



Resumen ejecutivo

Estudio sobre las Brechas digitales en las personas mayores

Diciembre
2025

Diciembre 2025 - Versió 1.0 · 05/02/2026

Realización

Fundación Ferrer Guardia

Dirección: *Hungria Panadero Hernández*

Coordinación de investigación: *Sandra Gómez Marín*

Técnicas de investigación: *Marta Fullola Isern, Elena Mengual Rodríguez, Queralt Tornafoch Chirveches, Lluç Cahís Raga, Mònica Vila Ribera*

Explotación de datos: *Nil Garrell Candela, Oriol Alonso Alsina*

Diseño y maquetación: *Andrea González García*

Administración: *Sandra Ballester Gassó, Irene Giménez Garcia*

Resumen ejecutivo. Estudio sobre las Brechas digitales en las personas mayores ©
2025 by Fundación Ferrer Guardia is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy
of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Con el apoyo de:



Índice

Introducción	5
Metodología	7
Resultados	10
Decálogo para la inclusión sociodigital de las personas mayores	23

Introducción

Introducción

En la actualidad, el uso de tecnologías digitales se ha vuelto central en la vida social, económica y cultural. Sin embargo, no todos los colectivos acceden a ellas de igual manera, y las personas mayores suelen enfrentar barreras significativas.

La brecha digital está profundizando, y los estudios muestran que el fenómeno de las desigualdades sociodigitales resulta muy complejo, tanto en su análisis como en su abordaje. En el caso de los colectivos de personas mayores esta complejidad aumenta, en parte debido a las limitaciones en la disponibilidad de datos al respecto, lo que dificulta poder explicar los condicionantes de estas desigualdades digitales en esta etapa del ciclo vital.

La invisibilización de las desigualdades sociodigitales entre las personas mayores se manifiesta de distintas formas:

- ➔ Limitaciones para acceder a datos primarios de personas mayores de 75 años y un diseño de datos que tiende a invisibilizar sus usos y prácticas digitales.
- ➔ Falta de productos y servicios digitales diseñados para cubrir sus necesidades específicas.
- ➔ Reproducción de estereotipos que refuerzan situaciones de desigualdad.

- ➔ Predominio de narrativas centradas excesivamente en la edad como factor de exclusión digital.

La construcción de una ciudadanía digital inclusiva requiere prestar atención a la diversidad de colectivos. Ello se traduce en una cuestión de calidad democrática de nuestras sociedades.

Las siguientes páginas presentan el resultado de dos investigaciones desarrolladas a lo largo de 2025, que abordan las desigualdades sociodigitales entre personas mayores desde perspectivas cuantitativa y cualitativa.

Nuestro objetivo es profundizar en el conocimiento sobre las desigualdades sociodigitales, ofreciendo una visión amplia del fenómeno y libre de estereotipos sobre las personas diversas que forman este colectivo, que:

- ➔ Abarque la diversidad de personas mayores y sus experiencias digitales.
- ➔ Analice barreras y potencialidades para la inclusión digital.
- ➔ Explore la autonomía y dependencia en el entorno digital.
- ➔ Identifique medidas para promover la inclusión digital entre personas mayores.

Metodología

Metodología

Esta investigación se ha articulado bajo un enfoque multimetodológico, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas de forma paralela para obtener una visión integral de la brecha digital en la población mayor.

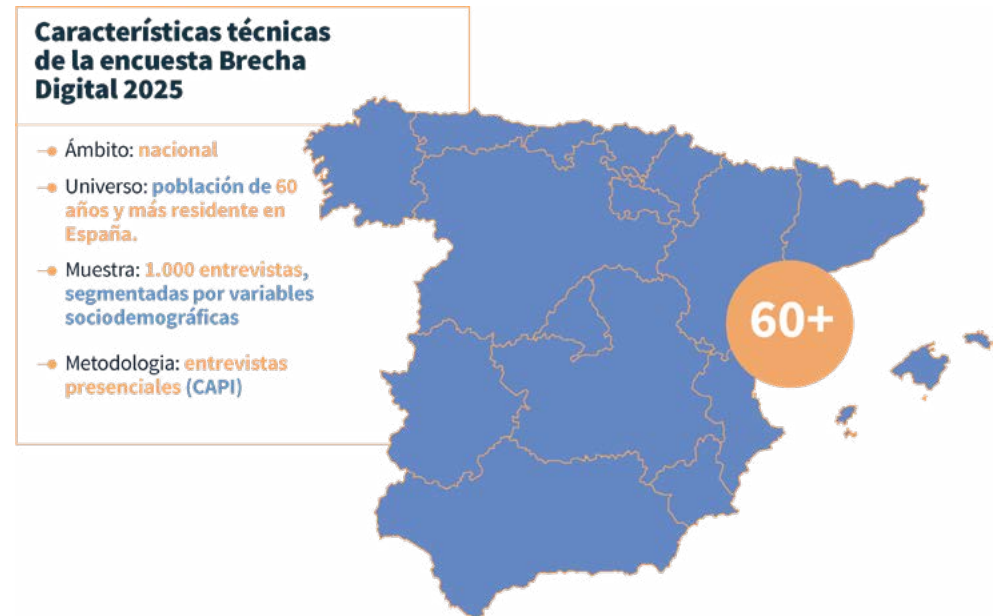
1. Pilares transversales de la investigación

Ambas vertientes del estudio se han sustentado en cuatro fases comunes que garantizan la solidez y difusión del proyecto:

- ➔ **Análisis documental:** Revisión exhaustiva de la literatura actual y marcos normativos.
- ➔ **Comité de personas expertas:** Órgano consultivo encargado de validar las herramientas y aportar visión estratégica.
- ➔ **Artículos divulgativos:** Generación de contenido técnico y de reflexión por parte de las personas expertas.
- ➔ **Jornada de resultados:** Espacio de transferencia de conocimiento y presentación final.

