

## **EDUCARTE USCO: ALTERNATIVA DE OCIO Y CULTURA LENTA EN LA ERA DIGITAL PARA EL ADULTO MAYOR EN EL PROYECTO 'CAMINEMOS POR LA VIDA'**

## **EDUCARTE USCO: A LEISURE AND SLOW CULTURE ALTERNATIVE IN THE DIGITAL AGE FOR SENIOR CITIZENS IN THE 'LET'S WALK THROUGH LIFE' PROJECT**

Dr. Ángel Miller Roa Cruz  
Universidad Surcolombiana - Colombia  
[miler.roa@usco.edu.co](mailto:miler.roa@usco.edu.co)  
Mag. Yiby Salazar Parra  
[episayi@usco.edu.co](mailto:episayi@usco.edu.co)  
Mag. Pablo Emilio Bahamón Cerquera  
[episayi@usco.edu.co](mailto:episayi@usco.edu.co)  
Universidad Surcolombiana

### **Resumen**

La cultura digital, impulsada por la innovación tecnológica, transforma las formas de comunicación, interacción y participación social. En los adultos mayores, estos cambios se intensificaron durante la pandemia, cuando la tecnología se convirtió en una herramienta esencial para mantener vínculos, acceder a información y disfrutar alternativas de ocio y bienestar. El programa Educarte USCO, de la Universidad Surcolombiana, desarrolló un proceso formativo centrado en el uso de computadores, teléfonos inteligentes, redes sociales y búsqueda de información, con fines educativos, recreativos y culturales. Esta experiencia fortaleció habilidades comunicativas, promovió la creación de redes intergeneracionales y favoreció la participación cultural en entornos digitales. Asimismo, impulsó competencias aplicables a la vida cotidiana, la salud y la integración comunitaria. Se concluye que Educarte USCO es una alternativa innovadora para integrar la cultura digital en la vida de los adultos mayores, potenciando el ocio, la inclusión y una cultura lenta orientada al bienestar.

**Palabras claves:** adulto mayor, Educarte USCO, cultura digital, ocio, inclusión tecnológica.

## Abstract

Digital culture, driven by technological innovation, is transforming communication, interaction, and social participation. For older adults, these changes intensified during the pandemic, when technology became essential for maintaining connections, accessing information, and engaging in leisure and well-being activities. The Educarte USCO program, developed by the Surcolombian University, implemented a training process focused on the use of computers, smartphones, social networks, and information searching for educational, recreational, and cultural purposes. The project strengthened communication skills, fostered intergenerational networks, and encouraged cultural participation in digital environments. It also promoted competencies applicable to daily life, health, and community integration. Educarte USCO is concluded to be an innovative alternative for incorporating digital culture into the lives of older adults, enhancing leisure, inclusion, and slow culture practices aimed at well-being.

**Keywords:** older adult, Educarte USCO, digital culture, leisure, technological inclusion.

## Introducción

La cultura digital, estrechamente vinculada a la innovación tecnológica, ha sido un componente esencial del progreso humano y un estimulador permanente de transformación social. Su influencia se refleja no solo en las herramientas que facilitan la interacción entre personas y comunidades, sino también en los profundos cambios que genera en la manera de comunicarse, pensar, aprender y participar en la vida cultural. Para los adultos mayores, cuya experiencia vital se ha construido en medio de estas transiciones, el impacto de la cultura digital se hizo especialmente evidente por la necesidad de comunicarse; durante la pandemia del COVID-19, cuando la tecnología se convirtió en un recurso indispensable para mantener vínculos comunicativos, acceder a servicios y encontrar alternativas de ocio y bienestar.

En el contexto del envejecimiento poblacional, el uso de tecnologías digitales adquiere un papel estratégico como mecanismo de envejecimiento activo y longevidad saludable. Plataformas en línea y herramientas interactivas permiten a las personas mayores fortalecer redes sociales, estimular funciones cognitivas, expresar experiencias y participar en dinámicas culturales que promueven

autonomía, inclusión y participación comunitaria. De este modo, la cultura digital emerge como una fuerza democratizadora capaz de derribar barreras, desafiar estereotipos y potenciar la calidad de vida.

En consecuencia, se hace necesario consolidar espacios formativos que favorezcan la inclusión digital de los adultos mayores, especialmente desde enfoques de ocio y cultura lenta que respeten sus ritmos, intereses y procesos de aprendizaje. Esta perspectiva permite que la tecnología se convierta en un medio para vivir de manera más plena, conectada y significativa en la era digital.

