

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

Título: *"Beneficios del uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación en adultos mayores"*

Nombre y apellido: María Paula Rivera.

Títulos para obtener:

Licenciatura en Psicopedagogía

Profesorado en Psicopedagogía

Fecha: diciembre 2023

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a:
Mi tutora de tesis, Mgtr. Karina Gelis, destaco su acompañamiento y paciencia
Mis docentes, por acompañar este camino de aprendizajes.
Mis compañeras, por lo compartido durante estos años.
Los participantes de esta investigación, en especial a Nélida, por colaborar con esta labor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por guiar mis pasos.
A mis hijos: Juan, Felicitas, Ana, Cielo, Patricio y María, motivación principal y estímulo constante en mi vida.
A Luciano, sostén y pilar de nuestra familia.
A mi madre: Alicia, por ser para mí ejemplo de perseverancia.
A mis hermanas, Lucía y Guillermina.
A mi “familia grande”, en especial, a Graciela, Luis y Clara.
A mis amigas: Eugenia, Catalina y Agostina, por su ayuda y compañía.
Y, especialmente, a todos aquellos que cedieron su tiempo al cuidado de mis hijos, para que pueda culminar esta obra de carácter intelectual.

RESUMEN

El presente trabajo trata respecto de las relaciones entre los adultos mayores y las (TICs) Tecnologías de la Información y la Comunicación. Tiene como objetivo general indagar acerca de los beneficios del acceso y uso de las nuevas tecnologías en los adultos mayores. Y como objetivos específicos, describir de qué manera las nuevas tecnologías ayudan a los adultos mayores a mantenerse activos en la sociedad, pesquisar si la alfabetización en las TICs en los adultos mayores fomenta mayor autonomía, reconocer los usos más frecuentes de las TICs en la vejez.

La estrategia metodológica que se utiliza presenta un enfoque mixto de investigación, que implica un proceso de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder al planteamiento del problema. La técnica cualitativa está dada por 1 entrevista en profundidad administrada a una mujer de 89 años. Por su parte, para el aspecto cuantitativo se realizó una encuesta a una población conformada por 30 adultos mayores de 70 años de ambos sexos residentes en la provincia de Buenos Aires.

Los resultados de esta investigación dan cuenta de un gran porcentaje de adultos mayores que deciden apostar al uso de las TICs para lograr un envejecimiento activo; entendiendo que este fomenta y mantiene la capacidad funcional promoviendo el bienestar en la vejez. Se constató que el uso de estas tecnologías posibilita en el adulto mayor la participación social, es decir, formar parte de manera activa y comprometida en la sociedad, aumentando así su sentido de pertenencia.

Otra ganancia es que derriban las barreras de comunicación y movilidad, permitiendo la accesibilidad al medio, fomentando mayor autonomía, permitiendo conseguir independencia y autonomía en los terrenos personal, familiar, social, salud, lúdico, entre otros. De esta manera la tecnología es un medio que permite estar conectado con eventos, información, actividades de la actualidad, preservación de vínculos, resolución de problemas y la satisfacción de necesidades propias de este grupo etario.

Como conclusión se puede afirmar que el uso de las tecnologías de la información y la comunicación promueven el bienestar del adulto mayor ayudándolo a mantenerse inmerso en la sociedad de manera activa, mejorando su calidad de vida y promoviendo así, su bienestar general.

PALABRAS CLAVES: adulto mayor, tecnologías de la información y la comunicación, redes sociales,

INDICE GENERAL

Contenido

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS 2
RESUMEN 3
INDICE GENERAL 5
CAPITULO I 7
ESTADO DEL ARTE 7
INTRODUCCIÓN 10
PARTE I: MARCO TEÓRICO 11
CAPITULO II 11
Vejez y envejecimiento 11
Adulto Mayor y Bienestar 16
Adulto Mayor y Aprendizaje 18
Estilos de Aprendizaje en el Adulto Mayor 19
Adulto Mayor y Cambios 20
Adulto mayor y entorno 20
CAPITULO III 21
TICs 21
Adultos Mayores, Sociedad y TICs 22
Adultos Mayores y Redes Sociales 25
Brecha Digital 26
PARTE II: MARCO METODOLÓGICO 30
CAPITULO IV 30
Esquema del trabajo de campo 30
Planteo del problema de investigación 30
Objetivo general 30
Objetivos específicos 30
Selección del diseño de investigación-Definición del tipo de investigación 31

CAPITULO IV 35
Análisis de los datos 35
PARTE III 58
Conclusiones 58
Sugerencias 60
Limitaciones 61
BIBLIOGRAFÍA 62
ANEXOS 76
Anexo I - Autorización 76
Anexo II - Encuesta 77
Anexo III - Entrevista en profundidad 85

CAPITULO I

ESTADO DEL ARTE

Es relevante mencionar los antecedentes de investigación existentes que sirvieran como referencia a la temática en cuestión A continuación, se presentarán estas investigaciones.

Cisterna Zenteno, M y Díaz Larenas, C (2022) realizaron una investigación con el objetivo de describir las experiencias, necesidades y estilos de aprendizaje de los adultos mayores de 60 años que participan en Talleres de Alfabetización Digital -tanto presenciales como mixtos-. En la muestra participaron 98 adultos, entre ellos 72 mujeres (68,5 ± 6,9) y 26 hombres (73,3 ± 7,4). Con respecto a la metodología corresponde a un estudio no-experimental, de naturaleza descriptiva y correlacional. No hay manipulación deliberada de variables, sino que se sustenta fundamentalmente en la observación de un fenómeno, que en este caso son los estilos de aprendizaje presentes en un grupo de personas mayores en su propia realidad. Para determinar los estilos de aprendizaje predominantes en los dos grupos de adultos mayores, se utiliza el Cuestionario de Estilos de Aprendizaje CHAEA de Alonso et al. (1994) que se ha empleado en distintas investigaciones en Iberoamérica desde 1992. El cuestionario consta de 80 ítems breves y dicotómicos a partir de los cuales se evalúan cuatro estilos de aprendizaje: activo, reflexivo, teórico y pragmático

Para efectos de análisis de los resultados se utilizó la prueba no paramétrica U de MannWhitney que se aplica a dos muestras independientes para contrastar si el comportamiento de ambos grupos de personas adultas mayores es semejante en términos de sus estilos de aprendizaje o si existen diferencias significativas.

Los resultados revelan que las necesidades de aprendizaje de los participantes están relacionadas con la práctica constante, la utilidad y la facilidad de uso percibida de las nuevas tecnologías. Por su parte el estilo de aprendizaje que más adoptan los adultos mayores es multimodal (73%) lo que quiere decir que estas procesan la información en más de una forma. Además de que sus procesos de aprendizaje están relacionados en base a sus experiencias de vida, por lo que la instrucción de las personas adultas mayores debe emplear diferentes métodos de enseñanza.

En relación a esto, Quinde Barcia, B., Mosquera González, M., & Vázquez Martínez, A. (2020), desarrollaron una investigación con el objeto de realizar un análisis comparativo de las dificultades que presentan los adultos mayores en el momento de utilizar el internet. El diseño de la investigación es cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal sobre el uso del internet en los adultos mayores. El tipo de muestreo es no probabilístico. Se realizó en dos asociaciones de la provincia del Guayas. La muestra fue de 50 adultos mayores, 20 en la ciudad de Playas y 30 en la ciudad de Guayaquil con un rango comprendido entre los 60 y 92 años. La media de edad total de la muestra fue de 75,6 años.

Como instrumento se utilizó la encuesta Internet en Mayores "INMA" diseñada para obtener información en relación con el uso y dificultades en el acceso y manejo de internet en personas mayores, así como de diferentes variables psicosociales. En total se aplicaron 13 preguntas en donde fueron evaluadas a través de la escala tipo Likert de 7 puntos, en donde 1 es el más bajo y 7 es la mayor puntuación. Para el procesamiento de la información se utilizaron dos fases. En la primera fase se empleó un formulario de Google drive y, en la segunda fase se realizaron tablas y gráficos de Excel.

Los resultados obtenidos postulan que la mayoría los adultos mayores no tienen un amplio conocimiento sobre cómo se usan los aparatos electrónicos; Las redes sociales tampoco son utilizadas por este grupo etario con mucha frecuencia; y estos adultos aprendieron a utilizar las herramientas de comunicación con la "ayuda de sus familiares y amigos" en mayor medida, seguido de la opción de "cursos y talleres" y una pequeña cantidad en donde aprendieron "por sí solo".

Maricela Sevilla, C (2015) realiza una investigación cuyo interés se centró en la activación mental de los adultos de la tercera edad al incorporar las TIC en su vida cotidiana. La metodología de investigación en este estudio fue cualitativa. El estudio se realizó en la Universidad Autónoma de Baja California, campus Tijuana, donde profesores de la licenciatura en informática diseñaron un curso de introducción a tecnologías de información para Adultos en Plenitud, con el objetivo de proporcionar las bases necesarias para que interactúen por primera vez con una computadora. La instrucción hacia los adultos se lleva a cabo con la participación de alumnos de la licenciatura en informática inscritos en un programa de servicio social profesional. Las fuentes de recolección de información son los testimonios de los adultos mayores participantes y asistentes al curso impartido en la Facultad de Contaduría y

Administración, UABC, Tijuana, México. Las técnicas de recolección de datos para este trabajo fueron la entrevista y la observación. La muestra es de 20 adultos mayores, los cuales participaron en un curso diseñado bajo los supuestos de la gerontología, que es la ciencia que estudia a los adultos mayores.

Los resultados obtenidos demuestran que los adultos sienten estar a la vanguardia en la computación y el mundo cibernético, lo que amplía la activación mental y como consecuencia el adulto entra al proceso de envejecimiento activo. Los adultos concluyen sentirse motivados para seguir adelante, así como seguros en el desempeño de actividades relacionadas con tecnologías y por entrar a un mundo nuevo que consideraban imposible, lo anterior se puede relacionar con un grado mayor del nivel de autoestima y confianza, y a la vez que ayuda a disminuir la posibilidad de que las personas de la tercera edad entren en estados de depresión.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se aboca a una temática fundamental como lo es el uso de las TICs en los adultos mayores y su relación con el mejoramiento de su calidad de vida, considerándolas herramientas fundamentales para el bienestar de este grupo etario.

Esta investigación está compuesta, en primer lugar, por un marco teórico dividido en dos capítulos. Inicialmente, a través de diversos autores, se realiza un recorrido sobre las diferentes concepciones de vejez, envejecimiento y el adulto mayor en relación con el bienestar, el aprendizaje, los cambios y el entorno. En el segundo capítulo se describen ahonda en el conocimiento de las TICs, sus implicancias en la edad adulta, los beneficios que conllevan y, en contraposición, la llamada brecha digital.

A posteriori, en el capítulo 3 se presenta el Diseño Metodológico, se exponen investigaciones de autores que aportan conocimientos importantes para esta tesis. El trabajo de campo está compuesto por 30 encuestas y una entrevista en profundidad que permitieron recolectar datos precisos sobre los objetivos planteados: indagar sobre los beneficios del acceso y uso de las nuevas tecnologías en adultos mayores.

Finalmente, se visualiza en el capítulo 4 la conclusión de este trabajo, arribando a resultados significativos que dan respuesta a la pregunta inicial sobre si las Tecnologías de la Información y la Comunicación son herramientas que ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor y a mantenerse activo dentro de la sociedad.

Se espera que este trabajo de investigación sea un aporte significativo para asumir la preponderancia que tiene el uso de las TICs por parte del adulto mayor para mantenerse inmerso en la sociedad de manera activa, mejorando su calidad de vida y promoviendo así, su bienestar general.

PARTE I: MARCO TEÓRICO

La revolución tecnológica ha dado lugar a una sociedad de la información y del conocimiento en la que es imprescindible que las personas mayores aprendan nuevas estrategias para desempeñar tareas cotidianas. La alfabetización en las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) en los adultos mayores ayuda a mantener la mente activa para solucionar problemas de diversa índole, fomenta una mayor autonomía y los mantiene insertos de manera activa en la sociedad.

CAPITULO II

Vejez y envejecimiento

En la actualidad, por el aumento de la esperanza de vida, los conceptos "edad adulta" y "envejecimiento" son objeto de estudio de numerosas disciplinas. La Teoría del Desarrollo Psicosocial postula un estadio comprendido entre los 60 años de edad hasta la muerte, caracterizado por un individuo que deja de ser productivo, o al menos no produce tanto como era capaz anteriormente. Una etapa en la que la vida y la forma de vivir se ven alteradas totalmente, los amigos y familiares fallecen, donde se deben afrontar los duelos que causa la vejez, tanto en el propio cuerpo como en el de los demás (Erikson ,1982).

En las últimas décadas ha surgido el término de "cuarta edad" o "vejez avanzada" que se refiere al ciclo vital que transcurre a partir de los 80 u 85 años de edad en adelante. En la mayoría de los estudios relacionados con el envejecimiento los participantes que componen las muestras de estudio suelen ser personas con 60/65 años en adelante. Este aspecto hace que se incluyan en el mismo grupo, por ejemplo, personas con 64 años y otras con 93, sin tener presente la enorme variabilidad que puede haber entre ellos (Delgado, 2009).

Es pertinente mencionar los cambios biológicos/ físicos y psicológicos que, con frecuencia, tienen repercusiones importantes en el interactuar cotidiano del adulto mayor. En cuanto al aspecto psicológico, existen cambios que se evidencian al pasar los años sobre el rendimiento cognitivo, siendo uno de ellos la disminución en la velocidad de procesamiento de la información. Al igual que sucede con la motricidad, las personas mayores necesitan más tiempo que los jóvenes para realizar actividades de tipo cognitivo (Delgado 2009).

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la Década del Envejecimiento Saludable y pidió a la Organización Mundial de la Salud que se encargara de liderar su puesta en práctica. La OMS (Organización Mundial de la Salud) postula que entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34%. En la actualidad, el número de personas de 60 años o más supera al de niños menores de cinco años. En el año 2050, la población mundial de personas en esa franja de edad se habrá duplicado (2100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones (OMS 2019).

> "El envejecimiento es un proceso continuo que comienza con el nacimiento y termina con la muerte, en el cual se producen ganancias y pérdidas de orden fisiológico, morfológico, social y funcional" (Sánchez 2014).

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la sumatoria de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso progresivo de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

Para Rodríguez Ávila (2018) la vejez es un proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios característicos para la especie humana, durante todo el ciclo de la vida. En los últimos años de la vida, esos cambios producen una limitación a la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que esos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo, o en distintos individuos, no son iguales.

Cuando los adultos pueden vivir la vejez con buena salud y en un entorno propicio, su capacidad para realizar actividades de su interés apenas se distingue de la que tiene una persona más joven. En cambio, si este periodo está dominado por el declive de la capacidad física y mental, las implicaciones para las personas mayores y para la sociedad se vuelven más negativas (OMS 2012). Es necesario aceptar el envejecimiento como un proceso natural de transformaciones, no necesariamente ligado netamente a la perspectiva biológica, la enfermedad o deterioro (Pochintesta 2011).

Conforme a esto, el mundo del adulto mayor debe ser considerado como un periodo normal del ciclo vital, con fortalezas y debilidades, con tareas propias y oportunidades en las que se puede disfrutar de bienestar y satisfacción, aunque conlleve

cambios biopsicosociales y espirituales; esta fase suele asociarse a una crisis de desarrollo y a un proceso de pérdidas, lo que torna a algunos adultos mayores más vulnerables y dificulta su adaptación; otros logran un desarrollo psicológico permanente, asociado con la adopción de nuevos roles y varios contextos sociales interrelacionados; debido a estas variantes, la vejez puede ser un periodo de bienestar subjetivo. (Castañeda García 2009).

De acuerdo con Zetina (1999), por lo general, a la vejez se le percibe como una edad de deterioro asociada a la disminución en las capacidades físicas y mentales, a diferencia de otras etapas de la vida que se consideran de crecimiento y desarrollo. En contraparte, la Organización Panamericana de la Salud (2002) la concibe como un proceso natural, de crecimiento y aprendizaje.

Envejecimiento Saludable- Activo

Para la Organización Mundial de la Salud el Envejecimiento Saludable se define como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez (OMS 2012).

> "Es necesario tener en cuenta que todo aumento significativo en el bienestar físico, mental o social depende en gran medida de la determinación del individuo y de la comunidad de ocuparse de sí mismo" (Halfdan Mahler, 1993)

Conforme a esto, el envejecimiento saludable se puede dividir en 3 escenarios de intervención: adultos mayores con capacidad funcional alta y estable, con deterioro de la capacidad, y con pérdida de la capacidad" (Leiton 2016).

En el primer informe de progreso sobre el proceso para organizar la Década del Envejecimiento Saludable se postulan los términos del envejecimiento saludable. Estos son: la capacidad funcional que comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Hay cinco dominios clave de la capacidad funcional, que los factores ambientales pueden ampliar (o restringir). Estas capacidades son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad.

Tener la posibilidad de vivir en entornos que apoyan y mantienen la capacidad intrínseca y la capacidad funcional es fundamental para el envejecimiento saludable. La capacidad funcional se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las

características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y esas características.

La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales de una persona e incluye su capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar. Distintos factores influyen sobre la capacidad intrínseca como la presencia de enfermedades, los traumatismos y los cambios relacionados con la edad.

El entorno comprende el hogar, la comunidad y la sociedad en general. En el entorno se encuentran una serie de factores que abarcan el entorno construido, las personas y sus relaciones, las actitudes y los valores, las políticas de salud y sociales, los sistemas que las sustentan y los servicios que prestan (OMS 2019).

Pinazo (2012) afirma que mientras el envejecimiento saludable se centra en la salud, el envejecimiento activo pone su énfasis en la implicación activa del sujeto en la mejora de su proceso de envejecimiento; en el envejecimiento óptimo se destaca la participación social. Todos ellos están centrados en el individuo con la idea de mejorar su funcionalidad o su adaptación a las pérdidas. En el envejecimiento productivo, se destaca la contribución social.

La tendencia a favor de una vejez activa procura que el anciano conserve su independencia, su libertad de acción y su iniciativa, de manera que sea capaz de elegir el mayor número de opciones en su vida, sin desconocer la realidad de que la gente de mayor edad es menos capaz de ejercer su independencia, tiene menos eficiencia en su trabajo y es más vulnerable a las enfermedades (Barros, 1993).