2. Vertiente cuantitativa: Encuesta de Brecha Digital 2025

Se ha realizado una encuesta para dimensionar la realidad digital de las personas mayores a nivel estatal.



3. Vertiente cualitativa: grupos de discusión

Para la parte cualitativa se han realizado dinámicas grupales con dos perfiles clave:

A. Perfil profesional (academia y Tercer Sector)

Se han coordinado grupos con personas expertas de diversas instituciones y puntos geográficos:

Cataluña: UAB, UVic-UCC, URL.

Euskadi: EPV-EHU.

Madrid / Estatal: CEU San Pablo.

Comunitat Valenciana: Universitat d'Alacant

Castilla la Mancha: Inciso Integración.

Extremadura: AUPEX.

B. Perfil personas mayores

Grupos segmentados para captar la diversidad de la experiencia digital según el grado de alfabetización digital, el grupo de edad, el género y la territorialidad (rural/urbano):

Aula de extensión universitaria de Barberà del Vallès (Cataluña)

Grupo interregional (Cuenca – Madrid – Bizkaia)

Grupo de baja alfabetización digital (Extremadura)

Grupo de media alfabetización digital (Extremadura)

Grupo de mayores de 70 años (Extremadura)

Grupo de mujeres mayores (Extremadura)

Grupo mayores de 60 años (Terrassa)

Grupo mayores de 60 años (Terrassa)

Entidades colaboradoras en la gestión: AUPEX, OMC Radio (Lideresas de Vilaverde), Saregune, UAB, Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados, Ajuntament de Terrassa, Delaguila Games.

4. El comité de personas expertas

Un equipo multidisciplinar que ha acompañado todo el proceso de investigación:

- **Hungria Panadero Hernández** Fundació Ferrer i Guàrdia
- **Sandra Gómez Marín** Fundació Ferrer i Guàrdia
- **Marta Fullola Isern** Fundació Ferrer i Guàrdia
- **Nil Garrell Candela** Fundació Ferrer i Guàrdia
- **Adela Mesa del Olmo** EPV-EHU
- **José Miguel Pérez Taboada** Inciso Integración
- **Leopoldo Abad Alcalá** CEU San Pablo
- **Mar Beneyto Seoane** Uvic-UCC
- **Miquel Àngel Prats Fernández** URL
- **Natalia Papí Gálvez** UA
- **Sergi Arenas i Guarch** UAB

Resultados

Resultados

En las siguientes páginas se presenta el análisis de los principales resultados de los estudios cuantitativos y cualitativos sobre las desigualdades sociodigitales entre las personas mayores. Los resultados se han organizado en siete bloques temáticos que abordan dimensiones clave para comprender la magnitud, las causas y las consecuencias de las brechas digitales en este grupo de población.

1. El índice IDAUA

La aplicación del Índice IDAUA permite comparar los niveles de inclusión digital de la población mayor con los del conjunto de la población, así como identificar la distribución de las personas mayores según distintos perfiles de inclusión digital.

2. Actitudes hacia las tecnologías

Las actitudes hacia las tecnologías constituyen como un elemento clave en los procesos de inclusión y exclusión sociodigital de las personas mayores. Estas actitudes influyen en la autopercepción de competencias digitales y en la confianza para adaptarse a un entorno tecnológico en constante transformación.

3. Edadismo

El edadismo constituye un eje de desigualdad transversal que atraviesa todas las dimensiones de la inclusión digital. Los discursos dominantes tienden a atribuir las dificultades digitales de las personas mayores a la edad, invisibilizando factores estructurales que condicionan el acceso, el uso y el aprovechamiento de las tecnologías.

4. Accesibilidad y usabilidad

Las barreras de accesibilidad y usabilidad tienen un peso determinante en el acceso y uso de las tecnologías por parte de las personas mayores. Estas limitaciones dificultan la adquisición de competencias digitales y, además, refuerzan actitudes negativas hacia la tecnología y perspectivas edadistas.

5. Seguridad

La percepción de seguridad en el entorno digital se identifica como uno de los elementos más relevantes en los procesos de inclusión o exclusión digital. La seguridad digital aparece como una de las principales preocupaciones y opera como una de las barreras subjetivas más significativas.

6. Formación

La capacitación digital y el desarrollo de competencias destacan como factores de protección ante los procesos de exclusión digital. Son una de las demandas más extendidas entre los distintos colectivos de personas mayores.

7. Autonomía y dependencia

Los resultados evidencian una incidencia preocupante de situaciones de dependencia digital, que condicionan el desarrollo de competencias, el aprovechamiento de los usos digitales y la capacidad de ejercer derechos en el entorno digital.

1. El índice IDAUA

El **Índice IDAUA** es una herramienta desarrollada por la Fundació Ferrer i Guàrdia en 2024 con el objetivo de consolidar una propuesta de análisis de las desigualdades sociodigitales a partir del análisis de los perfiles de inclusión digital. Se trata de un índice sintético para medir la inclusión digital que integra las dimensiones del acceso, el uso y el aprovechamiento, y su propósito es proporcionar una medición rigurosa de los niveles de inclusión digital de la población, ofreciendo datos precisos y comparables para un análisis complejo de la realidad.