**Objetivo:** Promover la adaptación y transformación de la cultura digital como alternativa de ocio y cultura lenta en adultos mayores vinculados al proyecto Caminemos por la Vida, a través del programa Educarte USCO - La Universidad del Adulto Mayor

## Metodología

Se desarrolló un proceso formativo liderado por la Universidad Surcolombiana, con la participación de docentes y estudiantes de ingeniería de sistemas. Se implementaron entornos de enseñanza-aprendizaje orientados al manejo de computadores, teléfonos inteligentes, redes sociales y búsqueda de información, con fines formativos, recreativos y culturales

**Participantes:** Personas adultas mayores vinculadas al proyecto “Caminemos por la Vida” de la Facultad de Educación de la Universidad Surcolombiana con criterios de vinculación voluntaria y permanencia en las sesiones.

**Muestra:** Muestreo intencional y no probabilístico, orientado a seleccionar participantes con y sin experiencias en manejo de tecnología.

**Técnicas e instrumentos de recolección de información:** Entrevistas, Observación participante.

## Resultados

El desarrollo del programa Educarte USCO permitió evidenciar avances significativos en la apropiación de la cultura digital por parte de los adultos mayores participantes del proyecto Caminemos por la Vida.

Se fortalecieron las habilidades comunicativas, especialmente en el uso de herramientas digitales para interactuar, expresar ideas y mantener vínculos sociales a través de plataformas en línea. (computador

Este proceso favoreció conocer y practicar la creación de redes de amistad y apoyo en entornos virtuales, ampliando sus posibilidades de interacción y participación comunitaria. (Facebook – whatsap)

Los adultos mayores lograron integrar actividades formativas, recreativas y artísticas mediadas por la tecnología, resignificando su relación con el ocio desde una perspectiva de cultura lenta.

El proyecto también contribuyó al desarrollo de competencias digitales básicas y funcionales, aplicables a la vida cotidiana, la salud y la recreación, lo que fortaleció su autonomía y capacidad para resolver necesidades prácticas frente a la tecnología.

Finalmente, los participantes demostraron mayor seguridad, motivación y sentido de pertenencia, conectándose con sus propósitos vitales y necesidades reales mediante procesos inclusivos y equitativos.

## **Conclusiones**

Esta experiencia “Educarte USCO” constituye una alternativa innovadora para integrar la cultura digital en la vida de las personas mayores, potenciando el ocio, la cultura lenta y la inclusión social.

La tecnología se consolida, así como una herramienta democratizadora, capaz de derribar barreras, promover la equidad y mejorar la calidad de vida de esta población, y ser garante de calidad de vida social desde sus entornos.

Los hallazgos ofrecen una base sólida para futuras investigaciones que profundicen en la relación entre envejecimiento activo, alfabetización digital y bienestar, consolidando la tecnología como herramienta para la promoción de la equidad y la mejora de la calidad de vida en la vejez.

Se puede confirmar que la cultura digital puede ser un medio efectivo para promover el envejecimiento activo, la integración social y el bienestar subjetivo en la población mayor.

## Referencias

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Inclusión y derechos de las personas mayores (LC/CRE.5/3). <https://www.cepal.org>
- Cuenca-Amigo, M., San, R., & Del Valle Doistua, S. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(Supl. 2), 79–84.
- Cuenca Cabezas, M., et al. (2010). Ocio para innovar. *Publicaciones Estudios de Ocio AisiazkoiKaskuntzak* Deusto, No. 22, <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio42.pdf>
- Gagliardi, C., & Piccinini, F. (2019). Nature-based activities for the elderly: Benefits and perspectives. *Educational Gerontology*, 45(2), 95–105. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1603435>
- Mauleon, X. E. (2021). De la sabiduría en la vejez. En *Claves del Pensamiento*, 15(30). <https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i30.469>
- De la Torre, A., & Mora, J. (2020). Educación, TIC y cultura digital: reflexiones en tiempos de pandemia. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 20(64), 1-14.
- Jenkins, H., Ford, S., & Green, J. (2015). Cultura transmedia: la creación de contenido y valor en una cultura en red. Paidós.
- Morin, E. (2011). La vía: Para el futuro de la humanidad. Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. OMS.
- Roa-Cruz, Á. M., & Salazar, Y. (2022). Ocio, cultura ambiental y adultos mayores: retos y perspectivas. *Revista de Proyección Social Surcolombiana*
- Subirats, J., & Vallespín, F. (2020). Democracia y pandemia: una visión desde la cultura digital. Editorial Gedisa.