



19388 - *Microlearning* entre iguales

Rodríguez Menéndez, S.¹; Menéndez Espina, S.²; Fernández Méndez, A.³; Casais Suárez, Y.⁴

¹Servicio de Neurología. Clínica Universitaria INYPEMA; ²Unidad de Envejecimiento Activo. Clínica Universitaria INYPEMA; ³Servicio de Neurología. Clínica Universitaria INYPEMA; ⁴Servicio de Geriatría. Clínica Universitaria INYPEMA.

Resumen

Objetivos: El objetivo fue desarrollar un modelo de intervención de *microlearning* tecnológicamente apoyado y diseñado a través de mentoría entre iguales, destinado a la prevención de la dependencia y bienestar psicosocial de personas mayores en Asturias

Material y métodos: Se desarrolló un estudio cuasiexperimental pretest y postest. Todos los participantes recibieron formación de vida activa y envejecimiento saludable. Grupo voluntarios n = 15. Grupo participante n = 90. Las personas participantes en este estudio debían residir en entorno rural asturiano, tener capacidades para manejar una tableta y tener más de 65 años. Se dividió a la muestra en tres grupos: Grupo Presencial, el cual recibió formación de manera directa por parte de profesionales sociosanitarios. Grupo Digital, el cual recibió formación de manera digital por profesionales sociosanitarios. Grupo Mentoría, el cual recibió la formación presencial por parte de un grupo de personas mayores. A todos los participantes, se les administró las siguientes pruebas: MDPQ para medir nivel de competencia digital; SF36 para medir la calidad de vida; MOS para evaluar el apoyo social; Yesavage para medir la depresión.

Resultados: Se observó una mejora en el nivel de calidad de vida y apoyo social en los tres grupos, tanto en los participantes como en los voluntarios. Resultó más efectivo en el grupo de mentoría.

Conclusión: El acceso de la tecnología a las personas mayores es cada vez más en ámbito rural, con limitaciones de acceso a servicios. Los resultados de este trabajo sirven de punto de partida para el diseño y ejecución de intervenciones de personas mayores.