Adulto mayor y calidad de vida

El concepto de calidad de vida es reciente, de acuerdo con Cuenca (2008) esta expresión fue usada por primera vez por el presidente de Estados Unidos, Lyndon Johnson en 1964 en un discurso acerca de los planes de salud. Anteriormente, el concepto ya se había empleado bajo un enfoque economicista y cuantitativo, pero ahora tiene una gran especialización en diferentes campos como el médico, económico, cultural, religioso, ecológico, entre otros; sin embargo, de acuerdo con García (2008) no hay una medición cuantitativa única, porque depende de la conceptualización que se tenga de la misma, de los indicadores contemplados y de la información estadística disponible. En este sentido, por calidad de vida se entiende:

> "Una expresión ligada a múltiples factores, tanto objetivos como subjetivos, con el bienestar y la satisfacción por la vida y cuya evidencia esta intrínsecamente relacionada con su propia experiencia, su salud y su grado de interacción social y ambiental" (Vera, 2007).

Este concepto es una expresión lingüística cuyo significado es eminentemente subjetivo; está asociada con la personalidad de la persona, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, y cuya evidencia esta intrínsecamente relacionada a su propia experiencia, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental y en general a múltiples factores.

En el adulto mayor, según Velandia (1994), es la resultante de la interacción entre las diferentes características de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertades humanas); cada una de las cuales contribuye de diferente manera para permitir un óptimo estado de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su medio biológico y psicosocial cambiante, el cual se da en forma individual y diferente; adaptación que influye en su salud física, fallas en la memoria y el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

La calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez están directamente relacionadas con las oportunidades y privaciones que se han tenido durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Estas tienen como aspectos importantes para su evaluación: los estilos de vida, geografía en que se ha vivido, la exposición a factores de riesgo, las posibilidades de acceso a la educación, a la promoción de la salud en el transcurso del ciclo vital, entre otras.

En el adulto mayor, postula Krzeimen (2001), esta se da en la medida en que logre reconocimiento a partir de relaciones sociales significativas; esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social del adulto mayor. Además, Martín (1994) destaca como elemento significativo que el adulto mayor siga teniendo una participación social significativa, la misma que para el autor consiste en formar parte activa y comprometidamente en una actividad conjunta, la cual es percibida por el adulto mayor como beneficiosa.

Eamon O'Shea (2003) define a la calidad de vida del adulto mayor como una vida satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida, y que se debe indagar, preguntando al adulto mayor, sobre cómo da sentido a su propia vida, en el contexto cultural, y de los valores en el que vive, y con relación a sus propios objetivos de vida.

Adulto Mayor y Bienestar

Dentro de la definición de bienestar personal encontramos dimensiones como la satisfacción vital de los individuos, la satisfacción actual que experimentan las personas en su cotidianidad, la presencia del estado de ánimo positivo y la percepción de felicidad. Entre otras. No obstante, existen pocas investigaciones que estudian la trascendencia de las actividades sociales en el bienestar personal del adulto mayor como un concepto integral, por lo que todavía hay poca información al respecto.

La participación en actividades sociales significativas representa un componente esencial en la promoción de la salud y en la predicción del bienestar personal en los adultos mayores. Diversas investigaciones realizadas desde esta perspectiva plantean que las actividades sociales ofrecen innumerables beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales. Entre ellos se encuentran:

•Mejor salud mental y física: Se ha observado que los adultos mayores que participan en actividades como deporte, arte, cultura, turismo y recreación cuentan con mejores elementos para hacer frente a situaciones que en otra condición los haría enfermarse o caer en depresión; es decir, la actividad social significativa puede contribuir directamente al mantenimiento de la salud y a la prevención de enfermedades (Luna, 1999). Se ha hallado que los adultos mayores que tienen amplias relaciones sociales tienen menor riesgo de morir que las personas mayores que viven aisladas o que tienen pocos contactos sociales.

• Mejor funcionamiento cognitivo: La vida social activa, las relaciones sociales y el continuar con sus intereses intelectuales traen beneficios en la capacidad funcional y en la función cognitiva de los individuos. Los estudios realizados por Bassuk et al. (1999) indican que la cantidad y el tipo de relaciones sociales disminuyen el riesgo de demencia, observándose un aumento de este riesgo a medida que se acentúa el aislamiento social.

• Promueve hábitos de vida saludables: Los beneficios asociados a las actividades sociales en el envejecimiento son considerados positivos para la salud y el bienestar de

los seres humanos, debido a que son una fuente de motivación para continuar viviendo y porque a través de ellas se puede implicar en conductas de salud preventivas y terapéuticas (Musitu, 1999).

En este sentido, las actividades sociales no sólo proveen beneficios físicos (en el sistema inmune, reacción cardiovascular, capacidad cardiopulmonar) y psicológicos (sentido de pertenencia, autoestima elevada, propósitos en la vida), sino que también promueven condiciones saludables (dejar de fumar, dieta adecuada, ejercicio), lo cual eleva el bienestar de los individuos (Jang et al, 2004).

• Longevidad: Las actividades sociales y la participación social activa promueven el bienestar físico y personal del ser humano debido a que disminuyen el riesgo de mortalidad en los ancianos. Lehr (1998) señala que las personas mayores que tienen intercambios afectivos significativos no sólo disfrutan de bienestar personal, sino que demuestran mayores posibilidades de sobrevivencia.

Por su parte, Lennartsonn y Silverstein (2001) encontraron que las personas que participan en trabajos voluntarios, que tienen actividades de esparcimiento, religiosas y sociales, que disfrutan de pasatiempos y que tienen vínculos afectivos y sociales amplios reducen el riesgo de mortalidad.

• Reducción de los costos de salud física y mental: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1989), las personas de mayor edad consumen proporcionalmente más servicios de atención sanitaria que los grupos más jóvenes, debido a la presencia de enfermedades crónicas y degenerativas que afectan a este grupo de población, lo cual representa elevados costos económicos en cuanto a la atención en la salud.

En consecuencia, si participar en actividades sociales mejora la salud física y mental, la actividad social representa un mecanismo clave para reducir el gasto en salud, ya que se reducirán el número de consultas y tratamientos específicos dirigidos a los adultos mayores.

• Aumento en la percepción de felicidad: Tortosa (2002) sostiene que las personas mayores, al igual que los adultos jóvenes, tienen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos; sólo cuando el individuo realiza una actividad se siente feliz, satisfecho y adaptado.

Bazo (1990) postuló que las personas con más vínculos afectivos, familiares y sociales tienen sentimientos más positivos y perciben su vida con mayor felicidad, produciéndose una relación positiva entre la actividad social que desarrollan y su felicidad. Por el contrario, los adultos mayores que mantenían menos contactos y actividades sociales son las personas que mostraban tener menor felicidad en general.

• Aumento en el sentimiento de pertenencia: Herzog et al. (1998) sostienen que la participación en las actividades durante la vejez se asocia con el sentimiento de pertenecer a un grupo determinado, con la salud física y mental. La participación en actividades sociales, productivas y de tiempo libre, al igual que las relaciones sociales y familiares, mantienen y favorecen el bienestar personal en los adultos mayores. Por lo tanto, en el envejecimiento, la socialización de las personas mayores aporta beneficios importantes a su bienestar, al permitir la continuidad del individuo dentro de la sociedad.

• Aumento en la percepción de bienestar: Okun et al. (1984) afirma que las actividades sociales están positiva y significativamente asociadas con el bienestar personal, probablemente mediado por el efecto que tienen en la autoestima y en el autoconcepto. Las actividades productivas también respaldan la percepción de utilidad y competencia y los sentimientos de control (Vera y Sotelo, 2003).

Según Midlarsky (citado en Vittorio y Steca, 2005), las actividades sociales realzan el sentido y el significado del valor de la propia vida, al incrementar la percepción de competencia y aptitud en actividades de la vida diaria, mejoran el ánimo y generan emociones positivas y distracción de sus propios problemas. Por lo tanto, el bienestar personal del adulto mayor, entre otras cosas, es el resultado de mantener actividades sociales en esta etapa.

Según Dulcey–Ruiz y Quintero (1996), el bienestar personal es el principal criterio del envejecimiento exitoso.

Adulto Mayor y Aprendizaje

Los procesos de aprendizaje se desarrollan a lo largo de todo el ciclo vital de las personas. Estos procesos no finalizan con la educación formal o cuando comenzamos nuestra vida laboral. Tal como lo afirma Zabalza:

> "La agradable experiencia de aprender algo nuevo cada día, en un inexcusable principio de supervivencia" (Zabalza 2000 p. 165).

Este nuevo paradigma permite afrontar nuevos desafíos en el ámbito laboral y también en el plano personal. Hoy en día, a nivel mundial, vemos un grupo importante de adultos mayores que deciden seguir aprendiendo para lograr un envejecimiento activo (Mendizábal, 2018).

Tomando la concepción de aprendizaje de Alicia Fernández (1987) quien lo considera como un proceso y una función, que va más allá del aprendizaje escolar y que no se circunscribe sólo al niño, y el concepto de Sara Paín (1983), quien además de considerarlo un proceso, sostiene que el mismo permite la transmisión del conocimiento desde otro que sabe (otro del conocimiento) a un sujeto que va a devenir sujeto, precisamente a través del aprendizaje. Sostendremos así que el aprendizaje es un proceso complejo, singular e interrelacional.

La Organización Mundial de la Salud (2002) defiende el postulado de que la educación es una necesidad básica de los adultos mayores, pues contribuye a la mejora en la salud y la seguridad personal de estos.

Una investigación realizada demostró que el rendimiento de las funciones ejecutivas de los adultos mayores había mejorado a través de la lectura (Soto-Añari, Flores-Valdivia & Fernández-Guinea, 2013).

Por otra parte, cuando aprenden otro idioma, las personas mayores ejercitan su cerebro y potencian al máximo sus facultades y, como resultado, se releva el desarrollo tanto de la dimensión cognitiva, como también de la dimensión social, debido a que tienen la oportunidad de interactuar con nuevas personas (Fernández-Ballesteros, 2009).

Estilos de Aprendizaje en el Adulto Mayor

Estudiar las distintas formas en que las personas perciben, analizan y estructuran la información para aprender, incluye múltiples aspectos que pueden aportar a la comprensión de los procesos de aprendizaje en los seres humanos (Morales Ramírez, Alviter Rojas, Hidalgo Cortés, García Lozano & Molinar Solís, 2012).

Estas preferencias que exhiben los sujetos al estudiar van cambiando a lo largo de la vida. Alonso et al. (1994) las denominan estilos de aprendizaje y tienen que ver con la forma en que comprendemos, analizamos, recordamos y procesamos esa información para construir nuestro propio aprendizaje.

Según Lozano Rodríguez (2008) los estilos de aprendizaje son un conjunto de preferencias, tendencias y disposiciones que tiene una persona para hacer algo y que se

manifiesta a través de un patrón conductual y de distintas fortalezas que lo hacen distinguirse de los demás.

Por su parte, Coffield, Moseley, Hall y Ecclestone (2004) definieron el estilo de aprendizaje como una descripción de las actitudes y comportamientos que determinan una preferencia individual hacia el aprendizaje.

> "Hemos convertido la agradable experiencia de aprender algo nuevo cada día, en un inexcusable principio de supervivencia" (Zabalza,2000, p 165).

Adulto Mayor y Cambios

Los cambios que trae consigo la edad no sólo pertenecen al aspecto físico, sino también de las funciones cognitivas, emocionales, sociales; acompañados de experiencias vividas como lo son la casa vacía sin sus hijos, los duelos por los amigos de la vida, la jubilación (Hoffman, 1996).

Siendo la jubilación de gran importancia ocasionada por el peso que la sociedad misma le imprime al concepto de trabajo. Ser jubilado implica una pérdida del rol profesional, pérdida de identidad, aparición de tiempo libre y del ¿y ahora qué hago? (Hoffman, 1996). La misma es, en la mayoría de los casos, el detonante del envejecimiento.

Entendiendo al envejecimiento como un proceso, Auer (1995) menciona que se puede hablar de dos modos de enfrentarlo. Una primera postura es aquella en la cual la persona logra adaptarse a los cambios que se le presentan, con actitud positiva y mirada hacia el futuro próximo; la otra postura implica una negación a los cambios, la no adaptación a los mismos.

Adulto mayor y entorno

Vargas Santillán sugiere que la familia es el apoyo fundamental en el proceso de envejecimiento. Ello quizá se relaciona con el hecho de que los ancianos se encuentran insertos en estructuras familiares que funcionan como unidades económicas de apoyos mutuos (Vargas-Santillán et al, 2017).

Algunos estudios muestran que las relaciones familiares están lejos de ser armoniosas para los ancianos con discapacidades físicas o intelectuales y que comparten la vivienda con sus hijos y/o parejas (Villarroel, 2007).

Las diferencias y conflictos forman parte de las relaciones humanas, por lo que es importante poner el acento en políticas sociales que valoricen y den mayor reconocimiento al papel del anciano en la familia, así como ofrecerles ayuda psicológica y emocional (Jodelet, 2020).

Los amigos o grupos de pares son también una fuente de satisfacción y bienestar para los ancianos, porque con ellos comparten experiencias generacionales similares y recuerdos comunes. La evidencia indica que toda iniciativa tendiente a agrupar a los adultos mayores mejora su calidad de vida, pues permite la sociabilidad con personas que tienen gustos afines (Jodelet, 2019).

Los clubes y centros culturales auspiciados por las distintas instancias gubernamentales juegan un papel importante en este sentido. En un estudio reciente, Medrano y Jiménez (2011) muestran que los clubes para la tercera edad no sólo proporcionan un espacio de socialización y bienestar para los ancianos, sino que también les brindan la oportunidad de generar intercambios económicos que contribuyen a incrementar sus ingresos.

La socialización fuera del círculo familiar es un factor de bienestar para los ancianos (Lynch, 2020), las reuniones sociales entre adultos mayores mejoran la capacidad del anciano en asimilar sus capacidades, aceptar sus enfermedades y permite modificar la visión sobre sí mismo y su rol social.

En general, las conclusiones de los diferentes trabajos suponen que implicarse en actividades beneficia la salud y disminuye la probabilidad de que aparezca un declive físico, sobre todo la participación en actividades sociales e intelectualmente estimulantes (leer, viajar, asistir a actos culturales, pertenecer a asociaciones, voluntariado) se relaciona con un mejor funcionamiento de la memoria en personas mayores; otras variables de apoyo social (contacto con amigos o parientes) parecen ser importantes factores que predicen un envejecimiento satisfactorio (Pinazo, 2006).

CAPITULO III

TICs

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se definen como dispositivos tecnológicos (hardware y software) que permiten editar, producir, almacenar, intercambiar y transmitir datos entre diferentes sistemas de información que cuentan con protocolos comunes (Cobo Romaní 2009).

Estas aplicaciones, que integran medios de informática, telecomunicaciones y redes, posibilitan tanto la comunicación y colaboración interpersonal (persona a persona) como la multidireccional (uno a muchos o muchos a muchos). Estas herramientas desempeñan un papel sustantivo en la generación, intercambio, difusión, gestión y acceso al conocimiento.

Las TICs en nuestra vida cotidiana se caracterizan por su fuerte aparición, cambiando nuestra manera de afrontar muchas de las tareas que se nos presentan en nuestro día a día, consiguiendo la simplificación de actividades cotidianas. (Cobo Romaní 2009).

La innovación tecnológica requiere de nuevas estrategias de las utilizadas en épocas pasadas. Debido a que las TICs son usadas también como medios de ayuda para el aprendizaje, a la vez que representan una competencia básica que se debe difundir sin importar la edad de los individuos (Aldana, García y Jacobo, 2012).

La irrupción de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación de un tiempo hasta ahora es algo incuestionable y su desarrollo supone una auténtica revolución es comparable a cualquier otra revolución histórica. Se trata de una revolución tecnológica marcada por la gran versatilidad que ofrece en el uso de estas nuevas tecnologías, orientadas ya no sólo a los productos finales sino también a los procesos que dan lugar a estos productos (Castells 1998).

Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco] (1996, citada en Posada, 2015) plantea:

"Esta revolución tecnológica constituye a todas luces un elemento esencial para entender nuestra sociedad, en la medida que crea nuevas formas de socialización, e incluso nuevas definiciones de identidad individual y colectiva (…). El conocimiento es, justo con las TIC el elemento central de nuestra actual estructura civilizatoria" (p. 193).

Adultos Mayores, Sociedad y TICs

Las Tecnologías de Comunicación e Información (TICs) son instrumentos básicos de participación social a lo largo del ciclo vital. Las personas mayores son una de las cohortes con mayor riesgo de exclusión social por la llamada brecha digital, pero cada

vez más personas son usuarias habituales de estas tecnologías, mostrando características diferenciadoras de los perfiles más tradicionales de personas mayores.

Uno de los factores determinantes del uso de Internet es la edad. Se señala que la persistencia de la brecha es que los adultos mayores no han interactuado con el Internet o dispositivos digitales en la niñez, omitiendo una etapa de curiosidad para aprender los funcionamientos (Jaramillo et al., 2001).

Así, se habla de dos categorías: los nativos y los inmigrantes digitales. Los primeros nacieron y crecieron utilizando el "lenguaje digital" por la constante interacción con ambientes digitales. En cambio, las TIC no han sido parte de la socialización de los inmigrantes digitales (Prensky, 2001).

Hunsaker y Hagittai (2018) señalan que los adultos mayores más jóvenes suelen tener mayores habilidades para usar Internet, por lo que realizan una mayor variedad de habilidades. No obstante, es importante señalar que esta adquisición de habilidades no solo responde a la edad sino también a niveles de ingreso y educación de estos usuarios. Por otro lado, la brecha generacional se sustenta en comportamientos de desconfianza hacia las TIC (Milligan y Passey, 2011). Si bien los problemas físicos de vista o habilidad manual representan una barrera, la inercia, desconfianza y desconocimiento de los beneficios del Internet impide que lo utilicen. A esto se le suman los costos económicos, no sólo para conseguir acceso, sino para el aprendizaje digital. Sin embargo, estudios encuentran que los adultos mayores recurren a estrategias para apropiarse de la tecnología (Sayago, Forbes,y Blat, 2013).