Los resultados del primer testeo del Índice IDAUA en el marco de **la Encuesta sobre brecha digital de género en España** desarrollada en el 2024, permitieron contrastar el hecho que el perfil de inclusión digital de las personas se erige como un factor clave para la predicción de las situaciones de exclusión y para la comprensión de la complejidad de las desigualdades sociodigitales, especialmente desde una perspectiva interseccional.

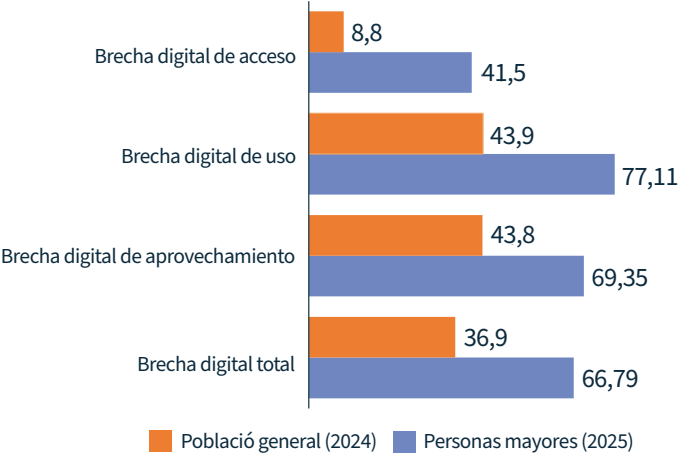
El Índice IDAUA se basa en las tres dimensiones constituyentes de la brecha digital: Acceso, Uso y Aprovechamiento. Para cada una de las dimensiones se recogen variables referentes a diferentes aspectos clave y se asigna un valor a las respuestas a dichas variables. A partir de la suma ponderada de estos valores se generan puntuaciones, en un rango de 0 a 100, para cada dimensión. La media aritmética de las tres puntuaciones es el Índice IDAUA. En el marco de la investigación desarrollada a lo largo del 2025, se ha aplicado el Índice IDAUA al análisis de la brecha digital sobre un grupo poblacional específico, los colectivos de personas mayores.

La aplicación del Índice IDAUA al análisis de la brecha digital entre los colectivos de personas mayores permite:

- ➔ Analizar el nivel de inclusión digital de las personas mayores de 60 años observando cómo se distribuyen los perfiles de inclusión dentro de este grupo poblacional.
- ➔ Profundizar en el conocimiento del fenómeno de la brecha digital entre los colectivos de personas mayores a partir de 60 años con datos disgregados por edades hasta los 99 años.
- ➔ Observar la incidencia y relevancia de los distintos elementos que condicionan la inclusión digital de forma específica entre las personas mayores.
- ➔ Realizar una comparativa de la distribución de los perfiles de inclusión digital de estas cohortes con otros grupos poblacionales.
- ➔ Orientar el desarrollo de medidas específicas de inclusión digital en la tercera edad en función de las necesidades y retos de cada perfil.

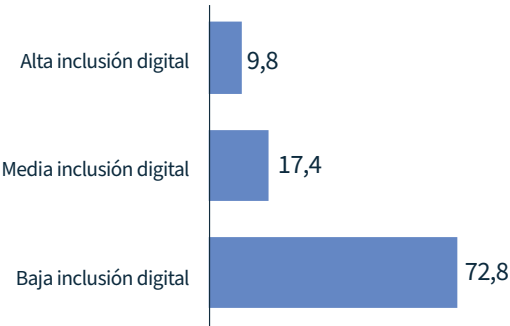
1. El índice IDAUA

Gráfico 1. Comparativa de la magnitud de las brechas digitales según el índice IDAUA entre población general (2024) y población mayor de 60 años (2025), (%)



Fuente: Encuesta de Brecha Digital 2025 y Encuesta de Brecha Digital 2024

Gráfico 2. Distribución de la población de más de 60 años según perfil de inclusión digital (%) Dades 2025



En comparación con los datos relativos a la población general, se observa una mayor incidencia de las desigualdades digitales entre las personas mayores. La brecha digital se situaría en un 37% para el conjunto de la población, pero se incrementa hasta el 67% en el caso de las personas de más de 60 años.

Estas diferencias son perceptibles en todas las dimensiones, aunque especialmente, en la brecha de acceso.

El grueso de la población de más 60 años, un 72,8%, presenta un perfil de inclusión digital baja, frente a un 17,4% con un nivel de inclusión digital medio y un 9,8% que se encuentra en un nivel de inclusión digital alta.

