sobre su idoneidad.

Se utilizará la encuesta de satisfacción del alumnado para conocer su experiencia y la implantación de posibles mejoras. Además, una vez recopilada toda esta información, se propondrán mejoras para su implementación en cursos futuros, a través de una reunión grupal por parte de todos los profesionales que integran esta RED.

2.3. Descripción de la experiencia

En primer lugar se realizó una clase explicativa y formativa sobre las nuevas necesidades surgidas a raíz de la Covid-19. Consiguiendo así que la población más joven (nuestros alumnos de máster) fueran conscientes de la situación provocada por la Covid en las personas mayores y que de esta manera pudieran empatizar con ellos y entender las necesidades creadas. Además en esta sesión se realizó una búsqueda de literatura en las principales bases de datos científicas, para conocer de primera mano las consecuencias que había tenido y está teniendo la pandemia sobre los adultos mayores, sobre todo en aquellos que viven solos de manera constante.

Una vez que los alumnos fueron conscientes de la problemática real, se realizó un sesión formativa de los diferentes recursos tanto web's como App con los que contaban para poder confeccionar sus recursos de apoyo a los adultos mayores que se encontraban en situación de soledad o riesgo de sufrirla. También en este punto se establecieron grupos de trabajo y se realizó una sesión de debate entre los miembros de cada grupo a través de la técnica “lluvia de

ideas” donde cada miembro expuso sus ideas y su forma de llevarla a cabo. Al final de esta sesión el alumnado explicó al resto de grupo qué herramienta iban a desarrollar y de qué manera podrían hacer llegar a los adultos mayores.

Se consensó con el alumnado presentar los resultados en tres semanas, siempre con asesoramiento tanto on-line como presencial por parte de los docentes implicados en esta experiencia.

El día acordado se expusieron los diferentes recursos creados tanto analógicos como digitales en una sesión. Tanto los docentes implicados como el resto de grupos tuvieron la oportunidad de sugerir mejoras para la herramienta creada.

Una vez expuestas todas las propuestas se consensó en grupo la mejor manera de poder hacer llegar estos recursos a la comunidad, entre las ideas aportadas y que mas tarde se pusieron en práctica podemos encontrar difusión a través de plataformas digitales, grupos de mensajería telefónica, documentos en papel y si la situación lo permite, a través de pequeñas sesiones con personas en riesgo de soledad.

3. RESULTADOS

Finalmente el alumnado desarrolló cuatro herramientas dirigidas a combatir la soledad en los adultos mayores. Trabajaron en equipo y aplicaron los conocimientos adquiridos en la teoría y en las diferentes sesiones dirigidas al manejo de recursos tecnológicos.

En cuanto a los resultados de la encuesta de satisfacción post experiencia que realizó el alumnado, emergieron 4 grandes temas:

1. Importancia de conocer la realidad social desde la academia

Los participantes en esta experiencia educativa manifestaron su satisfacción por realizar actividades en la academia que están de plena actualidad social y que por tanto les conecta con su propio aprendizaje y les sirve

para descubrir su utilidad en su vida profesional. Además manifestaron un gran compromiso social con la comunidad, sobre todo con los adultos mayores tan maltratados por la situación de pandemia que estamos sufriendo y esto les hizo aflorar un sentimiento de empatía y utilidad que les hizo reflexionar sobre cómo con un pequeño esfuerzo por su parte, pueden aportar beneficios sociales.

P01 “Esta actividad me ha parecido muy útil, ya que los ancianos son los que más están sufriendo ahora mismo, y actividades como esta pueden hacer que no se sientan tan solos”; P05 “Viendo mi entorno, con mis abuelos y eso, no sabía muy bien si podría hacer algo para ayudarles, con esta actividad me he dado cuenta de que con un poco de trabajo podemos llegar a muchos ancianos que están solos y eso me ha gustado mucho”.

2. Adquisición de nuevos recursos

El alumnado destacó la importancia de conocer los diferentes recursos que existen a nivel tecnológico destinados a las personas mayores. Aunque también tuvieron la oportunidad de adaptar recursos que no están creados expresamente para el adulto mayor, a las personas mayores con riesgo de padecer soledad o incluso que ya se encuentran en esta situación. Por otra parte les resultó una actividad muy interesante y motivante, que consiguió que se implicaran al 100%.

P02 “La verdad es que las aplicaciones que conocía y eso, estaban más enfocadas a personas de mi edad, pero me he dado cuenta de que existen muchas dirigidas a personas mayores y que pueden resultar muy interesantes para combatir la soledad”; P06 “Me ha encantado poder desarrollar una herramienta para combatir la soledad en los abuelos y abuelas, porque algunos están muy solos y a veces, no pueden tener compañía física, además el no tener que hacer un trabajo en papel y eso... está genial, porque el tener que montar unos vídeos y darles formato electrónico y pensar en cómo podrían los ancianos llegar a ello, me ha resultado muy interesante”.