Entonces, no es que los adultos mayores sean "tecnofóbicos", sino que su aprendizaje difiere al de las generaciones jóvenes. El uso de Internet de los adultos mayores sigue una línea progresiva: comienza en el uso de funciones básicas centradas en búsqueda de información y comunicación, y pasa a uno más sofisticado, para fines de entretenimiento, laborales y educacionales.

Cabe resaltar que el uso de Internet también se relaciona con el trabajo productivo que realizan (Barrantes y Vargas, 2017). La brecha intergeneracional sigue persistiendo, en particular en los procesos de apropiación. Esta puede ser mitigada según el nivel educativo y socioeconómico, donde mientras más altas sean estas variables, más probable será que la persona sea usuaria de Internet. Sin embargo, se ha comprobado

que, a pesar del aprendizaje inicial, el uso suele ser similar entre los adultos mayores (Colombo et al., 2015).

Además, cuando en la composición familiar hay niños y jóvenes, la interacción familiar aumenta la probabilidad de acceso a Internet (Barrantes y Cozzubo, 2015).

Igualmente, cuando los adultos mayores reconocen que un beneficio del Internet es poder reconfigurar redes fragmentadas por la migración, esto genera un incentivo para el uso (Giraldo, Leal y López, 2015).

El concepto de tecnologías y ayudas técnicas referido a las personas mayores es muy amplio y se relaciona con todo lo que supone innovación al servicio de la integración social, autonomía personal, independencia, salud y calidad de vida (Padilla & Sánchez-López, 2007).

La tecnología puede facilitar en los adultos mayores determinadas tareas, con el fin de conseguir su independencia y autonomía en los terrenos personal, familiar, social, lúdico, etc. (Padilla & Sánchez-López, 2007). Muchas de estas ayudas pueden mejorar la calidad de vida de las personas mayores, gracias a que facilitan su accesibilidad al medio físico y salvan barreras de comunicación y movilidad, lo que les proporciona una mayor y más eficaz participación social.

Durante el envejecimiento, tal y como indica Villar (2010) existen pérdidas pero además ganancias y la posibilidad de adquirir nuevas competencias que mejoran la calidad de vida. En este marco, las diferentes formas de envejecer se pueden ver beneficiadas por las TICs (Stead y Lin, 2009).

El mantenimiento de la autonomía personal en las personas mayores incluye la interacción y la participación social, y está muy relacionado con las redes sociales. Redes sociales y chats, entre otros recursos de internet, tienen una gran potencialidad para la interacción social (Ortigosa e Ibáñez, 2006).

Entendiendo las redes sociales como la serie de contactos personales a través de los cuales el individuo mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información, y donde el intercambio interpersonal implica compañía social, apoyo emocional, guías cognitivas y de consejo, regulación social y acceso a nuevos contactos (Gottlieb, 2010), los avances tecnológicos permiten

nuevas posibilidades de relación y participación social, y esto es así también para las personas mayores.

Calvo y Rojas (2007) indican que las tecnologías están generando una forma de organización social que implica nuevas habilidades y nuevas actitudes de sus usuarios.

La alfabetización digital es la adquisición de los conocimientos necesarios para comprender y utilizar las TICs y poder responder críticamente a los estímulos y exigencias de un entorno informacional cada vez más complejo, con variedad y multiplicidad de fuentes, medios de comunicación y servicios (Casado, 2006).

El acceso a la información y a los recursos es vital para envejecer con dignidad e independencia. Mantenerse conectado con eventos y actividades permite obtener información oportuna y práctica para manejar la vida diaria. No obstante, las TICs evolucionan rápidamente y, aunque algunos consideran dicha obsolescencia útil, para otros resulta limitante, ya que se sienten abandonados por la tecnología.

Según Martin, Bueno, Díaz y Loriente (2000) las TICs son uno de los instrumentos que favorecen la comunicación y el desarrollo personal, y pueden desempeñar un papel importante en la resolución de retos sociales, como es el proceso de envejecimiento. Por ello, promover y facilitar el acceso de todas las personas resulta esencial en la e-inclusión.

Envejecer no significa perder la capacidad de adaptarse al cambio ni querer vivir en el pasado. Juncos, Pereiro y Facal (2006) afirman que en el envejecimiento normal el acceso a los ordenadores y a Internet puede contribuir a desarrollar nuevos lazos sociales, nuevas ventanas al mundo y nuevas herramientas de comunicación y actividades de estimulación cognitiva; también puede permitir el acceso a la cultura y a la educación permanente y la implicación de actividades de participación social.

Adultos Mayores y Redes Sociales

Está demostrado que la existencia de redes sociales facilita la integración social de este grupo poblacional y garantiza el ejercicio de su ciudadanía activa. Dentro de sus efectos favorables se encuentra la posibilidad de enfrentar situaciones de tensión que requieren adaptación, como aquellas que son resultantes de los cambios físicos, mentales

y de salud que pueden percibir. Las redes sociales y la integración social ayudan a mantener la percepción y el sentido de control sobre las situaciones, lo que disminuye los riesgos de morbilidad, mortalidad e internamiento de los adultos mayores.

Según Elina Dabas (2006), las redes sociales han existido desde siempre dentro de una realidad dinámica y cambiante, asumiendo diferentes formas de relación, interacción, comunicación e intencionalidad. Lo importante es que los propios actores involucrados en esas organizaciones tomen conciencia de la existencia de esas redes, al igual que los administradores que generan intervenciones para su mayor efectividad:

> "…la noción de red social implica un proceso de construcción permanente tanto individual como colectivo. Es un sistema abierto, multicéntrico, que a través de un intercambio dinámico entre los integrantes de un colectivo (familia, equipo de trabajo, barrio, organización, tal como el hospital, la escuela, la asociación de profesionales, el centro comunitario, entre otros) y con integrantes de otros colectivos, posibilita la potencialización de los recursos que poseen y la creación de alternativas novedosas para la resolución de problemas o la satisfacción de necesidades. Cada miembro del colectivo se enriquece a través de las múltiples relaciones que cada uno de los otros desarrolla, optimizando los aprendizajes al ser estos socialmente compartidos" (Dabas, 1998, p.111).

Brecha Digital

El origen del término brecha digital sigue siendo incierto, pero Gunkel (2003) señala que fue utilizado por primera vez a mediados de la década de los noventa en un reporte oficial por la Administración Nacional de Información y Telecomunicaciones del Departamento de Comercio de los Estados Unidos. Inicialmente, la brecha digital se refería a la desigualdad entre aquellos que tenían o no tenían acceso físico a las TICs (Van Dijk, 2006).

Pipa Norris fue una de las precursoras en la construcción del concepto al plantear distintos tipos de brecha: la brecha social, como la diferencia en el acceso a la información entre los pobres y ricos en cada país; la brecha global, como la diferencia entre países desarrollados y en desarrollo en el uso de tic; y la brecha democrática, como la diferencia entre quienes utilizan las TICs para movilizarse y participar en la esfera pública (Norris, 2001).

Posteriormente, diferentes autores ampliaron la perspectiva al incluir diversos factores sociales que determinan el uso de tic, tal es el caso de Hargittai (2002), quien refirió que los especialistas en medios de comunicación fueron más allá del acceso

material y abordaron las diferencias en las habilidades necesarias para el uso de estas tecnologías.

Así, la brecha digital se postula como a brecha entre individuos, hogares, negocios y áreas geográficas en diferentes niveles socioeconómicos con respecto a sus oportunidades de acceso a tic y su uso para una amplia variedad de actividades.

El término "brecha digital" es cualquier distribución desigual en el acceso, en el uso, o en el impacto de las tecnologías de la información y la comunicación entre grupos sociales. Estos grupos pueden definirse con base en criterios de género, geográficos o geopolíticos, culturales, o de otro tipo. Debido al alto costo de las TIC, su adopción y utilización es muy desigual en todo el mundo.

La llamada brecha digital aumenta según avanza la edad (Fundación Vodafone España 2011). Las personas mayores son las grandes excluidas de la sociedad digital, llegando a considerar que éste no resulta un tema ni siquiera de su interés. Sin embargo, la incorporación al conocimiento y uso de las tecnologías supone para ellas la posibilidad de superar algunas de las limitaciones que arrastran en muchos casos desde la infancia, a la vez que se evidencia las posibilidades de aprendizaje de las personas a todas las edades, el gran interés de los mayores en el aprendizaje de las TIC y los excelentes beneficios que les pueden aportar.

Uno de los sectores de población más afectados por este riesgo son las personas de mayor edad. Las personas mayores aparecen como uno de los colectivos que presenta mayores dificultades de acceso a los recursos que derivan de estas nuevas tecnologías, convirtiéndose en un grupo social especialmente vulnerable (De Larra, 2004).

Las personas mayores han sobrepasado las edades más habituales para la formación y el trabajo y consecuentemente ven limitadas sus oportunidades de aprendizaje y reducidas las necesidades de uso, todo lo contrario que los jóvenes, que tienen estas necesidades.

Los mayores no han nacido en la nueva era tecnológica y por lo tanto necesitan del aprendizaje de estas nuevas herramientas novedosas, lo que a su vez se traduce en miedos e inseguridades; por un lado, por tener que empezar a plantearse cuestiones hasta ahora desconocidas y por el otro, por percibir una falta de capacidad en el aprendizaje de dichas herramientas (Porras Moral, 2018)

Varios estudios muestran que a pesar de los numerosos beneficios que las nuevas tecnologías llegan a ofrecer, las personas mayores utilizan estas nuevas tecnologías de la información y la comunicación en menor grado que otros colectivos de población más jóvenes. Los autores comienzan a denominar "brecha gris" a la brecha digital etárea que afecta a las personas mayores. El inicio de la problematización del fenómeno, se ve sesgado por la creencia que las TIC son un espacio juvenil en tanto nativos digitales, mientras que los mayores serían advenedizos, esto incluye amplias dificultades para su adopción (Prensky, 2010). También se entienden como "excluidos digitales" o como "adoptantes tardíos" o se refiere a la "brecha intergeneracional" (Peral, Arenas y Villarejo, 2015).

Cuando se analiza la realidad sociocultural de los mayores encontramos rasgos que definen a este sector de población y que en muchos de los casos marcan diferencias. Así, en el caso de adultos mayores, deben considerarse aspectos relevantes, como:

1) El envejecimiento se caracteriza, según Martín-Martín (2017), por una disminución en la atención sostenida, la memoria de trabajo y el procesamiento de la información, que pueden afectar la sensación de control y la falta de confianza en sus capacidades, lo cual los obliga a realizar un gran esfuerzo para adquirir nuevos conocimientos.
2) "El proceso para la enseñanza del adulto está fundamentado en la experiencia previa y el interés en el objeto de estudio" (Piña y Rodríguez, 2016, p.12).
3) Son comunes las manifestaciones de tecnofobia entre las personas adultas mayores, pero el sentimiento de ansiedad que ella habitualmente produce puede desaparecer con el aumento de interacción tecnológica, señalan Sunkel y Ullmann (2019).
4) Se hace necesario, como recomiendan Contreras et al., (2018), cuidar que las capacidades físicas y mentales permitan su participación activa, adecuar el vocabulario para mayor comprensión, y ajustar los tiempos de las actividades acorde con el interés y el énfasis que los integrantes deseen dar a cada tema.

Son muchos los beneficios que el acceso y uso de las nuevas tecnologías producen en las personas mayores. Entre estas múltiples ventajas, se destaca la comunicación con otros y la interacción con el medio, el intercambio de conocimientos y experiencias intra y entre generaciones, la ejercitación de las funciones cognitivas, la

participación cívica y social, y la implicación en nuevas formas de ocio y entretenimiento (Pazos 2014).

PARTE II: MARCO METODOLÓGICO

CAPITULO IV

Esquema del trabajo de campo

Planteo del problema de investigación

¿Son las Tecnologías de la Información y la Comunicación herramientas que ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor y a mantenerse activo dentro de la sociedad?

Tema

El tema por investigar son los usos que le dan a las TICs los adultos mayores y cómo estas propician un envejecimiento activo, permitiendo al adulto mayor acceder y permanecer en la Sociedad.

Preguntas de investigación

¿Son las tecnologías de la información y la comunicación herramientas que benefician a los adultos mayores a permanecer activos en la sociedad?

Objetivo general y objetivos específicos

Objetivo general

- Indagar acerca de los beneficios del acceso y uso de las nuevas tecnologías en los adultos mayores.

Objetivos específicos

- Describir de qué manera las nuevas tecnologías ayudan a los adultos mayores a mantenerse activos en la sociedad.
- Pesquisar si la alfabetización en las TICs en los adultos mayores fomenta mayor autonomía
- Reconocer los usos más frecuentes de las TICs en la vejez.

Selección del diseño de investigación-Definición del tipo de investigación

La investigación es de tipo transversal. Es decir, se recolectan datos de un solo momento, en un tiempo único, teniendo como propósito describir variables y su incidencia en un momento dado Sampieri (2018).

La estrategia metodológica que se utiliza presenta un enfoque mixto de investigación. Según Sampieri este implica un proceso de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema (Hernández Sampieri, 2014).

En la misma línea otros autores postulan que los procesos cuantitativos y cualitativos constituyen diferentes aproximaciones al estudio de un fenómeno. Son posibles elecciones u opciones para enfrentar problemas de investigación (Todd, Nerlich y McKeown, 2004).

El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema (Teddlie y Tashakkori, 2003).

"El enfoque mixto va más allá de la simple recolección de datos de diferentes modos sobre un mismo fenómeno, implica desde el planteamiento del problema mezclar la lógica inductiva y la deductiva" (Hernández Sampieri, 2014. p 755).

Este nuevo enfoque se fundamenta en la triangulación de métodos, es decir, en la mezcla de datos cualitativos y cuantitativos. La idea es que cuando una hipótesis o resultado sobrevive a la confrontación de distintos métodos, tiene mayor grado de validez que si se prueba con un solo método.

Cabe destacar que la investigación cuantitativa es de tipo no experimental, descriptiva y transversal. Es no experimental porque es la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables, observando fenómenos tal como se dan en su contexto natural. Mediante este diseño transversal como dice Sampieri (2018) se recolectan datos de un solo momento, en un tiempo único teniendo como propósito describir variables y su incidencia en un momento dado. Por su parte la investigación descriptiva busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren (Sampieri, 2006).

Técnicas de recolección de datos

Instrumentos utilizados

Se aplicarán las técnicas cualitativas y cuantitativas a una población de adultos mayores a 70 años.

El **enfoque cualitativo** está dado por 1 entrevista en profundidad abordando el análisis en torno al aprendizaje de las TICs desde la mirada del adulto mayor a partir de:

- Los hábitos de comunicación en este grupo etario.
- El uso de las tecnologías y su relación con la calidad de vida y la participación en la sociedad.
- La accesibilidad a las TICs y las motivaciones para su uso.

Estas tres miradas nos permitirán confrontar teoría y campo empírico buscando a partir de este análisis trabajar sobre los beneficios del acceso y uso de las nuevas tecnologías en los adultos mayores.·

En cuanto a la aplicación de las **técnicas cuantitativas** se entrevistarán a los adultos a fin de realizar las encuestas, a un total de 30 personas mayores a 70 años. La técnica utilizada de encuesta se realiza personalmente y es imprescindible la reunión del encuestador y el encuestado. Para el encuestado resulta fácil responder ya que tiene al entrevistador que le brinda instrucciones claras. La encuesta consta de 35 ítems con respuestas dicotómicas y otras con múltiple opción. postulados.

Los participantes serán informados de: los objetivos de la investigación a realizar, la confidencialidad en el uso y tratamiento de la información, el tiempo que les insumirá su colaboración.

En el siguiente apartado se aplicarán los instrumentos descritos en el presente capítulo a fin de barrer la información necesaria en relación con los diferentes indicadores que se han planteado en la presente investigación, dando luz al objetivo general.

Delimitación de la investigación: unidades de análisis.

Los ejes de análisis a barrer son los siguientes:

EJES DE ANALISIS	PREGUNTAS
Caracterización de la muestra	¿Cuál es su lugar de residencia? ¿Cuál es su nivel de estudios? ¿Con quién vive?

Eje del aprendizaje	¿Utiliza Internet? ¿Cuánto tiempo hace que lo utiliza? ¿Necesito ayuda para empezar a utilizar TICs? ¿Quién le enseñó a utilizarlas? ¿Cómo le resultó aprender? ¿De qué manera aprendió a usarlas? ¿Requiere ayuda cuando utiliza TICs?
Hábitos de la comunicación	¿Cómo se comunica con las personas importantes para usted que viven en la misma ciudad? ¿Qué personas importantes para usted viven en otra ciudad o país? ¿Qué medios de comunicación utiliza para mantenerse en contacto con las personas que viven en otra ciudad o emigraron a otros países?
Motivaciones- Relaciones significativas	¿Cuáles fueron sus motivaciones para aprender a utilizar TICs? ¿Cuán importante son las TICs para fortalecer la relación con las personas que se conecta?
Accesibilidad a las TICs	¿Dispone de una computadora o dispositivo similar? ¿Con qué frecuencia utiliza Internet? Tiempo de conexión ¿Siente que usar TICs es parte de su rutina?
Usos principales de las TICs	¿Para cuáles de las siguientes actividades utiliza Internet? ¿Con quién se comunica? ¿Qué publica o comunica?