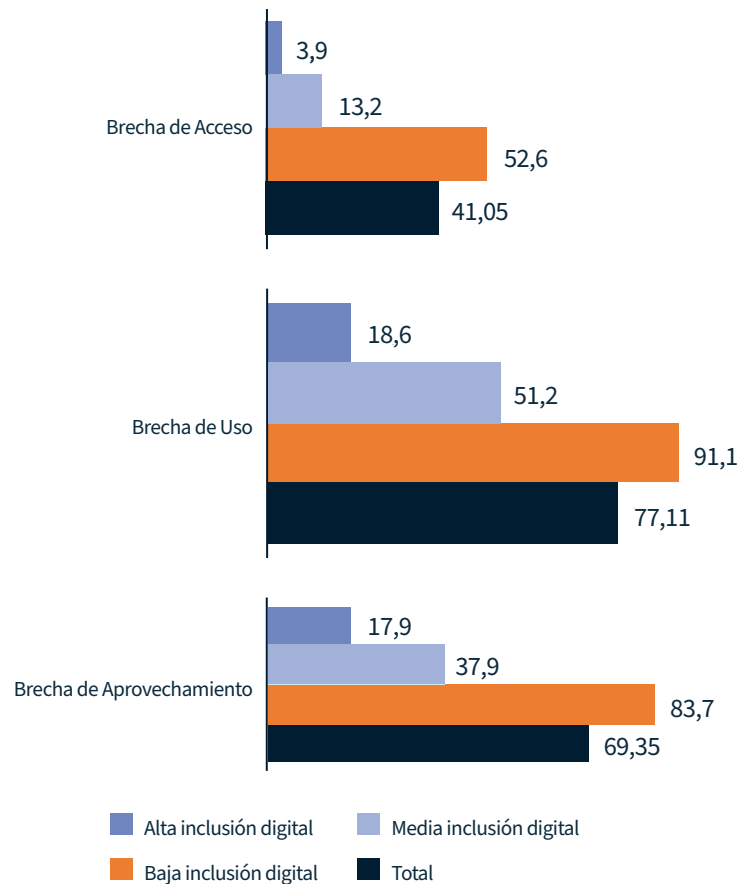
Acceso: “Hace cuatro años nos pusieron una antena de Movistar, parece que va mejor, pero te obliga a ser de Movistar.”
(hombre, 60-70 años, Extremadura)

Uso: “Con la edad que tenemos nos estamos quedando analfabetos. Como no nos pongamos al día, nos quedamos atrás.”
(hombre, 60-70 años, Extremadura)

Aprovechamiento: “Me gusta entrar al banco por ahí, controlo lo que hay. Estoy muy contenta con eso.” (mujer, 60-70 años, Extremadura)

1. El índice IDAUA

Gráfico 3. Brecha digital entre las personas mayores según perfil de inclusión digital (%)



Fuente: Encuesta de Brecha Digital 2025 y Encuesta de Brecha Digital 2024

Las magnitudes de las brechas digitales, interpretadas como la distancia entre las puntuaciones obtenidas en el Índice IDAUA y la puntuación máxima, presentan diferencias en función de los perfiles de inclusión digital.

De este modo, la brecha de acceso general que se sitúa en un 41%, asciende al 53% en el caso del perfil de baja inclusión digital. En el caso de la brecha de uso, pasa de un 77% a un 91%, y en el caso de la brecha de aprovechamiento aumenta de un 69% a un 84%.

Entre los elementos condicionantes del perfil de inclusión, la edad constituye un elemento más, pero no un factor único. El perfil de inclusión digital también viene determinado por factores como el capital cultural, las actitudes, las condiciones estructurales del entorno rural, o las redes de acompañamiento, entre otros.

Las intersecciones entre estos elementos configuran las limitaciones y oportunidades de los distintos colectivos de personas mayores.

“La tecnología es muy complicada y nosotros por nuestra época la hemos conocido hace poco. Creo que dificultades tenemos muchas, o al menos yo.” (mujer, 60-70 años, Extremadura)

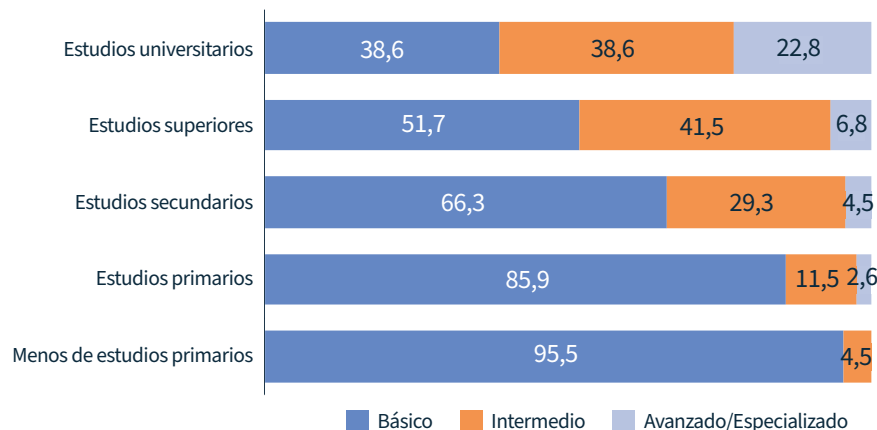
“Por mi trabajo entiendo algo más, pero sí que veo la dificultad de las personas mayores, sobre todo inseguridad”. (mujer, 60-70 años, Extremadura)

2. Actitudes hacia las tecnologías

70 %
Se autopercibe con un nivel básico de competencias digitales

66 %
Presenta un nivel de autoconfianza digital baja o muy baja

Gráfico 4. Autopercepción del nivel de competencias digitales según nivel de estudios (%) Dades 2025



Las actitudes hacia las tecnologías se desvelan como un elemento de inflexión en los procesos de inclusión y exclusión sociodigital de las personas mayores. Éstas, influyen en la forma en que las personas se perciben a sí mismas en el entorno digital, en el grado de autoeficacia que perciben para desarrollarse en este entorno, y también en el desarrollo de estrategias para mejorar su nivel de inclusión.

La autopercepción de las competencias y la autoconfianza digitales destacan como elementos esenciales para la inclusión sociodigital. Casi tres cuartas partes de las personas de más de 60 años perciben que su nivel de competencias digitales es básico. Y, dos terceras partes presentan un nivel de autoconfianza digital bajo o muy bajo.

