



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE
JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**

TEMA:

“Uso de Redes Sociales y Envejecimiento Activo”

AUTOR:

Jenifer Dayana Monge Laverde

TUTOR:

Ing. Lorena Chilibingua

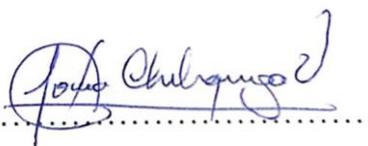
Ambato-Ecuador

2022

CERTIFICADO DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado “**USO DE REDES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO**”, de la Sta. **JENIFER DAYANA MONGE LAVERDE**, egresada de la carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certifico que dicho trabajo se encuentra concluido y que reúne los requisitos necesarios para ser sometido a evaluación por parte del Tribunal de Grado que el H. Consejo Directivo de la Facultad Designe.

Ambato, 23 de enero del 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Lorena Chiquinga', is written over a horizontal dotted line.

Ing. Lorena del Carmen Chiquinga
TUTOR DE TRABAJO INTEGRACIÓN CURRICULAR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Las opiniones, críticas, comentarios realizados en el trabajo de investigación presentado sobre el tema: **“USO DE REDES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN ADULTOS MAYORES”**, le corresponde exclusivamente a mi persona, Jenifer Dayana Monge Laverde, egresada de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certificando que el contenido del presente trabajo investigativo es de mi completa autoría a excepción de las citas bibliográficas.

Ambato, 23 de enero del 2023

A handwritten signature in blue ink that reads "Jenifer Monge". The signature is stylized with loops and a long horizontal stroke at the end.

.....
Jenifer Dayana Monge Laverde

C.I. 1752672855

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta Tesis o parte de ella documento un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución. Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi Tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, 23 de enero del 2023



.....

Jenifer Dayana Monge Laverde

C.I. 1752672855

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el Trabajo de la Investigación sobre “USO DE REDES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN ADULTOS MAYORES”, presentado por la Sta. Jenifer Dayana Monge Laverde, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el Título de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, 2023

Para consistencia firma

Presidente

Miembro

Miembro

DEDICATORIA

Es satisfactorio dedicar este proyecto de investigación a cada una de las personas que aportaron dentro de esta etapa de mi vida.

En especial, a mis padres, hermano, enamorado, tíos/as, primos/as y abuelos/as por su apoyo incondicional.

Jenifer Monge

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios y a la vida por permitirme culminara con este objetivo tan deseado.

A mis padres, por su colaboración, fuerza, valentía y sacrificio realizado para sacarme adelante.

A la Universidad Técnica de Ambato, a la facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales y a cada uno de los docentes de la carrera de Trabajo Social, por sus conocimientos impartidos.

En especial, a la Ing. Lorena Chilingua, por su guía tan oportuna.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICADO DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO	1
1.1 Antecedentes investigativos	1
Problema Científico	4
Delimitación del Problema.....	4
Delimitación Espacial	4
Delimitación Temporal	5
Investigaciones previas	5
Desarrollo Teórico	10
1.2 Objetivos	28
Objetivo general	28
Objetivos específicos	28
Hipótesis.....	29
CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA	30
2.1. Materiales.....	30
2.2. Métodos.....	31
2.2.1. Enfoque	31
2.2.2. Nivel.....	31

Descriptivo:	31
Correlacional:	32
2.2.3 Métodos	32
Hipotético deductivo	32
Analítico sintético	33
2.2.4. Población.....	33
2.2.5. Muestra.....	33
CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
3.1. Descripción del grupo de estudio	35
3.2. Uso de las redes sociales en adultos mayores	36
3.3. Evaluación del envejecimiento activo de los adultos mayores	48
3.4. Discusión.....	52
3.5. Prueba de hipótesis.....	55
CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
4.1. CONCLUSIONES	58
4.2. RECOMENDACIONES	59
BIBLIOGRAFÍA	60
ANEXOS	69
Anexo 1. Carta Compromiso.....	69
Anexo 2. Árbol de Problemas	70
Anexo 3. Instrumento.....	71
Anexo 4. Fotos	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad	36
Tabla 2. Estado civil.....	36