Relación con la calidad de vida y la participación en la Sociedad.	¿Siente que el uso de las TICs contribuye a mejorar su calidad de vida en general? ¿Siente que son beneficiosas? ¿Qué beneficios le ha traído? ¿Considera que las TICs le traen mejoras en actividades de la vida diaria? ¿Considera que las TICs lo ayudan a mantenerse activo en la Sociedad?
Aspectos negativos	¿Cree que el uso de las TICs tiene influencia negativa en su vida? ¿Cree que utilizar TICs podría causarle alguna de las siguientes situaciones?
No utilizan TICs	¿Alguna vez intentó utilizar? Motivos por los que no utiliza

CAPITULO IV

Análisis de los datos

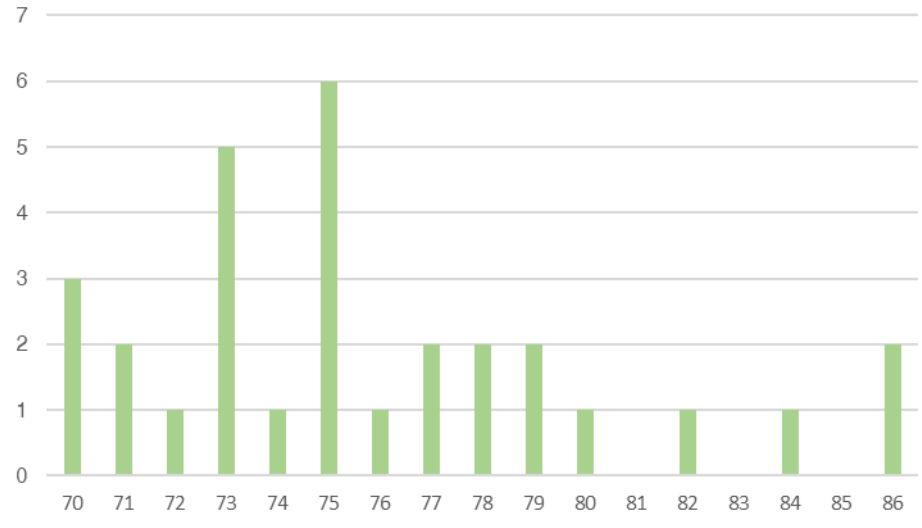
Análisis de las encuestas

- ***Caracterización de la muestra***

En este capítulo se presentarán los resultados estadísticos de la toma de encuestas. Esta se realizó sobre una población de 30 adultos mayores de 70 años, siendo la edad promedio 75,6 años, todos residentes en la provincia de Buenos Aires. El 70% de esta población vive solo y el 30% convive con un familiar.

Figura 1

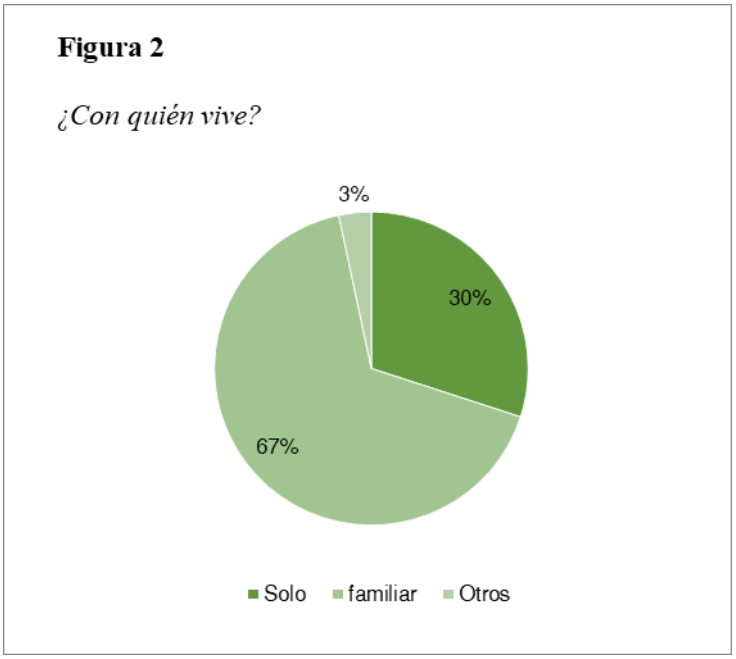
Edad de la Población



En la figura 1 quedan plasmadas las edades de la muestra analizada, las cuales oscilan entre los 70 y los 86 años.

Figura 2

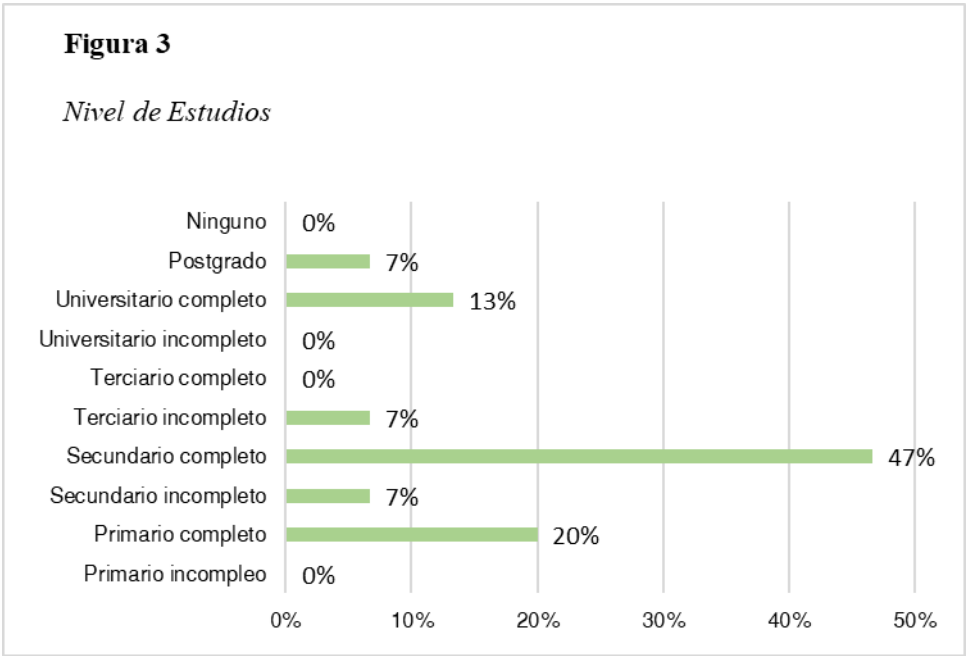
¿Con quién vive?



La figura 2 plantea si los adultos encuestados viven solos o conviven con familiares u otras personas, arrojando los siguientes resultados: el 70 % de la población analizada vive sola, mientras que el 30% convive con familiares.

Figura 3

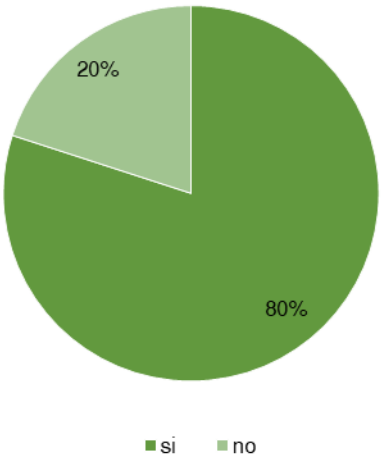
Nivel de Estudios



La figura 3 refleja el nivel de estudios alcanzado por la población. Se puede concluir que la mayor parte de estos adultos posee estudios secundarios, representando el 47% de la muestra. Siguen los estudios primarios con 20%, estudios universitarios y secundarios incompletos con 13% y sólo el 7% realizó instrucción de postgrado.

Figura 4

Utiliza Internet

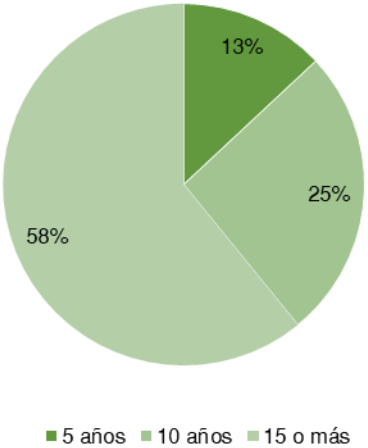


La figura 4 postula el uso de internet en los adultos mayores, quedando establecido que el 80% de la población encuestada utiliza Internet y solo el 20% no lo hace.

- ***Eje del aprendizaje de las tecnologías de la información y la comunicación***

Figura 5

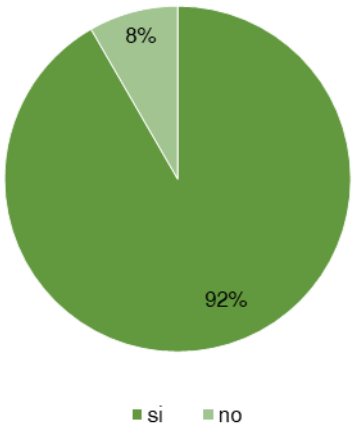
¿Cuánto Tiempo Hace que Utiliza Internet?



La figura 5 afirma que el 58% de la población encuestada utiliza internet hace más de 15 años, el 25% hace 10 años y sólo 13% lo hace desde hace aproximadamente 5 años.

Figura 6

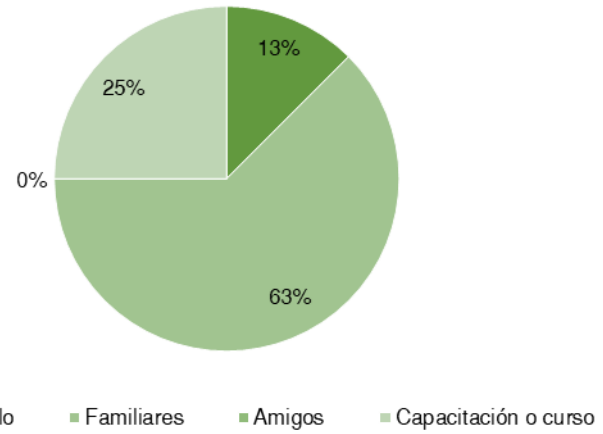
¿Necesitó Ayuda para Aprender a Utilizar TICS?



La figura 6 postula si los adultos mayores necesitaron ayuda al momento de aprender a utilizas TICs, arrojando como resultado que el 92% de la muestra si la necesitó, mientras que sólo 8% no necesitó ayuda.

Figura 7

¿Quién le Enseñó?

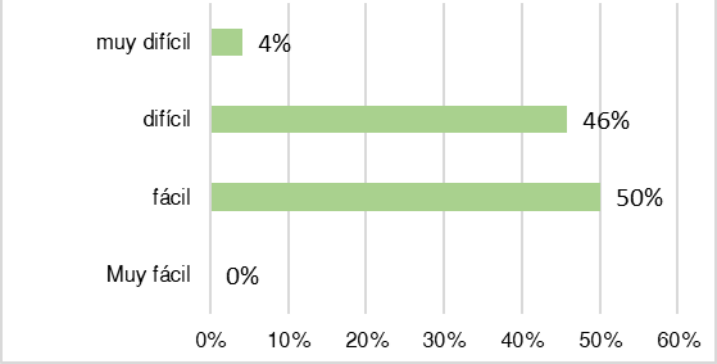


La figura 7 establece la manera en que los adultos mayores aprendieron a utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, dando como resultado que el 63% de los encuestados aprendió con ayuda de familiares, 25% aprendió su uso mediante un

curso o una capacitación y sólo 13% realizó este aprendizaje solo, es decir, sin ayuda. Cabe destacar que ninguno de los entrevistados recibió ayuda por parte de sus amigos.

Figura 8

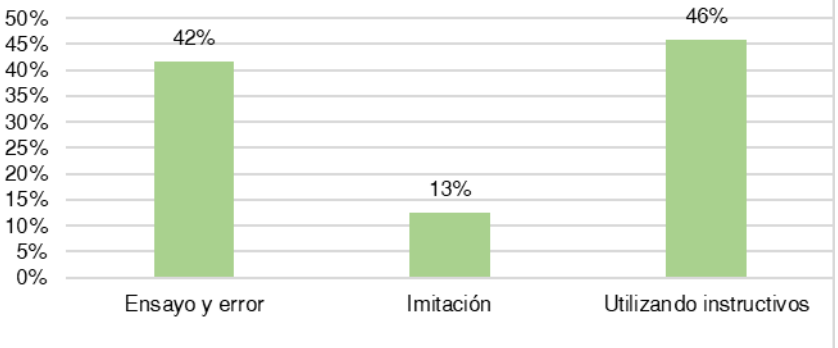
¿Cómo le Resultó Aprender?



La figura 8 hace referencia al proceso de aprendizaje en sí. Por medio de los datos obtenidos se puede arribar a la siguiente conclusión: al 50% de la muestra le resultó fácil aprender a utilizar las TICs, mientras que al 46% le resultó difícil y el 4% postuló que este aprendizaje había sido muy difícil.

Figura 9

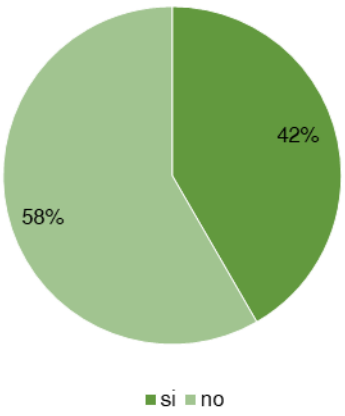
¿De qué manera aprendió a usarlas?



La figura 9 guarda relación con la manera de aprender a utilizar las TICs. Al analizar los datos resulta necesario afirmar que, de esta muestra el 46% aprendió a utilizar Internet utilizando instructivos, el 42% lo hizo por ensayo y error y el 13% realizó este aprendizaje por imitación.

Figura 10

¿Requiere Ayuda para Utilizar TICs?

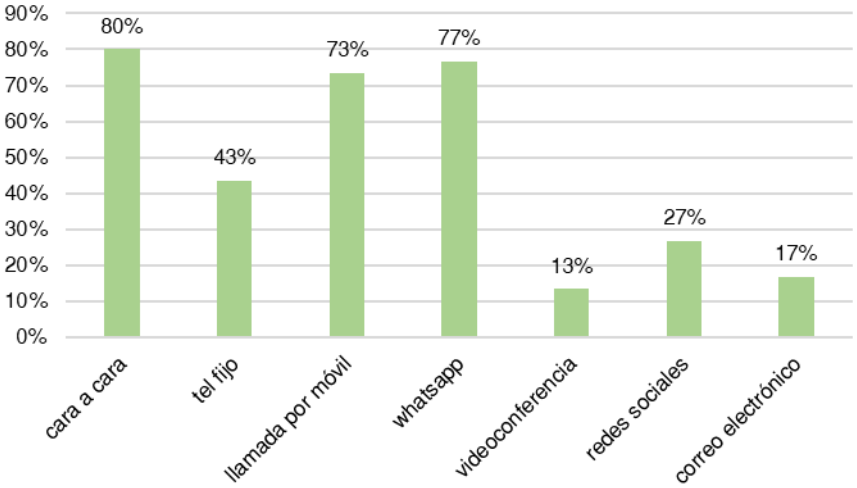


La figura 10 postula si actualmente la población encuestada necesita ayuda para utilizar las TICs, el 58% plantea que no es necesaria ayuda extra, mientras que el 42% aún sigue necesitando de ayuda para su uso.

- ***Hábitos de la comunicación***

Figura 11

¿Cómo se Comunica con las Personas Importantes para Usted que Viven Dentro de la Misma Ciudad?

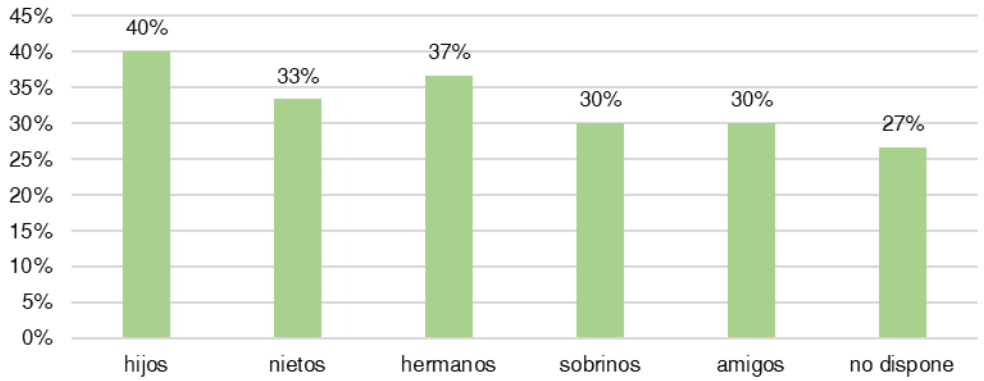


La figura 11 refleja las diferentes formas en que los adultos mayores se comunican con las personas importantes para sí que viven en la misma ciudad, dando como resultado

que los medios más frecuentes son: comunicación cara a cara con el 80%, luego sigue el uso de mensajería de WhatApp con el 77%, llamadas por teléfono celular 73%, llamadas por teléfono fijo 43%, redes sociales 27%, correo electrónico 17% y con menor porcentaje la opción de videoconferencias con el 13%.

Figura 12

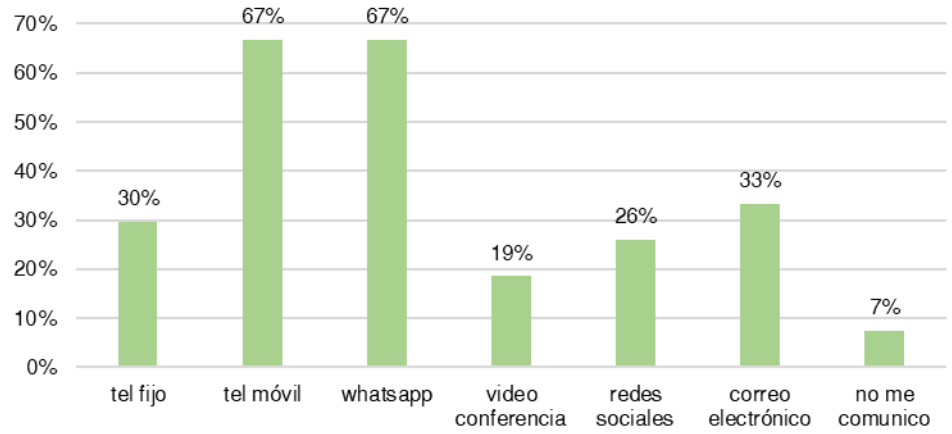
¿Qué Personas Importantes para Usted Viven en Otra Ciudad o Han Emigrado a Otro País?



La figura 12 plantea los vínculos que la población encuestada tiene viviendo en otras ciudades o países, Soló el 27 % de la muestra no dispone de personas importantes viviendo en otra ciudad o país. El 63% restante tiene viviendo en otras locaciones personas importantes para sí, siendo estos los porcentajes analizados: hijos (40%), hermanos (37%), nietos (33%), sobrinos y hermanos (30%).