Las actitudes no son homogéneas ni unívocas. En los discursos de las personas mayores se observa un abanico amplio de actitudes entre las que destacan, por una parte, el temor y el miedo a equivocarse o ser víctimas de engaños y, por otra parte, la curiosidad y la motivación por aprovechar las potencialidades de los recursos digitales.

“Me gusta entrar en internet y resolver gestiones porque no hace falta desplazarse.” (mujer, 60-70 años, Extremadura)

“Estoy muy contenta de poder controlar el banco por ahí.” (mujer, 60-70 años, Extremadura)

“Perdemos la confianza incluso en nosotros mismos, pensamos que no somos capaces.” (hombre, 60-70 años, Castilla la Mancha)

“Perder la confianza tiene mucho peso. Dejan de participar en espacios en los que les gustaría” (profesional, Cataluña)

3. Edadismo

Edadismo propio: 31% considera que a su edad ya no puede manejarse con la tecnología

Edadismo general: 24% cree que las personas mayores no pueden aprender cosas nuevas de tecnología

El edadismo en el ámbito digital hace referencia a los prejuicios y estereotipos que asocian la edad avanzada con una menor capacidad para aprender, adaptarse o desenvolverse en entornos tecnológicos. Este tipo de creencias no solo condiciona la manera en que la sociedad percibe las habilidades de las personas mayores, sino que también puede influir en cómo ellas mismas se valoran, generando barreras psicológicas que dificultan su participación plena en la vida digital.

Aunque socialmente se critique la idea de que la vejez limita el aprendizaje, una parte significativa de las personas sí internaliza ese mensaje en su experiencia personal. Esta brecha entre el juicio hacia el grupo y la autoevaluación evidencia la presencia de edadismo interiorizado, que puede actuar como barrera psicológica más poderosa que el propio estereotipo social.

Alrededor de una cuarta parte de las encuestadas acepta la idea de que la edad impide aprender sobre tecnología como premisa general para todas las personas mayores. Además, cuando se observan las actitudes edadistas hacia uno mismo, estas se incrementan hasta afectar a una de cada tres personas.

En relación con el índice IDAUA, se observa que las actitudes edadistas son mucho más frecuentes entre quienes presentan una baja inclusión digital. Entre las personas con menor inclusión digital, la desconfianza se dirige sobre todo hacia sí mismas. En cambio, en los grupos de inclusión digital media y alta, los niveles de edadismo son mucho más bajos y, además, la relación se invierte: aquí predomina el edadismo general sobre el personal. Es decir, aunque algunas personas pueden seguir pensando que la vejez dificulta aprender tecnología en términos generales, no lo aplican a sí mismas.

El edadismo actúa como un mecanismo de simplificación de las desigualdades que se centra en la (sobre)responsabilización del individuo obviando los elementos estructurales de la reproducción de estas desigualdades y que apelan a la responsabilidad de administraciones y empresas. Los elementos condicionantes del edadismo digital y sus impactos son diversos, y entre ellos podríamos destacar la incidencia de:

3. Edadismo

El edadismo actúa como un mecanismo de simplificación de las desigualdades que se centra en la (sobre)responsabilización del individuo obviando los elementos estructurales de la reproducción de estas desigualdades y que apelan a la responsabilidad de administraciones y empresas. Los elementos condicionantes del edadismo digital y sus impactos son diversos, y entre ellos podríamos destacar la incidencia de:

→ **El acompañamiento digital:** El edadismo digital se manifiesta en prácticas cotidianas que generan inseguridad y dependencia en las personas mayores. La infantilización en la ayuda —asumir que no pueden, hacer las cosas por ellas o minimizar sus habilidades— deteriora su autoconfianza digital. Esto refuerza la idea de incapacidad y puede conducir a la autoexclusión.

→ **Diseño y estructuras digitales:** el diseño de los entornos y plataformas digitales contribuye a la reproducción de las perspectivas edadistas. Destacan especialmente las cuestiones de falta de accesibilidad y usabilidad, aunque no de forma exclusiva. Estos elementos estarían contribuyendo a la reproducción de la idea de no pertenencia entre algunos colectivos de personas mayores reforzando, a su vez, el edadismo propio.

→ **Respuestas institucionales a las desigualdades:** el edadismo digital también se observa en la respuesta de las instituciones a las brechas digitales. A menudo las medidas universales se traducen en una falta de respuesta a las necesidades específicas de los distintos colectivos. Podríamos decir que cuando hablamos de edadismo institucional estamos hablando de barreras estructurales disfrazadas de neutralidad.

“A veces te lo hacen ellos directamente. Dicen: ‘déjalo, ya lo hago yo? Pero así no aprendes.” (mujer, 60-70 años, Euskadi)

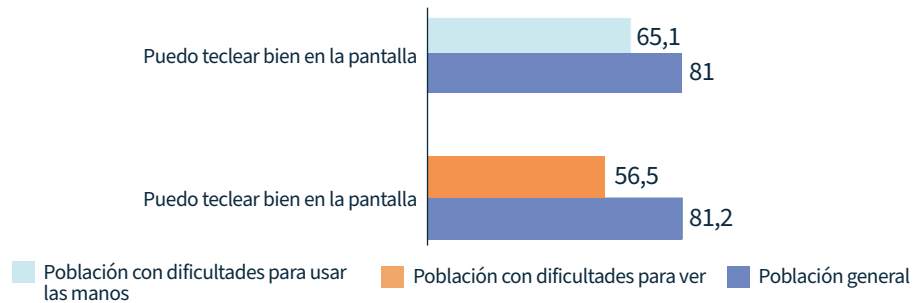
“Tengo más de 80 años y he aprendido varias cosas porque la profesora enseña muy bien. Pedir cita médica, hacer reclamaciones por internet...” (hombre, +70 años, Extremadura)