3. Fomento del trabajo colaborativo

Los participantes en la experiencia para combatir la soledad, destacaron la importancia del trabajo colaborativo y no sólo tener que interaccionar y

consensuar con los propios integrantes de su grupo, sino la interacción con otros grupos y el intercambio de ideas. Además también destacaron la implicación del profesorado en todas las fases del proceso, la cual hizo que el resultado de sus trabajos cumpliera las expectativas que se habían propuesto al inicio.

P03 “Me ha gustado lo de trabajar en grupo, porque al principio cada uno tenía su idea y la defendía, pero luego poco a poco nos íbamos poniendo de acuerdo en función de conocer lo que cada uno podíamos aportar, a esto también ayudó que cuando expusimos la idea y escuchamos las ideas de otros grupos, pudimos realizar cambios y aportar en el resto de grupos, porque en algunos puntos estábamos un poco perdidos”; P07 “Las diferentes sesiones con los docentes, nos dieron muchas ideas sobre el problema real y luego la sesión con el experto en redes sociales y aplicaciones móviles nos permitió idear una herramienta sencilla y que fuera accesible para la mayoría de las personas mayores, que se encuentran solas en sus casas”.

4. Protagonismo del alumnado en su propio aprendizaje

El alumnado se sintió protagonista en todo momento de su propio aprendizaje, ya que fueron ellos los que marcaron el ritmo de su propio trabajo, haciendo uso de los materiales ofrecidos por el profesorado cuando era necesario y creando la herramienta en la que se sintieran más cómodos, sin tener una plantilla encorsetada que seguir. Además la realización de la encuesta final les ofreció la posibilidad de plantear mejoras y esto hizo que se sintieran protagonistas de su aprendizaje desde el principio hasta el final.

P04 “Lo que más me ha gustado, aparte de que se trata de una actividad dirigida a las personas mayores que están solas, es que hemos podido elegir cómo hacerla y adaptarla a lo que nosotras más conocemos y esto hace que te sientas más cómoda con lo que haces y que te implique más”; P08 “Cuando nos dijeron que al finalizar teníamos que realizar una encuesta sobre la actividad me pareció muy interesante, porque nosotras que la hemos hecho podemos proponer mejoras para futuros años en los que se realice la actividad, y además de alguna manera hemos sido nosotras las que hemos construido esta actividad en la asignatura, me ha gustado mucho”.

4. CONCLUSIONES

Nuestros resultados muestran que esta experiencia educativa ha resultado muy satisfactoria para los alumnos, que además de ponerlos en el centro de su propio aprendizaje, han podido desarrollar una herramienta que conecta los conocimientos adquiridos en la universidad con la realidad social que estamos atravesando. Todo ello a través del uso por parte de los docentes de recursos basados en una metodología activa, que además les ha permitido acompañar al alumnado en su proceso de aprendizaje de manera continua y activa.

Esta experiencia educativa muestra que el cambio de rol en el que estudiante se convierte en protagonista de su aprendizaje basado en dinámicas de metodologías activas resulta muy efectivo, ya que presenta coherencia entre los objetivos propuestos en el inicio de la dinámica con los resultados de aprendizaje adquiridos por el alumnado (Rué, 2007).

En la situación de pandemia que estamos atravesando actualmente las metodologías activas adquieren un papel destacado en la formación de estudiantes en estudios universitarios, junto con el uso de las tecnologías de la información como herramientas esenciales para favorecer este tipo de dinámicas (Quiroz & Castillo, 2017). Es por ello que nuestra propuesta está basado en una metodología que pone en el centro al alumnado, potenciando además un ambiente de trabajo adecuado que fomenta su comunicación y el desarrollo de conocimientos de las TIC's (Mortis Lozoya et al., 2015).

Tal y como muestran nuestros resultados, no es suficiente con implantar por parte de los docentes estas líneas de innovación docente solamente, sino que es importante contrastar con el alumnado su eficacia y la percepción de satisfacción que tienen frente a otros enfoques tradicionales (Morla & Gundín, 2013). Coincidiendo con otros estudios la satisfacción por parte del alumnado es alta, ya que les permite el desarrollo de competencias, siendo ellos los que manejan los tiempos y empleando los recursos personales que ya han adquirido

a lo largo de su carrera académica(Fernández Martínez et al., 2012; Ramón et al., 2015).