Figura 13

¿Qué Medios de Comunicación Utiliza para Mantenerse en Contacto con las Personas que Viven en Otra Ciudad?

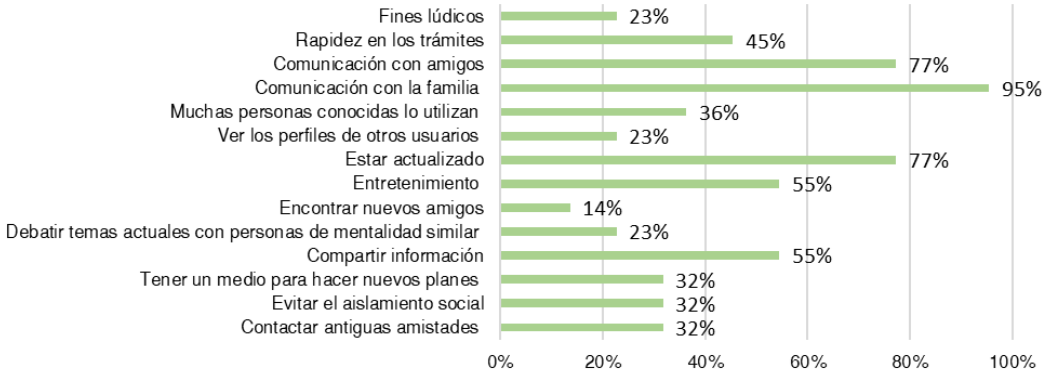


La figura 13 muestra los medios de comunicación utilizados para mantenerse en contacto. Los resultados obtenidos constatan que sólo el 7% de la población encuestada no se comunica con sus seres queridos que viven en otras ciudades. Con respecto al 93%, es decir, aquellos que sí establecen comunicaciones, lo hacen recurriendo a diferentes medios: siendo los más utilizados son las llamadas por teléfono móvil y mensajería de WhatsApp (67%), correo electrónico (33%), teléfono fijo (30%), redes sociales (26%) y video conferencia (19%).

Motivaciones y relaciones significativas

Figura 14

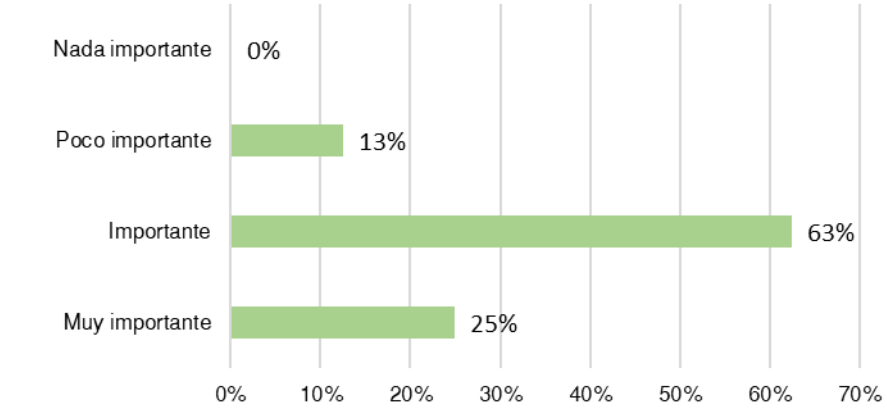
¿Cuáles Fueron sus Motivaciones para Intentar Utilizar TIC's?



La figura 14 da cuenta de las motivaciones personales que llevaron a esta población a utilizar TICs, se pueden inferir los siguientes resultados: la opción más elegida, con el 95% fue *comunicarse con la familia*; con 77% *comunicarse con amigos y/o estar actualizado*; con 55% *entretenimiento y compartir información*; con 45% *rapidez en los trámites*; con 36% *muchas personas conocidas lo utilizaban*; 32% *tener un medio para hacer planes, contactar antiguas amistades y evitar el aislamiento social*; 23% *fines lúdicos, ver perfiles de otros usuarios y debatir temas actuales* y con 14% *encontrar nuevos amigos.*

Figura 15

¿Cuán Importante son las TICs para Fortalecer la Relación con las Personas que se Conecta?

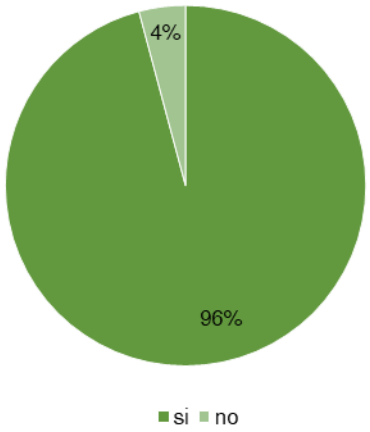


La figura 15 plantea la importancia de las TICs para fortalecer relaciones. Los datos establecen que el 63% de los encuestados considera que es una herramienta importante para el fortalecimiento vincular, el 25% las postula como muy importantes y el 12% como poco importantes.

- ***Accesibilidad a las TICs***

Figura 16

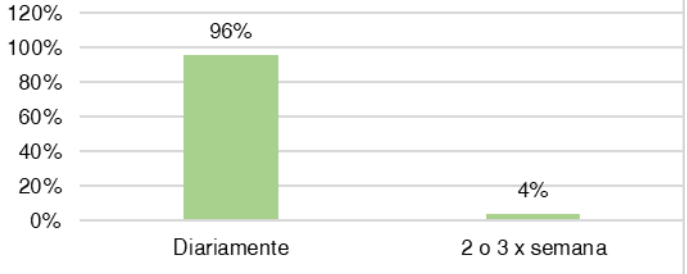
¿Dispone de Teléfono, Computadora o Dispositivo Similar para Uso Personal?



La figura 16 responde a la pregunta si estos adultos mayores disponen de teléfono, computadora o dispositivo similar para uso personal, los resultados establecen que el 96% de la población encuestada dispone de dichos instrumentos tecnológicos, mientras que sólo el 4% postula no poseer.

Figura 17

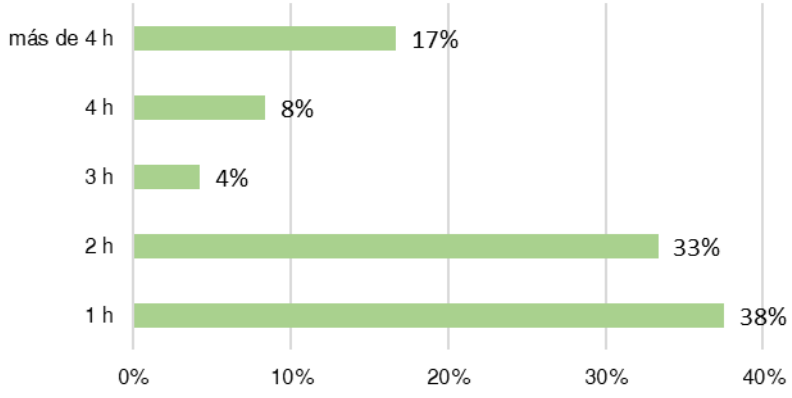
¿Con qué Frecuencia Utiliza Internet?



La figura 17 postula la frecuencia de uso, arrojando como resultado que el 96 % de los entrevistados utiliza Internet diariamente y sólo el 4% de esta muestra lo hace 2 o 3 veces por semana.

Figura 18

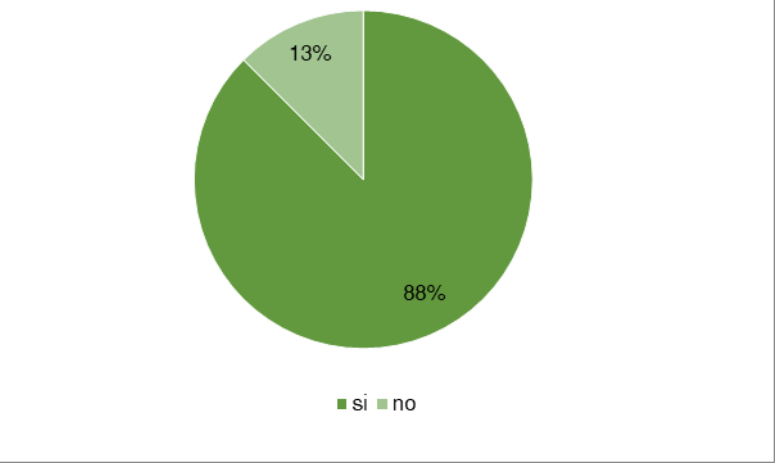
¿Cuánto Tiempo Permanece en Internet Cada Vez que se Conecta?



La figura 18 guarda relación con el tiempo de conexión por parte de esta población, los resultados establecen que el 38% de los encuestados lo hacen por aproximadamente 1 hora, el 33% le dedica 2 horas, el 17% pasa más de 4 horas conectado, el 8% 4 horas y el 3% se conecta 3 horas.

Figura 19

¿Siente que las TICs son Parte de su Rutina?

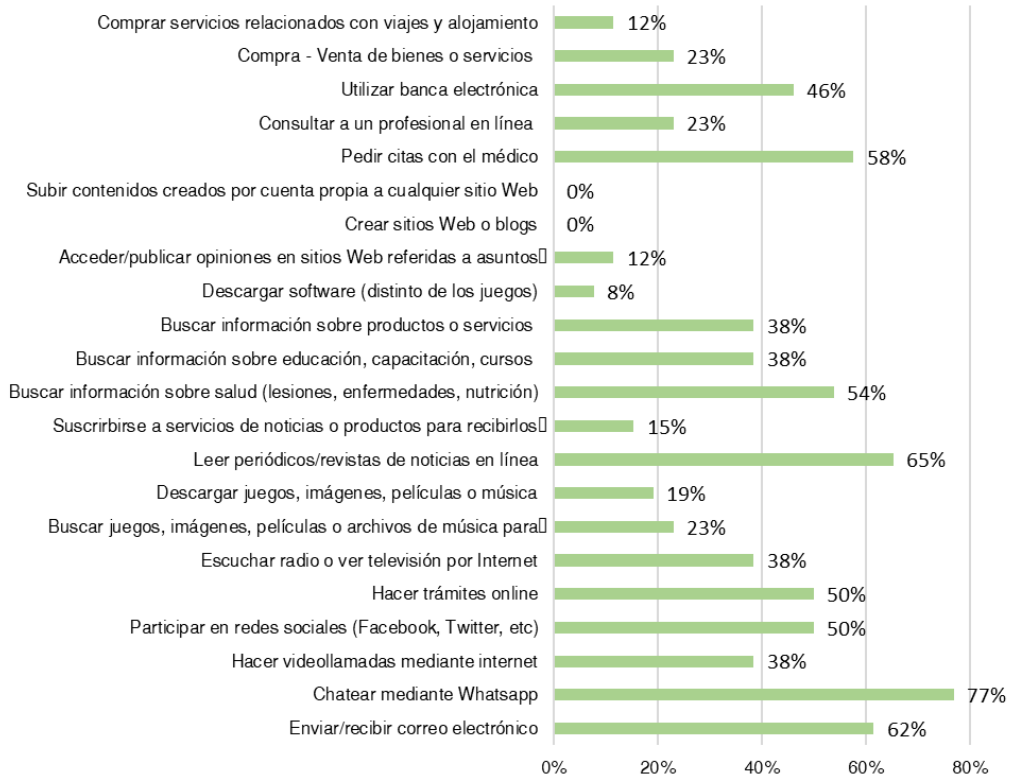


La figura 19 postula que el 88% de los encuestados considera que las TICs son parte de su rutina, mientras que sólo el 12% indica que no lo son.

- ***Usos principales de las TICs***

Figura 20

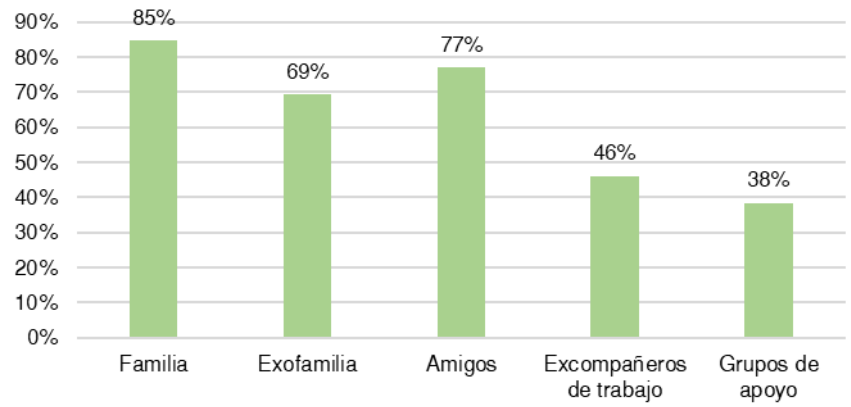
¿Para Cuáles de las Siguientes Actividades Utiliza Internet?



La figura 20 postula los usos que los adultos mayores le dan a Internet. Quedando plasmado que el más frecuente es chatear mediante mensajería (77%); Leer noticias en diarios y revistas (65%); Pedir turnos médicos (58%); Buscar información sobre salud (54%); Participar en redes sociales y hacer trámites online (50%); Utilizar bancan electrónica (46%), Escuchar radio, hacer videollamadas, buscar información sobre capacitaciones o cursos y sobre productos o servicios (38%); Subir contenidos a una cuenta propia (58%); Buscar juegos, imágenes y videos para compartir, consultar a un profesional en línea, compra o venta de bienes y servicios (23%); Suscribirse a servicios de noticias o productos para recibirlos regularmente (15%); Participar en las consultas, votaciones y encuestas en línea sobre temas políticos y comprar servicios relacionados con viajes y alojamiento (12%) y descargar software (8%).

Figura 21

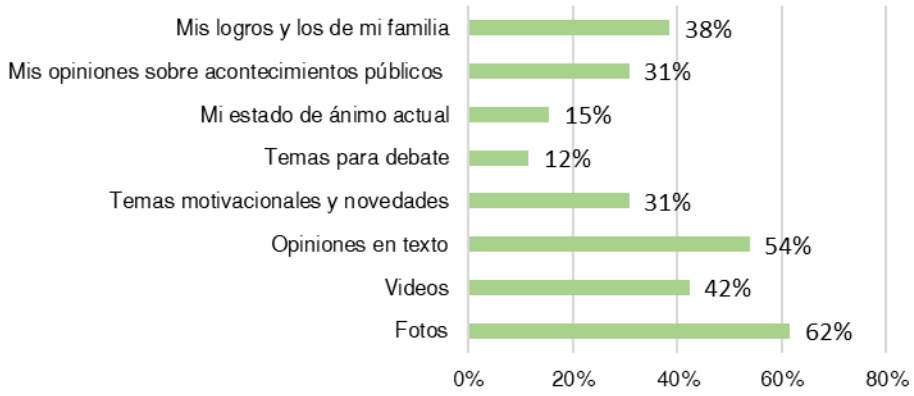
¿Con Quién se Comunica?



La figura 21 plantea con quienes se comunican los adultos mayores encuestados, los resultados plantean que el mayor porcentaje de estas comunicaciones son con la familia (hijos, nietos, bisnietos) quedando expresado por el 85%, luego siguen las amistades con el 77%, seguido con 69% las comunicaciones con la exofamilia (hermanos, primos, sobrinos), con el 46% los excompañeros de trabajo y por último, con el 38% efectúan comunicaciones con sus grupos de apoyo.

Figura 22

¿Qué Publica o Comunica?



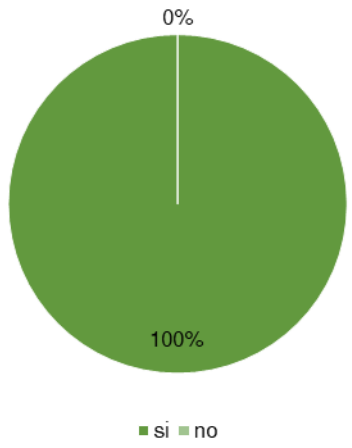
La figura 22 detalla que publica o comunica la población analizada, arrojando los siguientes resultados: nuestra muestra publica en mayor medida fotos (62%); luego opiniones de texto (54%); Videos (42%); Logros propios y familiares (38%); Opiniones

sobre acontecimientos y temas motivacionales y novedades (31%) y, en menor medida, publican temas para el debate (12%).

- ***Relación con la calidad de vida y la participación en la sociedad***

Figura 23

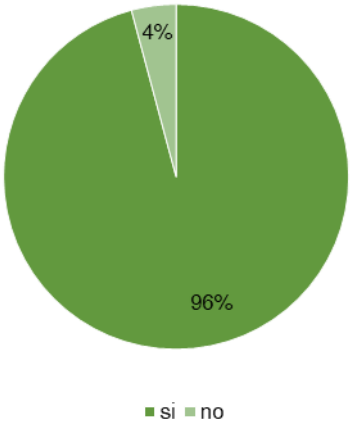
¿Considera que las TICs Mejora su Calidad de Vida en General?



La figura 23 refleja si la población encuestada considera que las TICs mejoran su calidad de vida en general. Arrojando como resultado que el 100% de la muestra postula que el uso de las TICs mejora en general la calidad de vida de los adultos mayores.

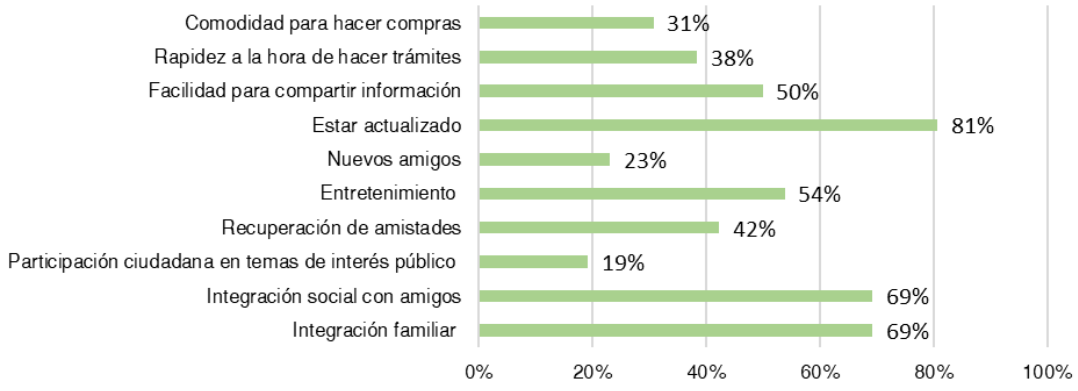
Figura 24

¿Cree que las TICs Son Beneficiosas?