“Nos dicen que no sabemos porque somos mayores, pero no es eso. Es que nadie te explica, o que te cambian las cosas sin avisar.” (mujer, 60-70 años, Extremadura)

“Parece que esto no está hecho para nosotros.” (hombre, +70 años, Extremadura)

4. Accesibilidad y usabilidad

Gráfico 5. Accesibilidad: Porcentaje de personas que están Bastante y Muy de acuerdo (%) Dades 2025

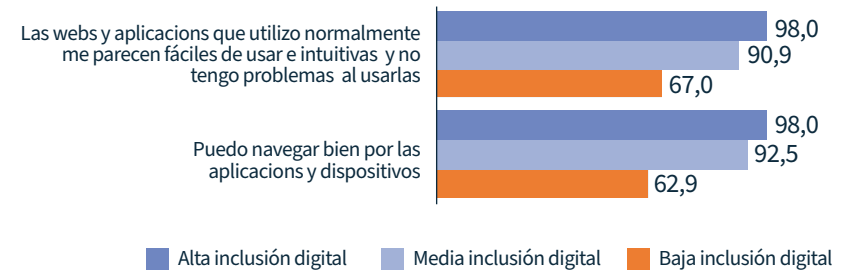


Entre los elementos que interfieren en el acceso a las tecnologías digitales y su uso entre las personas mayores, es necesario destacar las cuestiones de accesibilidad y usabilidad.

En lo relativo a la accesibilidad, un 81,2% de las personas encuestadas afirma poder ver bien la pantalla, pero entre las personas con dificultades para ver se reduce al 56,5%. Por otro lado, un 81% indica que puede teclear correctamente, aunque entre las personas con dificultades para usar las manos se trata de un 65%.

Respecto a la usabilidad las cifras son algo menores en términos generales: un 73,9% declara poder navegar bien por las aplicaciones y dispositivos, y un 76,4% considera que las webs y aplicaciones que utiliza son fáciles e intuitivas. Sin embargo, estos porcentajes en el caso de los perfiles de inclusión digital baja se reducen al 63% y 67% respectivamente.

Gráfico 6. Usabilidad según el grupo de inclusión digital (%) Dades 2025



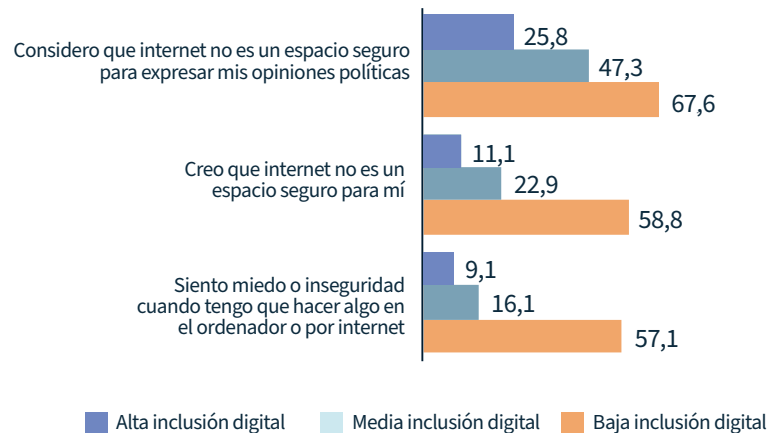
Además, destacan especialmente algunos elementos como las dificultades para comprender los códigos propios del entorno digital o las dificultades para determinados usos digitales por la falta de intuitividad en las webs y plataformas (excesos de pasos intermedios, cambios frecuentes en las interfaces, necesidad de actualización constante...). Estos elementos actúan generando una percepción del entorno digital como un espacio diseñado “para otros” que refuerza las perspectivas edadistas.

“La tecnología es un beneficio para la sociedad, pero las plataformas y páginas web no son intuitivas para nada. Cualquier trámite que queramos hacer nos tenemos que bajar una aplicación. Cada aplicación es diferente. Para nosotros es farragoso.” (hombre, 60-70 años, Castilla la Mancha)

“No son accesibles para nosotros, necesitamos a alguien a nuestro lado diciéndonos y ayudándonos.” (mujer, 60-70 años, Extremadura)

5. Seguridad

Gráfico 7. Percepciones sobre seguridad según el grupo de inclusión digital (%)
Dades 2025



La preocupación por la seguridad digital resulta una de las cuestiones más transversales ya que opera como una de las barreras subjetivas más potentes.

La percepción de falta de seguridad se reproduce en distintas esferas del ámbito digital y se encuentra estrechamente relacionada con el nivel de inclusión digital. Casi el 60% de las personas con una inclusión digital baja consideran que internet no es un espacio seguro. Un porcentaje que aumenta hasta el 68% cuando se hace referencia a internet como un espacio en el que expresar opiniones políticas.

Entre las inseguridades principales destacan el miedo a ser estafados/as; el miedo a cometer errores y sus consecuencias, especialmente en lo que se refiere a trámites con la administración o la banca; y el miedo a perder información o que esta no llegue como debería.