5. TAREAS DESARROLLADAS EN LA RED

PARTICIPANTE DE LA RED	TAREAS QUE DESARROLLA
Sofía García Sanjuán	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordinación de las tareas RED ✓ Coordinadora de la asignatura Atención a la dependencia y fragilidad en las personas mayores del Máster de Envejecimiento Activo y Salud de la Universidad de Alicante. ✓ Documentación: revisión de la literatura ✓ Formación del equipo docente ✓ Diseño de la actividad y del cuestionario ✓ Análisis de los datos ✓ Resultados
María José Cabañero Martínez	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación: revisión de la literatura ✓ Asesoramiento sobre creación de recursos dirigidos al adulto mayor en situación o riesgo de soledad ✓ Diseño de la actividad y del cuestionario ✓ Análisis de los datos ✓ Resultados
Rocío Juliá Sanchís	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación: revisión de la literatura

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asesoramiento sobre creación de recursos dirigidos al adulto mayor en situación o riesgo de soledad ✓ Diseño de la actividad y del cuestionario ✓ Análisis de los datos ✓ Resultados
Julio Cabrero García	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación: revisión de la literatura ✓ Asesoramiento sobre creación de recursos dirigidos al adulto mayor en situación o riesgo de soledad ✓ Diseño de la actividad y del cuestionario ✓ Análisis de los datos ✓ Resultados
Silvia Escribano Cubas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diseño de la actividad y del cuestionario ✓ Análisis de los datos ✓ Resultados
María Luisa Ruíz Miralles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación: revisión de la literatura ✓ Diseño y realización de las sesiones ✓ Resultados
Nuria Domenech Climent	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación: revisión de la literatura ✓ Diseño y realización de las sesiones ✓ Resultados
Nuria Santonja Sanz	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación: revisión de la literatura

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diseño y realización de las sesiones ✓ Resultados
Encarnación Agulló García	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación: revisión de la literatura ✓ Diseño y realización de las sesiones ✓ Resultados
Pablo Diez Espinosa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asesoramiento y apoyo en la docencia de creación de recursos web's como experto en sistemas informáticos

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abarca, M. T., Hernández, A. M. A., & Barriguete, Perla Jacaranda De Dienheim. (2020). Estado emocional durante el aislamiento por COVID-19. Milenaria, Ciencia Y Arte, (16), 5-8.
2. Armitage, R., & Nellums D - Division of Epidemiology and Public Health, University of Nottingham, Nottingham NG5 1PB,,U.K. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. The Lancet.Public Health, 5(5), e256-2667(20)30061-X. Epub 2020 Mar 20. doi:S2468-2667(20)30061-X [pii]
3. Ausín, B. y Abad, A. (2020). Soledad y Covid- 19. Recomendaciones para mitigar la soledad no deseada frente al Covid-19 en personas mayores y en población general. Cátedra extraordinaria UCM- Grupo 5 Contra el Estigma.
4. Bager, T. (2011). 16 entrepreneurship education and new venture creation: A comprehensive approach. Handbook of Research on New Venture Creation, 299.
5. Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the Covid-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work, 24, 456–458

6. Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464.
7. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Norman, G. J., & Berntson, G. G. (2011). Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1231, 17-22. doi:10.1111/j.1749-6632.2011.06028.x
8. Carrasco, M. M., & González, E. (2016). La soledad en los mayores: El gran factor de riesgo. *Informaciones Psiquiátricas: Publicación Científica De Los Centros De La Congregación De Hermanas Hospitalarias Del Sagrado Corazón De Jesús*, (224), 59-65.
9. Castro, J. P. (2017). Educación emprendedora y metodologías activas para su fomento. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 20(3), 33-48.
10. Charness, N., & Boot, W. R. (2009). Aging and information technology use: Potential and barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 18(5), 253-258.
11. Chen, Y. R., & Schulz, P. J. (2016). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e18.
12. De Leo, D., & Trabucchi, M. (2020). COVID-19 and the fears of italian senior citizens. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3572.
13. Esakandari, H., Nabi-Afjadi, M., Fakkari-Afjadi, J., Farahmandian, N., Miresmaeili, S., & Bahreini, E. (2020). A comprehensive review of COVID-19 characteristics. *Biological Procedures Online*, 22, 1-10.
14. Fernández Martínez, A., Porcel Gálvez, A. M., Nuviala Nuviala, A., Pérez Ordás, R., Tamayo Fajardo, J., Grao Cruces, A., & González Badillo, J. J. (2012). Estudio comparativo entre una metodología de aprendizaje tradicional respecto a una metodología de aprendizaje basada en el learning by doing para la consecución de competencias específicas, *Revista Upo Innova*, 1, 1-11