La figura 24 postula si los adultos encuestados creen que las TICs son beneficiosas, arrojando por resultado que el 96% de los entrevistados considera que su uso es beneficioso en su vida y sólo el 4% considera que no conlleva beneficio.
Estos beneficios traen a colación lo postulado en el siguiente gráfico:

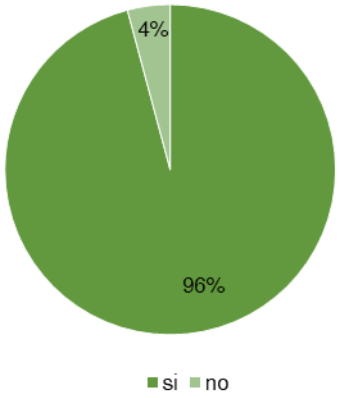
Figura 25
¿Qué Beneficios le Ha Traído el Uso de TIC's?



La figura 25 refleja los beneficios que conllevan el uso de las TICs a los adultos mayores, siendo estos los porcentajes: con el 81% a estar actualizado, 69% integración familiar y social, 54% corresponde al entretenimiento, 50% facilidad para compartir información, 42% recuperación de amistades, 38% se relaciona con la rapidez a la hora de hacer trámites, 31% a la comodidad para hacer compras, 23% como medio para hacer nuevos amigos y 19% responde a la participación ciudadana debatiendo temas de interés público. A colación de esto:

Figura 26

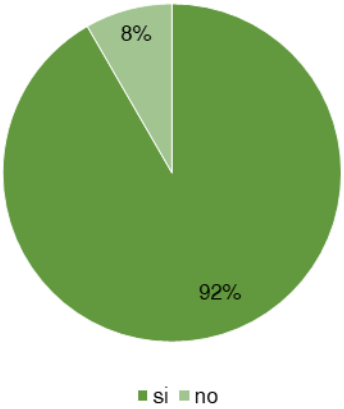
¿Considera que las TICs Traen Mejoras en Actividades Diarias?



La figura 26 postula si el uso de las TICs trae mejoras en las actividades diarias. Dando como resultado que el 96% de la población encuestada considera que el uso de las TICs trae mejoras en sus actividades diarias, mientras que sólo 4% expresa lo contrario. Estos beneficios guardan relación con:

Figura 27

¿Considera que el Uso de las TICs lo Ayudan a Mantenerse Activo en la Sociedad?



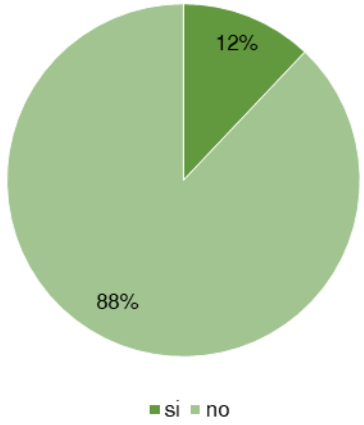
La Figura 27 establece la relación entre el uso de las TICs y la participación en la sociedad. Los datos obtenidos manifiestan que 92% de los encuestados considera que el

uso de las TICs es una ayuda para mantenerse activo en la sociedad y sólo el 8% postula lo contrario.

- ***Aspectos negativos***

Figura 28

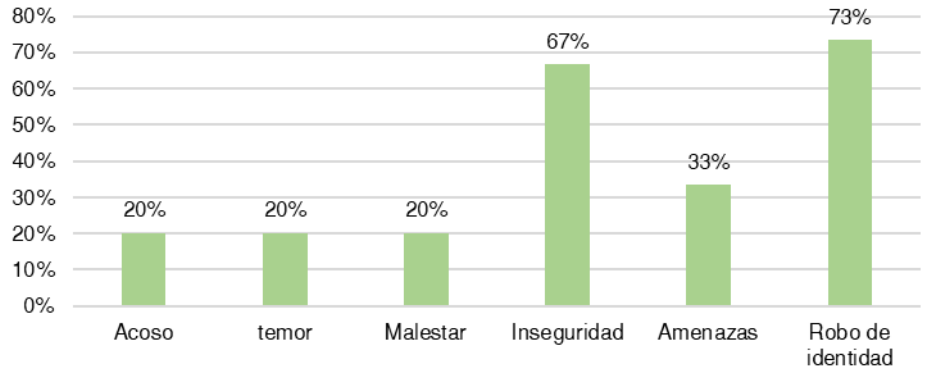
¿Cree que las TICs Tienen Influencia Negativa en su Vida?



La figura 28 postula si la muestra encuestada cree que las TICs tienen influencia negativa en su vida, dando como resultado que sólo el 12% de esta población tiene esta línea de pensamiento, mientras que el 88% no considera que las TICs tengan infuencia negativa en sus vidas.

Figura 29

¿Cree que Utilizar TICs Podría Causarle Alguna de las Siguientes Situaciones?



La figura 29 plantea situaciones indeseadas que podrían suceder con la utilización de las TICs. Nuestra población los aspectos más elegidos fueron los siguientes: *robo de identidad* con 73%, inseguridad 67%, amenazas 33%, y con 20% acoso, temor y malestar.

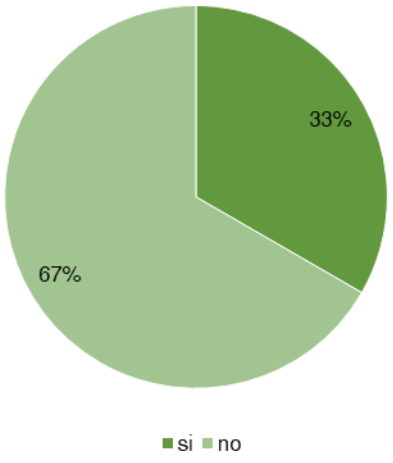
- ***Adultos mayores que no utilizan TICs***

Tal lo plateado con antelación en la Figura 4 en relación al uso de internet, la cual arrojó como resultado que el 20% de la población no utiliza, mientras que el 80% sí utiliza internet.

En este sentido, esta muestra del 20% nos brinda la siguiente información:

Figura 30

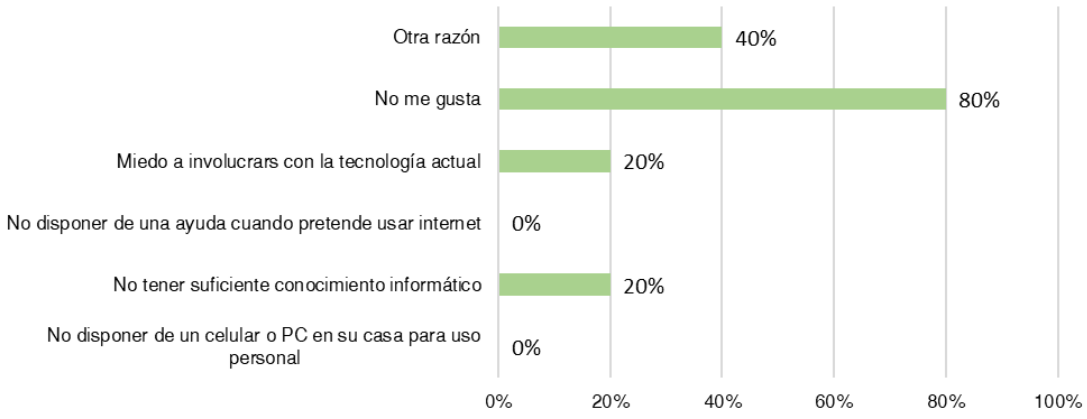
¿Alguna Vez Intentó Utilizar Internet?



La figura 30 refleja si la población que no utiliza TICs en algún momento intentó hacerlo, dando como resultado que el 33 % sí lo intentó, mientras que el 67% nunca lo ha intentado.

Figura 31

¿Cuáles son los Motivos por los que no Utiliza?



La figura 31 hace referencia a los motivos por los cuales no utiliza internet, las opciones más elegidas son: con el 80% porque no le gusta, el 40% postula por otra razón (por ejemplo: no me interesa) y el 20% miedo a involucrarse con la tecnología o no tener suficientes conocimientos para poder hacerlo.

Análisis entrevista en profundidad

Sexo: Femenino

Edad: 89 años

Nivel de estudios: secundario completo.

Con respecto al eje del aprendizaje, se destaca la siguiente mención*: "Aprendí a utilizar Internet hace aproximadamente 20 años, un poco con las indicaciones de mi hijo, que fue quién me instaló la computadora. Después, los nietos me iban guiando y ayudando. También realicé un curso en la UNNOBA* (Universidad del Noroeste de Buenos Aires), *que me sirvió mucho. Fue un curso muy bueno, me enseñaron desde el principio: como se prendía, los pasos a seguir para entrar al mail, a un buscador, todo. Aprender me hizo sentir muy bien, terminé sabiendo muchas cosas que no me imaginé. Esto fue hace 20 años. Fue fascinante, super interesante."* Tal como lo afirma Zabalza (2000) los procesos de aprendizaje se desarrollan a lo largo de todo el ciclo vital de las personas. La agradable experiencia de aprender algo nuevo cada día, es un inexcusable principio de supervivencia. En dicho extracto del relato se logra conocer uno de los pilares principales del aprendizaje, que es la motivación y también la importancia del apoyo familiar, enmarcado en este caso en un contexto facilitador del proceso de aprendizaje del uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Es dable mencionar lo planteado por Casado (2006), la alfabetización digital es la adquisición de los conocimientos necesarios para comprender y utilizar las TICs y poder responder críticamente a los estímulos y exigencias de un entorno informacional cada vez más complejo, con variedad y multiplicidad de fuentes, medios de comunicación y servicios.

El acceso a la información y a los recursos es vital para envejecer con dignidad e independencia. Mantenerse conectado con eventos y actividades permite obtener información oportuna y práctica para manejar la vida diaria.

Hace algunos años, viendo que se le dificultaba usar celular debido a cuestiones relacionadas con la visión y la motricidad, la entrevistada instaló la aplicación Whatsapp en una Tablet, y actualmente es su medio de comunicación más frecuente. En relación a los hábitos de comunicación, comenta que tiene hijos, nietos, bisnietos tanto en su ciudad de residencia como en otras localidades, se comunica con todos mediante llamadas por teléfono fijo y celular, mensajería de WhatsApp y videoconferencia. Además postula *"Ahora que no puedo salir de casa tengo que esperar que me vengan a visitar, entonces*

para no dejar pasar tanto tiempo, aprovecho la tecnología y me comunico con mi familia, con mi hermano de Buenos Aires hacemos videollamadas y nos vemos así. También con los parientes de Italia. Todos me mandan muchas fotos por WhatsApp." La tecnología puede facilitar en los adultos mayores determinadas tareas, con el fin de conseguir su independencia y autonomía en los terrenos personal, familiar, social, lúdico, etc. (Padilla & Sánchez-López, 2007). Muchas de estas ayudas pueden mejorar la calidad de vida de las personas mayores, gracias a que facilitan su accesibilidad al medio físico y salvan barreras de comunicación y movilidad, lo que les proporciona una mayor y más eficaz participación social. A colación de esto, en su relato también expresa: *"El otro día también me llamó por videollamada una amiga, que nos criamos juntas en el barrio y somos las únicas dos qué quedamos, los otros fueron muriendo. Ella tampoco puede andar y le digo "hace de cuenta que con esta llamada me visitaste", ahora yo tengo que "devolverle" la visita a ella. Para el que está limitado la tecnología es una cosa maravillosa, porque el aislamiento es terrible, es horrible".*

En colación al párrafo anterior, indagando en el uso de TICs y las relaciones significativas, se extrae el siguiente fragmento de la entrevista: *"Hace algunos años utilizaba correo electrónico para comunicarme con mis parientes que quedaron en Italia y también para investigar sobre "cosas".* Parafraseando a Giraldo, Leal y López (2015) un beneficio del uso de Internet en los adultos mayores es poder reconfigurar redes fragmentadas por la migración, esto genera un incentivo para su uso.

También se le pregunta a la entrevistada sobre qué investigaba, Nélida comenta: *"Cualquier curiosidad que tenía enseguida prendía la computadora y buscaba sobre cómo era un lugar, receta, persona, acontecimiento, etc. Siempre fue muy curiosa y me gusta mucho leer, pero con Internet se me abrió "un mundo nuevo".* En relación a esto lo postulado por Aldana, García, Jacobo (2012) debido a que las TICs son usadas también como medios de ayuda para el aprendizaje, a la vez que representan una competencia básica que se debe difundir sin importar la edad de los individuos.

La entrevistada supo reflexionar, a partir de las preguntas, no sólo en el aprendizaje y beneficios en el uso de TIC's, sino también comentó algunos cambios de hábitos que la llevaron a replantearse el modo de uso*: "Pero hace algunos años dejé de utilizar la computadora, porque tomé conciencia que me había generado una dependencia total, le dedicaba mucho tiempo. Me conectaba para investigar algo y después todo lo que encontraba me parecía interesante, no podía cortar".*

En lo que respecta a la relación entre el uso de las TICs y la participación en la sociedad del adulto mayor surgen variables, citando el siguiente registro significativo *"Porque siempre, hasta el día de hoy, me siento muy participativa, yo formo parte de la humanidad y en todo lo que se refiera, todo lo que toca el desarrollo de la humanidad, me parece que corresponde participar también.* Según Martín (1994), otro elemento significativo en la calidad de vida del adulto mayor es que siga teniendo una participación social significativa, la misma que para el autor consiste en tomar parte en forma activa y comprometida en una actividad conjunta, la cual es percibida por el adulto mayor como beneficiosa. La actividad social significativa puede contribuir directamente al mantenimiento de la salud y a la prevención de enfermedades (Luna, 1999). En dicho extracto del relato se logra conocer uno de los factores principales que se desprende de la dimensión calidad de vida, es que las TICs ayudan al adulto mayor a mantenerse activo en la sociedad. Durante la entrevista describe un disfrute respecto al sentimiento de pertenencia.

La conservación de la autonomía en las personas mayores incluye la interacción y la participación social, y está muy relacionado con las redes sociales. Redes sociales y chats, entre otros recursos de internet, tienen una gran potencialidad para la interacción social (Ortigosa e Ibáñez, 2006). En cuanto a esto, el siguiente fragmento marca los usos frecuentes que le da el acceso a las TICs, citamos: "*En este momento utilizo el celular o la Tablet para muchas cosas, porque ya no tengo autonomía para salir de mi casa. Desde pedir ayuda por alguna cosa, hacer las compras en el supermercado, en la farmacia, y principalmente para estar en contacto con las personas que amo, para ver las fotos de los bisnietos".* Durante el envejecimiento, tal y como indica Villar (2010) existen pérdidas pero además ganancias y la posibilidad de adquirir nuevas competencias que mejoran la calidad de vida. En este marco, las diferentes formas de envejecer se pueden ver beneficiadas por las TICs. El uso de las TICs en adultos mayores posibilita la potencialización de los recursos que poseen y la creación de alternativas novedosas para la resolución de problemas o la satisfacción de necesidades.

A colación de esto la entrevistada postula: "*Es una herramienta maravillosa para la salud y el bienestar, que hace bien y vos también podés hacerle bien a los demás: llamando por ejemplo a alguien que sabes está solo".* En la misma línea Romaní (2009) postula que las TIC en nuestra vida cotidiana se caracterizan por su fuerte aparición, cambiando nuestra manera de afrontar muchas de las tareas que se nos presentan en nuestro día a día, consiguiendo la simplificación de actividades cotidianas.

En relación a la dimensión de las motivaciones del uso de la tecnología y las relaciones significativas, se destaca el siguiente fragmento significativo en su relato *"Vos sabes que incluso tuve oportunidad de profundizar en una relación de amistad con una condiscípula. Nos recibimos juntas de maestras, nos tratábamos, pero ahora con la tecnología, hemos vuelto a conectarnos y nos hemos llegado a querer de una manera que antes no, realmente se afianzó la amistad. Ella también está limitada como yo y así nos comunicamos."* Tal como postula Jodelet, los amigos o grupos de pares son también una fuente de satisfacción y bienestar para los ancianos, porque con ellos comparten experiencias generacionales similares y recuerdos comunes. La evidencia indica que toda iniciativa tendiente a agrupar a los adultos mayores mejora su calidad de vida, pues permite la sociabilidad con personas que tienen gustos afines (Jodelet, 2019).

En cuanto a otro beneficio, el siguiente fragmento marca su postura ante el uso de las TICs:*"Si, como todas las cosas trae beneficios y dificultades. Los beneficios es que hace crecer a las personas si se usa bien. A mi me beneficia en que me siento segura porque me siento conectada con los demás, sino yo estaría aislada acá".*

PARTE III

Conclusiones

En el siguiente capítulo se trazará una relación entre el marco teórico y los resultados obtenidos en el trabajo de campo, con el fin de interpretar los beneficios del acceso y uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en los adultos mayores.

En un primer momento se realizaron actividades para la recolección de datos y se seleccionaron los métodos cuantitativo y cualitativo. Luego, mediante la lectura y reflexión del material teórico y de investigaciones previas, se pudieron confeccionar los modelos de encuesta y entrevista. En el anexo se pueden encontrar dichos modelos considerados como apropiados para conseguir datos relevantes que permitieran cumplir con los objetivos planteados y corroborar la hipótesis. Posteriormente se aplicaron los instrumentos confeccionados. Se destaca la buena predisposición de los encuestados y de la entrevistada. Finalmente, se realizó un estudio y análisis del contenido.

Las conclusiones generales que se pueden sacar de este trabajo de campo se detallan a continuación:

El mundo del adulto mayor debe ser considerado como un periodo normal del ciclo vital, con fortalezas y debilidades, con tareas propias y oportunidades en las que se puede disfrutar de bienestar y satisfacción, aunque conlleve cambios biopsicosociales y espirituales; esta fase suele asociarse a una crisis de desarrollo y a un proceso de pérdidas, lo que torna a algunos adultos mayores más vulnerables y dificulta su adaptación; otros logran un desarrollo psicológico permanente, asociado con la adopción de nuevos roles y varios contextos sociales interrelacionados; debido a estas variantes, la vejez puede ser un periodo de bienestar subjetivo.