La falta de seguridad en el entorno digital se traduce, por tanto, en un claro eje de desigualdad. Son precisamente aquellos perfiles más vulnerabilizados (perfiles de inclusión digital baja y con carencias en el acompañamiento digital) quienes quedan expuestos a mayores riesgos y, por consecuencia, quienes más restringen sus usos digitales como estrategia de protección.

“El miedo hace mucho, te bloquea, sientes frustración y te ves desplazado, excluido.” *(hombre, 60-70 años, Castilla la Mancha)*

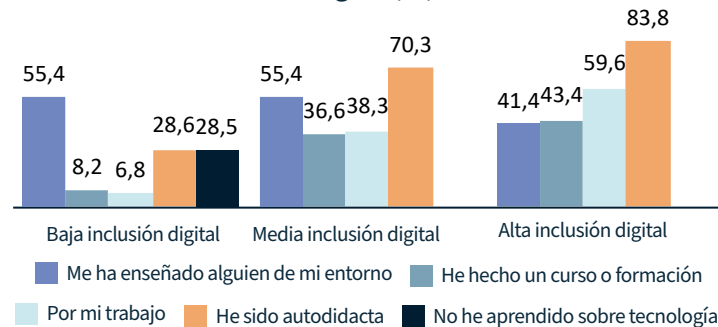
“Cada día escuchas casos nuevos y te da miedo.”
(hombre, +70 años, Extremadura)

“Una vez que has sufrido ese engaño, ¿dónde reclamas? En ningún sitio. Nadie nos da respuesta. Te roban y nadie te responde. Hay una falta de compromiso por parte de la administración, que se encarguen y no nos dejen a los más vulnerables solos”.
(hombre, 60-70 años, Castilla la Mancha)

6. Formación

Sólo un **7%** de las personas mayores han realizado algún tipo de formación digital en los últimos 5 años.

Gráfico 8. Vía principal de aprendizaje sobre tecnología según el grupo de inclusión digital (%) Dades 2025



La capacitación digital resulta un claro factor de protección ante los procesos de exclusión digital y es una de las demandas más extendidas entre los distintos colectivos de personas mayores. Sin embargo, los datos de la encuesta muestran que sólo un 7% se ha formado en competencias digitales en los últimos 5 años.

Cuando los procesos de acompañamiento digital se desarrollan desde una perspectiva de orientación y de adquisición de habilidades, se fomenta la autonomía, se reducen las situaciones de dependencia y se incrementa una percepción del entorno digital como un entorno, también, de oportunidades. Sin embargo, esto resulta menos probable entre los perfiles de baja inclusión, entre los que la principal vía de aprendizaje es su entorno. Es necesario apuntar, también, a las limitaciones de algunos de los procesos de capacitación digital.

Finalmente, desde una perspectiva de género se observa una cierta tendencia a un mayor interés y motivación entre las mujeres mayores para formarse y adquirir competencias digitales.

- ➔ Falta de continuidad en los espacios de formación o formaciones puntuales o con formatos demasiado breves.
- ➔ Formaciones no ajustadas a las necesidades de los distintos perfiles o formaciones generalistas y escasez de materiales adaptados.
- ➔ Falta de acceso equitativo a las formaciones, especialmente en entornos rurales.
- ➔ Falta de recursos para una atención continua, en la que primen criterios pedagógicos centrados en el acompañamiento.

“He hecho el curso porque todo mi alrededor dominaba mucho más que yo lo del móvil. Y quería ser autónoma, hacer gestiones, coger un billete de tren...”. (mujer, 60-70 años, Euskadi)

“Cuando las formaciones se dan en un contexto de confianza y proximidad, no solo se desarrollan habilidades técnicas, sino que se devuelve a las personas mayores la sensación de capacidad, de competencia, de pertenencia.” (profesional, Cataluña)

“A mí me entran más ganas de hacer más (cursos). Es adictivo. Me siento muy orgullosa cuando se lo cuento a mis hijos y ellos no lo sabían hacer”. (mujer, 60-70 años, Extremadura)

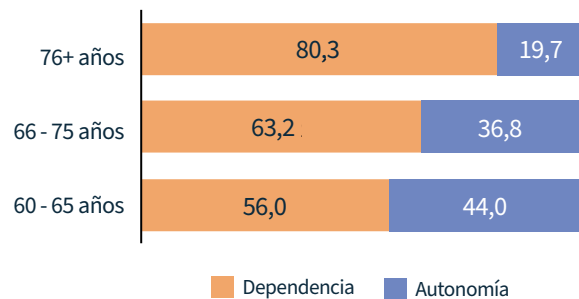
7. Autonomía y dependencia

Población en situación de dependencia digital:

65,5% de la población mayor de 60 años.

46% del conjunto de la población española (datos 2024)

Gráfico 7. Percepciones sobre seguridad según el grupo de inclusión digital (%)
Dades 2025



La autonomía para desenvolverse en el entorno digital condiciona el desarrollo y adquisición de más competencias digitales, pero, sobre todo, un mayor aprovechamiento de los usos digitales en ámbitos más diversos.

Entre la población de más de 60 años el 65,5% se encuentra en una situación de dependencia digital, un porcentaje que se eleva al 80% entre los mayores de 76 años.

La incidencia de la dependencia digital es percibida como especialmente preocupante, excluyente y limitadora de derechos en lo que se refiere a la

relación con la administración pública, la banca, la privacidad y la gestión de los datos personales.