Tabla 3. Información que poseo.....	36
Tabla 4. Utiliza o ha utilizado.....	38
Tabla 5. Formación.....	39
Tabla 6. Aprendizaje.....	40
Tabla 7. Frecuencia de uso.....	41
Tabla 8. Lugares de uso.....	43
Tabla 9. Motivo.....	44
Tabla 10. Dificultades.....	46
Tabla 11. Actividades por mí mismo.....	47
Tabla 12. Resultados de la aplicación del Inventario de Envejecimiento Exitoso.....	48
Tabla 13. Envejecimiento activo.....	48
Tabla 14. Resultados cualitativos del Inventario de Envejecimiento Exitoso.....	50
Tabla 15. Resultado de la prueba de normalidad de Shapiro - Wilk.....	57
Tabla 16. Resultados de la prueba U de Mann - Whitney.....	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Información que poseo.....	37
Gráfico 2. Información que poseo.....	38
Gráfico 3. Formación.....	39
Gráfico 4. Aprendizaje.....	40
Gráfico 5. Frecuencia de uso.....	42
Gráfico 6. Lugares de uso.....	43
Gráfico 7. Motivo.....	45
Gráfico 8. Dificultades.....	46
Gráfico 9. Actividades por mí mismo.....	47

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Fases del Programa	51
Ilustración 2. Especificación de fases desde el Trabajo Social	52

RESUMEN EJECUTIVO

Vivimos en un mundo donde el uso de las redes sociales es fundamental, pero en el caso de los adultos mayores, ayuda a promover el envejecimiento activo al mantenerse socialmente activo reduciendo el aislamiento social. El porcentaje de personas mayores inmersas en la tecnología es muy bajo, en ocasiones esto sucede por miedo y desconocimiento de cómo utilizar las herramientas de comunicación que nos brinda Internet, por tal motivo, es importante considerar este tema para elevar el bienestar físico, mental y social. Este estudio es descriptivo y correlacional, con 50 adultos mayores, y tiene como objetivo determinar el impacto del uso de redes sociales en el envejecimiento activo en la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Retirados del Cantón Pujilí. Para la ejecución de la investigación se utilizó una metodología con un enfoque cuantitativo, en base a los instrumentos validados por la encuesta Internet en Mayores (INMA) con 9 ítems y con el cuestionario denominado Inventario de envejecimiento activo exitoso (SAI) con un total de 20 ítems con una escala de Likert de 0 a 4, donde las medidas de envejecimiento activo puntúan de 0 a 80 puntos. Los hallazgos de la investigación son que, si influye del uso de las redes sociales en el envejecimiento activo de la población adulta mayor debido a que los mismos se encuentran en una adaptación ante la era digital, por lo que se debe considerar una posible propuesta como la creación de programas de alfabetización digital permitiendo que el objeto de estudio sea el actor principal para la mejora del uso de la tecnología.

PALABRAS CLAVES: Envejecimiento activo, redes sociales, tecnología, vejez, determinantes de participación, salud y seguridad.

ABSTRACT

We live in a world where the use of social networks is essential, but in the case of older adults, it helps promote active aging by staying socially active, reducing social isolation. The percentage of older people immersed in technology is very low, sometimes this happens due to fear and ignorance of how to use the communication tools that the Internet offers us, for this reason, it is important to consider this issue to increase physical, mental and Social. This study is descriptive and correlational, with 50 older adults, and its objective is to determine the impact of the use of social networks on active aging in the Association of Retirees, Pensioners and Retirees of the Pujilí Canton. For the execution of the research, a methodology with a quantitative approach was used, based on the instruments validated by the Internet survey in the Elderly (INMA) with 9 items and with the questionnaire called Successful Active Aging Inventory (SAI) with a total of 20 items with a Likert scale from 0 to 4, where the measures of active aging score from 0 to 80 points. The research findings are that, if the use of social networks influences the active aging of the older adult population because they are in an adaptation to the digital age, so a possible proposal should be considered as the creation of digital literacy programs allowing the object of study to be the main actor for the improvement of the use of technology.

KEY WORDS: Active aging, social networks, technology, old age, determinants of participation, health and safety.

CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

Son muchas las variables de carácter cultural, social, económico, político, biológico, psicológico e institucional que influyen en los conceptos y consideraciones de lo que significa la vejez. En la prehistoria, cuando el principal objetivo del ser humano era la supervivencia, las condiciones de vida en esta época eran precarias, con enfermedades, luchas tribales, etc. Por lo que no existía la vejez debido a la corta esperanza de vida. A los "afortunados" que sobrevivieron a la dureza de los tiempos prehistóricos se les dotaba de funciones específicas, ocupando los puestos más altos de la jerarquía social y siendo los puntos de referencia para los más jóvenes alcanzando un gran prestigio e influencia (Chaparro, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), en la actualidad las personas tienen un tiempo más prolongado de vida con una esperanza igual o superior a los 60 años, esto debido a que todos los países están experimentando un incremento en la población de adultos mayores. Se estima que para el 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. Hoy en la población adulta mayor de 1000 millones en el 2020 aumentado a 1400 millones. La población mundial de personas en esa franja de edad se habrá duplicado para el 2050.