En relación al adulto mayor y el proceso de aprendizaje de las tecnologías de la información y la comunicación, se puede inferir que el aprendizaje es un proceso que se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital de las personas, y este estudio da cuenta de un gran porcentaje de adultos mayores que deciden apostar al uso de las TICs para lograr un envejecimiento activo; entendiendo que este fomenta y mantiene la capacidad funcional promoviendo el bienestar en la vejez.

A colación de esto es necesario destacar que el uso de las TICs es una herramienta que posibilita en el adulto mayor la participación social, es decir, formar parte de manera activa y comprometida en la sociedad. Esto establece un aumento significativo en la

calidad de vida debido al sentido de pertenencia. La socialización juega un lugar fundamental en el bienestar personal del adulto mayor.

En la misma línea es destacable que las nuevas tecnologías derriban las barreras de comunicación y movilidad, permitiendo la accesibilidad al medio. También son elementos que ayudan a reconfigurar redes fragmentadas por la migración, generando así un incentivo para su uso.

Otra ganancia de la alfabetización en las TICs en los adultos mayores es que fomenta mayor autonomía, permitiendo conseguir independencia y autonomía en los terrenos personal, familiar, social, salud, lúdico, entre otros. De esta manera la tecnología es un medio que permite estar conectado con eventos, información y actividades de la actualidad.

En relación a los usos más frecuentes de las TICs en la vejez, estos están relacionados a la comunicación, preservación de vínculos, resolución de problemas y la satisfacción de necesidades propias de este grupo etario.

Para concluir es necesario destacar que el adulto mayor no es el de antes, sino que posee otra mirada, otra esperanza de vida, otras formas de enfrentar los cambios y de disfrutar de dicha etapa, y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación promueven el bienestar del adulto mayor ayudándolo a mantenerse inmerso en la sociedad de manera activa, mejorando su calidad de vida y promoviendo así, su bienestar general. Este trabajo, en el cual me he enriquecido, desde diferentes perspectivas, tanto en lo teórico como en la práctica, busca reflexionar sobre la buena predisposición de los adultos mayores al aprendizaje de las TICs.

Con una mirada psicopedagógica, y ante esta situación, considero que se debe buscar intensamente dotar a las personas mayores de conocimientos tecnológicos que les permitan desenvolverse en el mundo actual y también, sobre todo, de capacidades y estrategias de aprendizaje que les posibiliten adaptarse y enfrentarse a las distintas situaciones que se vayan presentando.

Me parece oportuno ayudar con estas tecnologías a tender puentes que posibiliten a este grupo etario sentirse miembros activos de una sociedad atravesada por cambios vertiginosos, mejorando así su bienestar personal.

Sugerencias

Resulta pertinente tras el desarrollo de esta investigación promover el acceso y uso de las tecnologías de la información y la comunicación a los adultos mayores; ponderando que, según lo analizado, el aprendizaje de nuevas habilidades tecnológicas trae múltiples beneficios siendo los más notables: evitar y disminuir el aislamiento y mantenerse actualizado y activo socialmente.

Es necesario considerar el aprendizaje de las TICs como una herramienta fundamental que promueve en el adulto mayor un envejecimiento activo fomentando su autonomía.

Con relación a los adultos mayores que aún no utilizan TICs, si bien esta población representa una minoría, es oportuno pensar estrategias que fomenten en este grupo el acceso a su uso, aprendiendo de manera simple y amena aquellas funciones que son de mayor utilidad para esta franja etaria, disminuyendo así, el riesgo de exclusión social.

Limitaciones

A posteriori de la realización de este estudio me parece importante destacar que hubiese sido oportuno investigar también los diferentes tipos de abordajes que existen en la actualidad para el aprendizaje de las TICs en los adultos mayores. De este modo se podría haber conocido si existen ofertas disponibles de cursos o capacitaciones- sean pagos o gratuitos- o si, por el contrario, no hay propuestas de enseñanza- aprendizaje de tecnologías que suplan las demandas de esta población.

BIBLIOGRAFÍA

Aldana González, G., García Gómez, L. & Jacobo Mata, A. (2012). Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez. CPU-e, *Revista de Investigación Educativa*, 14. Recuperado de http://www.uv.mx/cpue/num14/practica/aldana_garcia_mata_tic_vejez.html

Alonso, C. M., Gallego, D. J., & Honey, P. (1994). *Los estilos de aprendizaje. Procedimientos de diagnóstico y mejora*. Mensajero S.A.

Alves, N. (2014). Enfermedad, envejecimiento activo y fragilidad: Discursos y Prácticas en torno a la Vejez [Tesis de Doctorado]. Universidad Federal de São Paulo para obtener el título de Doctor en Ciencias.

Auer, a. (1997). *Envejecer bien; un estímulo ético-teológico* (1a. Ed.). Herder.

Barrantes C. y Cozzubo C. (2015). *Edad para aprender, edad para enseñar: el rol del aprendizaje intergeneracional intrahogar en el uso de la Internet por parte de los adultos mayores en Latinoamérica*. Departamento Académico de Economía. Pontificia Universidad Católica del Perú. Working Papers 2015-411 https://departamento.pucp.edu.pe/economia/documento/edad-para-aprender-edad-para-ensenar-el-rol-del-aprendizaje-intergeneracional-intrahogar-en-el-uso-de-la-internet-por-parte-de-los-adultos-mayores-en-latinoamerica/

Barrantes, R., & Vargas, E. (2016). Inequalities in the appropriation of digital spaces in metropolitan areas of Latin America. In *Proceedings of the Eighth International Conference on Information and Communication Technologies and Development* (pp. 1-6). https://doi.org/10.1145/2909609.2909613

Barros, C. (1993). Factores que intervienen en el bienestar de los adultos mayores. *Estudios sociales*, *77*.

Bassuk, S. S., Glass, T. A., & Berkman, L. F. (1999). Social disengagement and incident cognitive decline in community-dwelling elderly persons. *Annals of internal medicine*, *131*(3), 165-173.

Bazo, M. T. (1990). *La sociedad anciana*. Centro de investigaciones sociológicas. Siglo XXI.

Calvo Salvador, A., & Rojas Pernía, S. (2007). Exclusión social y tecnológica. *Comunicar Revista Científica de Comunicación y Educación*, *15*(29), 143-148. https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=29&articulo=29-2007-23

Casado Ortiz, R. (2006). *Claves de la Alfabetización digital*. Ariel- Fundación telefónica. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=423876

Castañares García, P. (2009). *Vejez, dependencia y salud: guía práctica de gerontología*. Pirámide.

Castells, M. (1999). *La era de la información: economía, sociedad y cultura* (Vol. 1). siglo XXI.

Cisterna Zenteno, M & Díaz Larenas, C (2022). Estilos de aprendizaje predominantes en adultos mayores: una primera aproximación. *Perspectiva Educacional*, *61*(1), 181-195. https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.61-iss.1-art.123

Cobo Romaní, J (2009). El concepto de tecnologías de la información. Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del conocimiento. *Revistas de estudio de la comunicación*, N° 27, págs. 295-318. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3228178

Coffield, F. (2004). Estilos de aprendizaje y pedagogía en el aprendizaje posterior a los 16 años: una revisión sistemática y crítica. Londres: Centro de investigación de habilidades y aprendizaje. http://hdl.voced.edu.au/10707/69027

Colombo, F., Aroldi, P., & Carlo, S. (2015). Nuevos mayores, viejas brechas: TIC, desigualdad y bienestar en la tercera edad en Italia. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, *22* (45), 48-55. https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=45&articulo=45-2015-05

Contreras, Y., Cortés, N., García, F., Mancilla, G., Moglia, G., Ríos, J., Rubilar, J., Saavedra, F., Sepúlveda, J., Soto, P., & Urrutia Egaña, M. (2018). Educación participativa comunitaria para prevenir el deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Horizonte De Enfermería*, *29*(2), 164–183. https://horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/RHE/article/view/13424

Cuenca, Ángel (2008). Calidad de vida en la tercera edad. *Cuadernos de Bioética*, XIX (2), pp. 271-291.

Dabas, E., & Perrone, N. (1998). Fundamentación acerca de nuestra época y las redes Sociales. *Redes en Salud*.

De Larra, R. M. (2004). Los Mayores en la Sociedad de la Información: situación actual y retos de futuro. *Cuadernos Sociedad de la Información*, 4.

Delgado Fernández, M. (2009). Efectos del envejecimiento en las capacidades físicas: implicaciones en las recomendaciones de ejercicio físico en personas mayores. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. V (17), 1-18. https://www.cafyd.com/REVISTA/01701.pdf

Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación. La educación encierra un tesoro. *Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI* (pp. 91-103). https://www.uv.mx/dgdaie/files/2012/11/CPP-DC-Delors-Los-cuatro-pilares.pdf

Dulcey-Ruíz, E. (2006). Psicología del envejecimiento. Geriatría, Fundamentos de Medicina. *Revista latinoamericana de psicología. 8,* 64-8.

Erikson E (1982). *El ciclo vital completado*. Paidós.

Fernández, A. (1987). *La inteligencia atrapada: abordaje psicopedagógico clínico del niño y su familia*. Nueva Visión.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo: Contribuciones de la psicología*. Pirámide.

Fundación Vodafone España (2011). *Los mayores ante las TIC. Accesibilidad y asequibilidad.* Fundación Vodafone http://fundacion.vodafone.es/fundacion/es/conocenos/difusion/publicaciones/publicaciones/los-mayores-ante-las-tic-accesibilidad-y/PRO_UCM_MGMT_010763/

García Benítez, J. C. (2008). *Análisis del bienestar de los adultos mayores en México* [Master's thesis, México: FLACSO, Sede Académica de México]. https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/1185

Giraldo, L., Leal, S., & López, L. (2015). Las posibilidades de Internet en la configuración de la red primaria del adulto mayor, fracturada por el efecto de la migración. *Anagramas-Rumbos y sentidos de la comunicación*, *14* (23), 145-162. https://www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/316/html

Gottlieb, BH (2010). Conceptos y medidas de apoyo social. *Revista de investigaciones psicosomáticas*, *69* (5), 511-520.

Gunkel, DJ (2003). Segundas reflexiones: hacia una crítica de la brecha digital. *Nuevos medios y sociedad*, *5* (4), 499-522.

Hargittai, E. (2002). Brecha digital de segundo nivel: mapeo de las diferencias en las habilidades en línea de las personas. 7 (4), 1-19. http://firstmonday.org/issues/issue7_4/hargittai/

Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. (2018) *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa y cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill. Interamericana Editores S.A. de C.V

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Vol. 6, pp. 102-256). Mc Graw-Hill. Interamericana Editores S.A. México.

Herzog, A., Franks, MM, Markus, HR y Holmberg, D. (1998). Actividades y bienestar en la vejez: efectos del autoconcepto y el logro educativo. *Psicología y envejecimiento*, *13* (2), 179.

Hoffman, L., Paris, S., & Hall, E. (1996). *Psicología del desarrollo hoy: vol 2*. McGraw-Hil.

Hunsaker, A. y Hargittai, E. (2018). Una revisión del uso de Internet entre los adultos mayores. *Nuevos medios y sociedad*, *20* (10), 3937-3954.

Jang, Y., Mortimer, JA, Haley, WE y Graves, A (2004). El papel del compromiso social en la satisfacción con la vida: su importancia entre las personas mayores con

enfermedades y discapacidades. *Revista de Gerontología Aplicada, 23* (3), 266-278.

Jaramillo, O. y Castellon, L. (2001). Las múltiples dimensiones de la brecha digital. *Reflexiones académicas- Coloquio Panamericano*. 13, 11-31. https://silo.tips/download/las-multiples-dimensiones-de-la-brecha-digital

Jodelet, D. (2019). La noción de lo común y las representaciones sociales. *Identidades y conflictos sociales. Aportes y desafíos de la investigación sobre representaciones sociales*, 612-629.

Jodelet, D. (2020). Sobre el Espíritu del tiempo y las representaciones sociales. *Cultura y representaciones sociales*, 15(29), 19-36.

Juncos, O. Pereiro.A y Facal, D (2006). *Lenguaje y comunicación*. Psicología de la vejez. Alianza

Krzemien D. (2001) Calidad de vida y participación social en la vejez femenina. *Mar de Plata: Universidad Nacional del Mar del Plata, Grupo de investigación psicológica del desarrollo*; p. 3.

Lehr, U. (1998) *Psicología de la senectud: proceso y aprendizaje del envejecimiento*. Herder.

Leiton Espinoza, Z. E. (2016). El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para enfermería. *Enfermería universitaria*, *13*(3), 139-141. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358746914001

Lennartsson, C. y Silverstein, M. (2001). ¿El compromiso con la vida mejora la supervivencia de las personas mayores en Suecia? El papel de las actividades

sociales y de ocio. *The Journals of Gerontology Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales, 56* (6), S335-S342.

Lozano Rodriguez, M. (2000): *Estilos de Aprendizaje y Enseñanza. Un panorama de la estilística educativa*. ITESM Universidad Virtual - ILCE.

Luna, M. (1999). Derechos legales en el envejecimiento. *El envejecimiento demográfico en México: Retos y perspectivas*.

Lynch, G. (2020). La investigación de las representaciones sociales: enfoques teóricos e implicaciones metodológicas. Redes Sociales, *Revista del Departamento de Ciencias Sociales,* 7 (1), 102-118.

Maricela Sevilla, C (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo: RIDE*, ISSN-e 2007-7467, Vol. 6, Nº. 11, 2015, págs. 574-587

Martín E. (1994). La prevención comunitaria. *Revista sobre igualdad y calidad de vida*. N° 7. Colegio Oficial de Psicólogos; p. 7.

Martin M., Bueno, Y., Díaz, E. y Lorience, M. (2000). Nuevas tecnologías aplicadas a la intervención psicosocial en personas mayores. *Intervención Psicosocial*, 9 (3), 269-282

Martín-Martín, F. (2017). Habilidades comunicativas como condicionantes en el uso de las TIC en personas adultas mayores. *International Journal of Educational Research and Innovation. Ijeri*, (8), 220-232.

Medrano, María y Leobardo Jiménez (2011), Adultos mayores rurales: su situación económica en tres comunidades. *Iztapalapa. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, vol. 32, núm. 71, pp. 61-84.

Mendizábal, M. R. L. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Revista Aula abierta*, 47, 45-54. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292831

Milligan, C. y Passey, D. (2011). Envejecimiento y uso de Internet: compromiso actual y necesidades futuras: informe de estado del arte. https://www.research.lancs.ac.uk/portal/en/publications/ageing-and-the-use-of-the-internet--current-engagement-and-future-needs(3a362a5b-0732-4857-be39-f692a0b464bd).html

Morales Ramírez, A., Alviter Rojas, L. E., Hidalgo Cortés, C., García Lozano, R. Z., & Molinar Solís, J. E. (2012). Estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de Ingeniería en Computación e Informática Administrativa. *Revista de estilos de aprendizaje*, (9), 156-168. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/94541

Musitu, G. M. (1999). Las redes de apoyo social en la persona mayor. *Políticas sociales para las personas mayores en el próximo siglo:(Actas del congreso. Murcia, 10-12 de noviembre de 1999)* (pp. 61-86). Servicio de Publicaciones.

Norris, P. (2001). *Digital Divide, Civic Engagement, Information Poverty and the Internet Worldwide*. Cambridge University Press. https://www.cambridge.org/core/books/digitaldivide/20EFED5574695AC79D1BBC6E295B1EC0

O'shea, E. (2003). La mejora de la calidad de vida de las personas mayores dependientes. *Universidad Nacional de Irlanda*, *6*. http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oshea-mejora-01.pdf

Okun, MA, Stock, WA, Haring, MJ y Witter, RA (1984). La relación actividad social/bienestar subjetivo: una síntesis cuantitativa. *Investigación sobre el envejecimiento, 6* (1), 45-65

World Health Organization. (1989). La salud de las personas de edad: informe de un comité de expertos de la OMS [se reunió en Ginebra del 3 al 9 de noviembre de 1987].

Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Revista Especialidad geriátrica Gerontología 37(S2): 74-105.

Organización Mundial de la Salud (2019). Elaboración de una propuesta de Decenio del Envejecimiento Saludable 2020- 2030. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB146/B146_23-sp.pdf

Organización Mundial de la Salud (2020). *Decenio del envejecimiento saludable: estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020: hacia un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida prolongada y sana: informe del director general* (No. A73/INF./2). https://iris.who.int/handle/10665/253164

Organización Mundial de la Salud (2016). Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020: hacia un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida prolongada y sana: Proyecto de resolución presentado por las delegaciones siguientes: Alemania, la Argentina, Australia, Colombia, Dinamarca, el Ecuador, los Estados Unidos de América, Finlandia, Francia, el Japón, Luxemburgo, Mónaco, Noruega, los Países Bajos, Panamá, Portugal y Tailandia (No. A69/A/CONF./8). Organización Mundial de la Salud. https://iris.who.int/handle/10665/253164

Organización Panamericana de la Salud (2002). Promover un estilo de vida para las personas adultas mayores. 103-106 (pp.397-398).

Organización Panamericana de la Salud (2002). Programa de Promoción de la Salud de los Ancianos para Latinoamérica y el Caribe basados en la investigación. Informe de un grupo de trabajo. https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable

Ortigosa, A. e Ibáñez, A. (2006). Comunicación en internet. *Constructivismo social e identidad virtual*. Comunicar, 27,179-186.

Padilla, D. & Sánchez-López, P. (2007). Las ayudas técnicas. Necesidades educativas específicas: fundamentos psicológicos. *Psicología educativa: revista de los psicólogos de la educación*.

Paín, S. (1983). *Diagnóstico y tratamiento de los problemas de aprendizaje*. Nueva Visión.

Pazos, A. (2014). Las TIC como instrumento de intervención en personas mayores para el envejecimiento activo. *Un caso de éxito: Proyecto In-TIC en el Centro de Día de Mayores de la Cruz Roja de A Coruña*. http://ticsenior.galiciatic.com

Peral-Peral, B., Arenas-Gaitán, J., & Villarejo-Ramos, Á. F. (2015). De la brecha digital a la brecha psico-digital: Mayores y redes sociales. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, *23*(45), 57-64.