Una mayor autonomía en el entorno digital no solo posibilita una mayor posibilidad de hacer efectivos sus derechos, sino que también se observa una relación entre esta y el desarrollo de procesos de envejecimiento más activos. La adquisición de mayor autonomía digital es vivenciada como una experiencia de logro, un proceso de empoderamiento gradual que incrementa la autoestima, reafirma la autopercepción de competencia y la capacidad de participar activamente en la sociedad.

“La formadora no nos lo hace, nos lo explica, y nos da deberes para casa. Cuando no entiendo algo, lo vuelvo a intentar. Soy machacona.”
(mujer, +70 años, Extremadura)

“Cuando hago algo mal con el banco son mis hijas las que me lo solucionan. Lo que yo quiero es ir al banco y hablar físicamente con una persona. Dudo mucho y el miedo y la duda... prefiero que me lo hagan.”
(hombre, +70 años, Extremadura)

“Hoy en día no tienes que salir de casa para hacer un trámite, pero las actualizaciones constantes nos lo ponen aún más difícil. La tecnología va más rápido que nosotros, ya sabías hacerlo y de repente ya no”.
(mujeres, 60-70 años, Cataluña)

Recomendaciones

Recomendaciones para el abordaje de las desigualdades sociodigitales entre las personas mayores

Los resultados de las investigaciones recogidas en este documento pretenden ser una herramienta para la acción. Su objetivo es contribuir a **reducir las desigualdades sociodigitales** mediante la generación de conocimiento útil para la reflexión y la toma de decisiones.

Los datos y análisis presentados constituyen una **llamada a la acción dirigida a los ámbitos político, social, académico y activista**, para garantizar que nadie quede atrás en los procesos de transformación digital.

Abordar las desigualdades sociodigitales entre las personas mayores exige **actuar más allá del diagnóstico, incorporando una mirada estructural sobre los factores de desigualdad** que atraviesan estos colectivos.

Envejecer en la era digital no puede equivaler a quedar excluido. Por ello, a continuación, proponemos una serie de **recomendaciones concretas** orientadas al diseño e implementación de políticas públicas eficaces.

Decálogo de recomendaciones para la inclusión digital de las personas mayores

01/

Garantizar un acceso digital equitativo como derecho básico

Asegurar la cobertura universal de conectividad en todos los territorios, especialmente en zonas rurales, evitando situaciones en las que la ciudadanía queda restringida a un único operador o a infraestructuras precarias. La disponibilidad de dispositivos adecuados debe comprenderse como una condición necesaria para la participación social.

02/

Diseñar entornos digitales accesibles, usables y pensados para la diversidad

Las interfaces y plataformas deben responder al principio de diseño universal: navegación intuitiva, simplicidad en los procesos, estabilidad en las actualizaciones, opciones de accesibilidad visual y motriz, y lenguajes claros. La tecnología debe adaptarse a las personas, no al revés.

03/

Combatir el edadismo digital y su impacto en la autoestima

Erradicar discursos, prácticas y diseños que infantilizan, invisibilizan o presuponen incapacidad en las personas mayores. El edadismo actúa como un mecanismo de reproducción de desigualdades: desmontarlo es clave para fortalecer la autoconfianza y fomentar el aprendizaje continuo.

04/

Ofrecer formación digital continuada, contextualizada y pedagógicamente cuidada

Los programas de capacitación deben ser estables, accesibles, gratuitos y adaptados a diferentes niveles de competencia. La formación debe centrarse en la práctica real, la repetición y la creación de espacios de confianza que eviten el miedo al error.

05/

Promover modelos de acompañamiento digital que generen autonomía, no dependencia

El acompañamiento debe orientarse a enseñar, no a sustituir. Evitar el “déjalo, ya lo hago yo” implica devolver agencia, reducir la dependencia digital y favorecer que las personas mayores puedan hacer efectivos sus derechos sin mediaciones innecesarias.

06/

Desarrollar políticas públicas sensibles al territorio y a las desigualdades e estructurales

La edad no es el único factor explicativo: la inclusión digital depende de la intersección de factores diversos como el nivel educativo, capital cultural, ruralidad, salud y entorno social. Las políticas deben reconocer esta heterogeneidad y adaptar estrategias a cada perfil.

07/

Asegurar una red estable de puntos de atención y acompañamiento presenciales

Las personas mayores reclaman lugares donde preguntar sin prisas, resolver dudas, realizar trámites acompañados y completar formación práctica. Estos espacios físicos deben ser permanentes, gratuitos y gestionados desde la proximidad social y comunitaria.

08/

Fortalecer la seguridad digital como eje central de la inclusión

El miedo a estafas, errores o pérdidas de información es una barrera subjetiva determinante. Programas específicos de formación en ciberseguridad que huyan del alarmismo, mecanismos de reclamación eficaces y respuestas institucionales claras son esenciales para generar confianza.

09/

Visibilizar la diversidad de las personas mayores en la cultura digital

Evitar representaciones homogéneas y estereotipadas. Incorporar imágenes, narrativas y ejemplos de personas mayores activas, diversas y competentes en la comunicación institucional y en los materiales educativos contribuye a transformar imaginarios sociales y autoimaginarios.

10/

Adoptar un enfoque feminista e interseccional en la inclusión digital

Las mujeres mayores enfrentan trayectorias específicas: socialización tecnológica tardía, carga de cuidados, menor disponibilidad de tiempo y mayor autoexigencia. Las políticas públicas deben incluir estrategias de empoderamiento digital femenino, promoviendo espacios sororos de aprendizaje y reduciendo desigualdades derivadas del género.



FUNDACIÓ
FERRER i GUÀRDIA