15. Gale, C. R., Westbury, L., & Cooper, C. (2018). Social isolation and loneliness as risk factors for the progression of frailty: The english longitudinal study of ageing. *Age and Ageing*, 47(3), 392-397.
16. Gómez-Hurtado, I., del Pilar García-Rodríguez, M., Falcón, I. G., & Llamas, J. M. C. (2020). Adaptación de las metodologías activas en la educación universitaria en tiempos de pandemia. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 9(3), 415-433.
17. Gómez-Hurtado, I., García Prieto, F. J., & Delgado-García, M. (2018). Uso de la red social facebook como herramienta de aprendizaje en estudiantes universitarios: Estudio integrado sobre percepciones. *Perspectiva Educacional*, 57(1), 99-119.
18. Hawkey, L. C., & Kocherginsky, M. (2018). Transitions in loneliness among older adults: A 5-year follow-up in the national social life, health, and aging project. *Research on Aging*, 40(4), 365-387.
19. Instituto Nacional de Estadística (INE). (2019). Encuesta continua de hogares. INE https://www.ine.es/prensa/ech_2019.pdf
20. Jimenez-Pavon, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386-388. doi:S0033-0620(20)30063-3
21. Konopka, C. L., Adaime, M. B., & Mosele, P. H. (2015). Active teaching and learning methodologies: Some considerations. *Creative Education*, 6(14), 1536.
22. Lithander, F. E., Neumann, S., Tenison, E., Lloyd, K., Welsh, T. J., Rodrigues, J. C., . . . Haunton, V. J. (2020). COVID-19 in older people: A rapid clinical review. *Age and Ageing*, 49(4), 501-515.
23. Misseyanni, A., Papadopoulou, P., Marouli, C. y Lytras, MD (Eds.). (2018). *Estrategias de aprendizaje activo en la educación superior*. Emerald Publishing Limited.

24. Morla, B., & Gundín, O. A. (2013). El aprendizaje basado en problemas en la educación superior. Paper presented at the Innovación Educativa En La Educación Superior: Fundamentos, Evaluación E Instrucción, 141-160.
25. Mortis Lozoya, S. V., del Hierro Parra, E., García López, R. I., & Manig Valenzuela, A. (2015). La modalidad mixta: Un estudio sobre los significados de los estudiantes universitarios. *Innovación Educativa (México, DF)*, 15(68), 73-97.
26. Nicholson, N. R. (2012). A review of social isolation: An important but underassessed condition in older adults. *The Journal of Primary Prevention*, 33(2-3), 137-152.
27. Pardal, L. P., i Montells, L. P., & Álvarez, L. R. (2017). Mayores que viven solos y malnutrición. estudio SOLGER. *Atención Primaria*, 49(8), 450-458.
28. Ramón, P. R., Redondo, R. F., Gundín, O. A., & Fernández, L. Á. (2015). Percepción de los estudiantes sobre el desarrollo de competencias a través de diferentes metodologías activas. *Revista De Investigación Educativa*, 33(2), 369-383.
29. Rué, J. (2007). Enseñar en la Universidad: El EEES como reto para la Educación Superior (Vol. 16). Narcea Ediciones.
30. OMS. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud. 2020. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-forpublic/q-a-coronaviruses>
31. Sánchez-Ordóñez, R., & Sánchez-Vázquez, J. F. (2020). El aislamiento del adulto mayor por el COVID-19: Consecuencias e intervenciones psicosociales durante la cuarentena. *Studia Zamorensia (Segunda Etapa)*, 19, 33-41.
32. Santuario, A. A. (2020). Educación superior y COVID-19: una perspectiva comparada. *Educación y pandemia: una visión académica*, 75-82.
33. Silva Quiroz, J., & Maturana Castillo, D. (2017). Una propuesta de modelo para introducir metodologías activas en educación superior. *Innovación Educativa (México, DF)*, 17(73), 117-131.

34. Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation.
35. Wu, B. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: A global challenge. *Global Health Research and Policy*, 5(1), 1-3.
36. Xie, B., Charness, N., Fingerman, K., Kaye, J., Kim, M. T., & Khurshid, A. (2020). When going digital becomes a necessity: Ensuring older adults' needs for information, services, and social inclusion during COVID-19. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 460-470.
37. Yang, R., Wang, H., Edelman, L. S., Tracy, E. L., Demiris, G., Sward, K. A., & Donaldson, G. W. (2020). Loneliness as a mediator of the impact of social isolation on cognitive functioning of chinese older adults. *Age and Ageing*, 49(4), 599-604.
38. Zamir, S., Hennessy, C. H., Taylor, A. H., & Jones, R. B. (2018). Video-calls to reduce loneliness and social isolation within care environments for older people: An implementation study using collaborative action research. *BMC Geriatrics*, 18(1), 1-13.