Pinazo, S. (2012). Las personas mayores proveedoras de conocimiento y cuidados. El papel de los programas intergeneracionales. *Educación social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 51, p.45 - p.66.

Pinazo, S. (2020) Impacto social de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Rev. Española de Geriatría y gerontología*, 50 (5): 249-252

Piña, J. y Rodríguez, B. (2016). *Construcción del aprendizaje del adulto*. Arjé 10

Pochintesta, Paula (2011). Significaciones sobre los modos de envejecer, en las narrativas docentes. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología *XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Porras Moral, Jesús (2018). TIC, alfabetización digital y envejecimiento satisfactorio. https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/15902/TFM_Antonio_Jes%C3%BAs_Porras_Moral.pdf?sequence=1.

Posada. A. (2015). Nuevos comportamientos de los jóvenes universitarios frente a la comunicación mediados por las TIC. *Revista Itinerario Educativo*, 29 (66), 189-203.

Prensky, M. (2001). Nativos e Inmigrantes digitales. https://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf

Quinde Barcia, B., Mosquera González, M., & Vázquez Martínez, A. (2020). Brecha Digital en Adultos Mayores: Accesibilidad Tecnológica y Redes Sociales. *GIGAPP Estudios Working Papers*, *7*(166-182), 744-757. https://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/220

Rodríguez Ávila, N. (2018). Envejecimiento: Edad, salud y sociedad. Revista *Horizonte sanitario*, 17 (2), 87-88.

Ruiz, E. D., & Valdivieso, C. U. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de psicología*, *1*(1), 17-27.

Sanchez C. (2014). Envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, *7*(1), 533–540. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.824

Sayago, S., Forbes, P., y Blat, J. (2013). Older people becoming successful ICT learners over time: challenges and strategies through an ethnographial lens. *Educational Gerontology*, 39 (7), 527-544

Soto-Añari, M., Flores-Valdivia, G., & Fernández-Guinea, S. (2013). Nivel de lectura como medida de reserva cognitiva en adultos mayores. *Revista Neurología*, *56* (2), 79-85.

Stead, W. y Lin, H. (2009). Computational technology for effective health care: immediate steps and strategic directions.

Sunkel, G., y Ullmann, H. (2019). Las personas mayores de América latina en la era digital: superación de la brecha digital. *Revista de la CEPAL*, (127), 243-268.

Tashakkori, A. y Teddlie, C. (2003). *Manual de métodos mixtos en investigación social y conductual*. Mil robles. https*://books.google.com.co/books*.

Tortosa, J, (2002). *El proceso del envejecimiento*. Pirámide.

Van Dijk, J. (2006). Digital divide research, achievements and shortcomings. *Poetics*, 34 (4-5), 221-235. doi.org/10.1016/j.poetic.2006.05.004.

Vargas-Santillán, M. d. L., Arana-Gómez, B., García-Hernández, M. d. L.Ruelas-González, M. G., Melguizo-Herrera, E., & Ruiz-Martínez, A. O. (2017).

Significado de salud: la vivencia del adulto mayor. Revista *Aquichan*, 17(2), 171-182.

Velandia A. (1994). Investigación en salud y calidad de vida. *Revistas Unal*. Universidad Nacional de Colombia. (1) p. 300.

Vera, J, y T, Sotelo (2003). Bienestar y redes de apoyo social en población de la tercera edad. *La psicología social en México*, vol. X. Asociación Mexicana de Psicología Social.

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* (Vol. 68, No. 3, pp. 284-290). UNMSM. Facultad de Medicina.

Villar, F. (2010). El enfoque del Ciclo Vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas* (p. 147-184). Pearson Educación.

Villarroel, G. E. (2007). Las representaciones sociales: una nueva relación entre el individuo y la sociedad. Fermentum. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 17(49), 434-454.

Vittorio, G, y Steca, P (2005), Self–efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 24, núm. 2.

Zabalza, M. (2000). Los nuevos horizontes de la formación en la sociedad del aprendizaje Formación y Empleo. *Formación y empleo: enseñanza y competencias* (pp. 165-198).

Zetina, M. (1999) Conceptualización del proceso de envejecimiento. *Papeles de población, 5*(19), 23-41.

ANEXOS

Anexo I - Autorización

Para autorizar la participación de manera voluntaria para la realización de entrevistas para el análisis de los beneficios del uso de las TICs en los adultos mayores, el cuál será aplicado por la alumna María Paula Rivera, estudiante de la carrera en Psicopedagogía, para realizar su trabajo final de investigación. Se envió un formulario a completar para autorizar el uso de datos. Los datos obtenidos serán resguardados por la Universidad Abierta Interamericana (UAI) con el fin único de la realización de Tesina.

Autorización para la realización de la entrevista en profundidad

Para autorizar la participación de manera voluntaria para la realización de un relato en profundidad el análisis de los beneficios del uso de las TICs en los adultos mayores, el cuál será aplicado por la alumna María Paula Rivera, estudiante de la carrera en Psicopedagogía, para realizar su trabajo final de investigación. Se envió un formulario a completar para autorizar el uso de datos. Los datos obtenidos serán resguardados por la Universidad Abierta Interamericana (UAI) con el fin único de la realización de Tesina.

Anexo II - Encuesta

Encuesta para Adultos Mayores que viven en su casa referida al uso de las TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación)

Un agradecimiento profundo al Adulto Mayor participante voluntario en esta encuesta, su aporte será valioso para llegar a determinar la importancia que tienen las TICs, en particular las redes sociales, en la calidad de vida de los adultos mayores.
Se garantiza que los datos que serán provistos tienen carácter CONFIDENCIAL, serán utilizados únicamente a los efectos de una INVESTIGACIÓN ACADÉMICA.

El tiempo aproximado que le tomará completar esta encuesta es de 15 minutos.

DATOS DEL ENCUESTADOR

1. Nombre del Encuestador: María Paula Rivera.
2. Lugar donde se realiza la encuesta: _____

DATOS DEL ADULTO MAYOR

1. **Nombre completo:**
2. **DNI/LC:**
3. **Edad:**
4. **Sexo:**
5. **Lugar de residencia:**
6. **Nivel de estudios:**
   - Primario incompleto
   - Primario completo
   - Secundario incompleto
   - Secundario completo
   - Terciario incompleto
   - Terciario completo
   - Universitario incompleto
   - Universitario completo
   - Postgrado
   - Ninguno
7. **¿Cómo calificaría su nivel de conocimientos informáticos?**
   - Avanzado

- Medio
- Básico
- Nulo

8. ¿Con quién vive?

- Solo/a.
- Familiar. ¿Parentesco?_____
- Otros: _____

9. ¿Cómo se comunica con las personas importantes para usted que viven dentro de la misma ciudad?

- Comunicación cara a cara
- Llamada por teléfono fijo
- Llamada por teléfono móvil
- Mensajería de WhatsApp
- Por videoconferencia (ej: Zoom)
- Por redes sociales (ej: Facebook)
- Por correo electrónico

10. ¿Qué personas importantes para usted viven en otra ciudad o han emigrado a otro país?

- Hijos
- Nietos
- Hermanos
- Sobrinos
- Amigos
- No dispone de personas importantes en otra ciudad o en el extranjero

11. ¿Qué medios de comunicación utiliza para mantenerse en contacto con las personas que viven en otra ciudad o emigraron a otro país?

- Teléfono fijo
- Teléfono móvil
- WhatsApp
- Video Conferencia (Skype)

- Redes sociales: Facebook
- Correo electrónico
- No me comunico

12. ¿Utiliza Internet?

- Sí
- No (continuar en ítem 36)

ACCESO A INTERNET

13. ¿Cuánto tiempo hace que utiliza Internet?

- Menos de 1 año
- Aproximadamente 1 año
- Aproximadamente 5 años
- Aproximadamente 10 años
- Aproximadamente 15 años o más.

14. ¿Necesitó ayuda para empezar a utilizar TICs?

- Si
- No

15. ¿Quién le enseñó a utilizarlas?

- Aprendí solo
- Familiares
- Amigos
- Capacitación o curso

16. ¿Como le resultó aprender a utilizar TICs?

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy Difícil

17. **¿De qué manera aprendió a usarlas?**

- Ensayo y error

- Imitación
- Utilizando instructivos

18. ¿Dispone de una computadora o de un dispositivo similar, en su casa, para uso personal?

- Sí
- No

19. ¿Con qué frecuencia utiliza Internet?

- Diariamente
- 2 o 3 veces por semana
- 2 o 3 veces por quincena
- 2 o 3 veces por mes

19. ¿Cuánto tiempo (en horas) permanece en Internet cada vez que se conecta?

- 1hora
- 2horas
- 3horas
- 4horas
- Más de 4 horas

USOS DE INTERNET

20. ¿Para cuáles de las siguientes actividades utiliza usted Internet?

- Enviar/recibir correo electrónico
- Chatear mediante Whatsapp
- Hacer videollamadas mediante internet
- Participar en redes sociales (Facebook, Twitter, etc)
- Hacer trámites online
- Escuchar radio o ver televisión por Internet
- Subir juegos, imágenes, películas o archivos de música para compartir.
- Descargar juegos, imágenes, películas o música
- Leer periódicos/revistas de noticias en línea

- Suscribirse a servicios de noticias o productos para recibirlos regularmente
- Buscar información sobre salud (lesiones, enfermedades, nutrición)
- Buscar información sobre educación, capacitación, cursos
- Buscar información sobre productos o servicios
- Descargar software (distinto de los juegos)
- Participar en las consultas, votaciones y encuestas en línea sobre temas políticos
- Crear sitios Web o blogs
- Subir contenidos creados por cuenta propia a cualquier sitio Web para compartir Realizar un curso en línea
- Pedir citas con el médico
- Consultar a un profesional en línea
- Utilizar banca electrónica
- Compra - Venta de bienes o servicios
- Comprar servicios relacionados con viajes y alojamiento

FORMAS DE USO

21. ¿Requiere ayuda cuando utiliza TICs?

- Sí
- No

22. ¿Siente que usar TICs es parte de su rutina?

- Sí
- No

23. ¿Con quién se comunica?

- Familia (cónyuge, hijos, nietos, hijos políticos)
- Exofamilia (hermanos, sobrinos, hermanos políticos)
- Amigos
- Ex-compañeros de trabajo
- Grupos de apoyo

24. ¿**Qué publica o comunica?**

- Fotos

- Videos
- Opiniones en texto
- Temas motivacionales y novedades
- Temas para debate
- Mi estado de ánimo actual
- Mis opiniones sobre acontecimientos públicos
- Mis logros y los de mi familia

25. ¿Siente que las TICs son beneficiosas en su vida?

- Si
- No

26. ¿Qué beneficios le ha traído el uso de las TICs?

- Integración familiar
- Integración social con amigos
- Participación ciudadana debatiendo temas de interés público
- Recuperación de amistades
- Entretenimiento
- Nuevos amigos
- Estar actualizado
- Facilidad para compartir información
- Rapidez a la hora de hacer trámites
- Comodidad para hacer compras

27. ¿Cuán importante son las TICs para fortalecer la relación con las personas que se conecta?

- Muy importante
- Importante
- Poco importante
- Nada importante

28. ¿Siente que el uso de las TICs contribuye a mejorar su calidad de vida en general?

- Sí

- No

29. ¿Considera que las TICs le traen mejoras en actividades de la vida diaria?

- Si
- No

30. ¿Considera que las TICs lo ayudan a mantenerse activo en la Sociedad?

- Si
- No

31. ¿Considera que sin las TICs se le dificultaría mantenerse activo en la sociedad?

- **S**i
- No

32. ¿Cree que el uso de las TICs tiene influencia negativa en su vida?

- Si
- No

33. Esta influencia está relacionada a:

- Dedica mucho tiempo
- Exceso de información
- Dependencia a la tecnología
- Otros:_____

34. ¿Cree que utilizar TICs podría causarle alguna de las siguientes situaciones?

- Acoso
- Temor
- Malestar
- Inseguridad
- Amenazas
- Robo de identidad

35. ¿Cuáles fueron sus motivaciones para intentar utilizar TICs?

- Contactar antiguas amistades
- Evitar el aislamiento social
- Tener un medio para hacer nuevos planes
- Compartir información
- Debatir temas actuales con personas de mentalidad similar
- Encontrar nuevos amigos
- Entretenimiento
- Estar actualizado
- Ver los perfiles de otros usuarios
- Muchas personas conocidas lo utilizan
- Comunicación con la familia
- Comunicación con amigos
- Rapidez en los trámites
- Fines lúdicos

----------Fin de la entrevista----------

Responden las siguientes preguntas quienes respondieron no en la pregunta N° 12

36. ¿Alguna vez intentó utilizar Internet?

- Si
- No

37. ¿Cuáles son los motivos por los que no utiliza?

- No disponer de un celular o pc en su casa, para su uso personal.
- No tener suficiente conocimiento informático
- No disponer de una ayuda cuando pretende usar Internet
- Miedo a involucrarse con la tecnología actual
- No me gusta
- Otra razón: _____

Anexo III - Entrevista en profundidad

NELIDA ONORATI
89 AÑOS
SECUNDARIO COMPLETO

Nélida es oriunda de la ciudad de Pergamino, tanto sus padres como Antonio, su esposo, inmigraron de Italia escapando de la guerra, dejando allí gran parte de su familia.

Durante su juventud Nélida trabajó de maestra de grado, luego se casó y tuvo 4 hijos. Actualmente tiene 10 nietos y 10 bisnietos, con quienes mantiene una comunicación fluida tanto personalmente como con ayuda de la tecnología.

· **¿Cómo se comunica con las personas que viven en su misma ciudad?**

"Con las personas que viven dentro de la misma ciudad me comunico cara a cara y por mensajería de WhatsApp. Ahora que no puedo salir de casa tengo que esperar que me vengan a visitar".

· **¿Y con quienes viven en otras ciudades o países?**

"Ahora me comunico por llamadas al teléfono fijo, celular o por WhatsApp".

· ¿**Cuántos años hace que utiliza Internet?**

"Hace aproximadamente 20 años o más, desde el 2000 o 2001".

- **¿Cómo aprendió a usar TICs?**

Con respecto al proceso de aprendizaje. *"Aprendí a utilizar Internet un poco con las indicaciones de mi hijo, que fue quién me instaló la computadora. Después, los nietos me iban guiando y ayudando. También empecé un curso en la UNNOBA* (Universidad del Noroeste de Buenos Aires), *que me sirvió mucho, fue un curso muy bueno, me enseñaron desde el principio: como se prendía, los pasos a seguir para entrar al mail, a un buscador, todo. Aprender me hizo sentir muy bien, terminé sabiendo muchas cosas que no me imaginé. Esto fue hace 20 años. Yo creo que las barreras las pone uno mismo e intenté no ponerme ninguna."*

· **¿Cuáles son los usos que le da a la tecnología?"**

"Hace algunos años utilizaba correo electrónico para comunicarme con mis parientes de Italia y también para investigar sobre "cosas". Cualquier curiosidad que tenía enseguida prendía la computadora y buscaba sobre cómo era un lugar, receta, persona, acontecimiento, etc. Siempre fui muy curiosa y me gusta mucho leer, pero con Internet se me abrió "un mundo nuevo". Pero hace algunos años dejé de utilizar la computadora, porque tomé conciencia que me había generado una dependencia total, le dedicaba mucho tiempo. Me conectaba para investigar algo y después todo lo que encontraba me parecía interesante, no podía cortar".

- **¿Cómo fue el proceso de aprendizaje?**

  "Fue fascinante. Porque siempre, hasta el día de hoy, me siento muy participativa, yo formo parte de la humanidad y en todo lo que se refiera, todo lo que toca el desarrollo de la humanidad, me parece que corresponde participar también. ¡Fue un proceso fascinante, muy interesante!"

¿Qué lugar ocupa la tecnología en su vida cotidiana?

"En este momento utilizo el celular o la Tablet para muchas cosas, porque ya no tengo autonomía para salir de mi casa. Desde pedir ayuda por alguna cosa, hacer las compras en el supermercado, en la farmacia, y principalmente para estar en contacto con las personas que amo, para ver las fotos de los bisnietos".

¿Considera que las TICs traen beneficios a su vida cotidiana?

"Si, como todas las cosas trae beneficios y dificultades. Los beneficios es que hace crecer a las personas si se usa bien. A mí me beneficia en que me siento segura porque me siento conectada con los demás, sino yo estaría aislada acá. Vos sabes que incluso tuve oportunidad de profundizar en una relación de amistad con una condiscípula. Nos recibimos juntas de maestras, nos tratábamos, pero ahora con la tecnología, hemos vuelto a conectarnos y nos hemos llegado a querer de una manera que antes no, realmente se afianzó la amistad. Ella también está limitada como yo y así nos comunicamos.

El otro día también me llamó por video llamada una amiga, que nos criamos juntas en el barrio y somos las únicas dos qué quedamos, los otros fueron muriendo. Ella tampoco puede andar y le digo "hace de cuenta que con esta llamada me visitaste", ahora yo tengo que "devolverle" la visita a ella. Para el que está limitado la tecnología es una cosa maravillosa, porque el aislamiento es terrible, es horrible.

También es una herramienta maravillosa para la salud y el bienestar, que hace bien y vos también podés hacerle bien a los demás (llamando, por ejemplo)".

- **¿Considera que el uso de las TICs le ayudan a mantenerte activa en la sociedad?**

Un poco sí, porque las generaciones jóvenes están cada vez más inmersas en la tecnología y uno tiene que actualizarse para poder compartir con ellos y no quedar inmersos.

- **¿Consideras que te ayuda a fortalecer la relación con las personas que te conectas?**

"Si, y con mi familia también, con mi hermano de Buenos Aires hacemos videollamadas y nos vemos así. También con los parientes de Italia. Todos me mandan muchas fotos por WhatsApp".

Nélida comenta que hace algunos años y, viendo que se le dificultaba usar celular debido a cuestiones relacionadas con la visión y la motricidad, instaló la aplicación WhatsApp en una Tablet, y actualmente es su medio de comunicación más frecuente. El uso que le da actualmente a las TICs está relacionado con el uso de WhatsApp,