Está claro que la situación ha cambiado hoy en comparación con los tiempos prehistóricos, ya que, las personas ahora tienen una mayor esperanza de vida y viven más, también las percepciones del envejecimiento han cambiado con el tiempo a causa de diferentes variables como la cultura, el medio en el que se desenvuelven, la economía, la política, etc. Otro aspecto que tenemos que considerar es que el envejecimiento nunca es igual para hombres y mujeres a lo largo del tiempo, ya que las mujeres ancianas suelen ser excluidas y vistas en el contexto de la familia y los roles domésticos.

De acuerdo con Sanguinetti en su publicación en el Banco de Desarrollo de América Latina (2020), es una región joven, pero la juventud no es eterna. Actualmente, alrededor del 8% de los pobladores tienen más de 65 años, en comparación con casi el 20% en Europa. Sin embargo, para 2050, la región alcanzará más del 30% del valor de la población mayor de 65 años. Por un lado, muestra que los latinos están viviendo y vivirán vidas más largas como saludables. Sin embargo, el envejecimiento presenta desafíos para la sostenibilidad de los sistemas de seguridad social, como lo ha demostrado la experiencia de las últimas décadas en Europa.

Actualmente en Ecuador, el 6,5% de la población es adulto mayor, de los cuales el 50% vive en extrema pobreza. Como en muchos países, las tasas de crecimiento de la población se desacelerarán a la par, y la proporción de personas mayores de 60 años seguirá aumentando. Actualmente, solo el 11% está en este grupo de edad, pero en los próximos 30 años será el 21%. A este ritmo, Ecuador entrará en una sociedad que envejece para 2065, lo que significa que las personas mayores de 60 años constituirán la mayoría del país (Brito, 2019).

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) muestra que el 49,8% de las personas de 65 a 74 años tienen acceso y utilizan internet, mientras que el 95,9% de las personas de 16 a 24 años utilizan estas tecnologías. Este progreso se ha logrado gracias a la situación actual a la que nos estamos acostumbrando COVID-19, que ha ayudado a romper las barreras tecnológicas a medida que los adultos mayores se sienten obligados a comenzar a usar la tecnología para conectarse con familiares y amigos (Camacho, 2021).

Las personas adultas mayores cada vez se integran a formar parte del internet y aprender, según el Centro Internacional sobre el Envejecimiento (2018), varios adultos mayores se han ido adaptando para mantenerse al día, relacionándose con sus familiares y conocidos más jóvenes usando varias plataformas como Skype y Facebook donde interactúan de mejor manera, esto se ha vuelto una salida emocional saludable y la información sobre sus beneficios se ha extendido.

Conforme con la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS), actualmente la comunicación se da en claves tecnológicas que avanzan a un ritmo vertiginoso que ya no lo vuelve algo opcional sino obligatorio para el bienestar de cualquier persona, tenga la edad que tenga. Entonces la llamada “brecha digital” será cada vez menos extensa en cuanto se logre sensibilizar a esa parte de la sociedad que aún es reacia, y en cuanto se faciliten todos los cauces para el acceso universal a las mismas (Organización Iberoamericana de Seguridad Social, 2015).

De acuerdo con Andrea Rodríguez en una publicación del El Comercio (2020), manifiesta que, en Ecuador, las personas de la tercera edad utilizan las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en menor proporción que los jóvenes y adultos. Este grupo, que supera los 65 años de edad, tiene menos celulares activados, ‘smartphones’, computadoras y conexiones a la red. Todo ello en vísperas de la irrupción de la tecnología 5G. En el país el teléfono móvil es más utilizado que las computadoras entre las personas de la tercera edad. En 2019 los adultos mayores, el 47,3% tenía un celular activado; de estas, el 18,9% tiene un teléfono inteligente, 10,1% Facebook y 15,5% Whatsapp teniendo un porcentaje muy bajo en el país.

En resumen, se puede decir que las personas mayores en Ecuador son deficientes en el uso de las tecnologías porque se sienten incapaces de manejarlas, pero algunos sienten la necesidad de incorporarse a las nuevas tecnologías y aprender a usarlas debido a sus antiguos trabajos y para una comunicación continua con sus familiares, amigos y conocidos.

Las nuevas tecnologías son uno de los ámbitos en los que las personas mayores obtienen varios beneficios: superan prejuicios inútiles, se sienten conectados con sus familias, mantienen y amplían su red de relaciones, fortalecen su independencia y, en definitiva, se vuelven más activos, manteniendo una salud física y mental previniendo la dependencia de sus familiares. En general, los adultos mayores que dominan las nuevas tecnologías gozan de salud mental al poder darse cuenta de las sensaciones que genera, lo que ayuda a mejorar su estatus en la familia e incluso en la sociedad (Cardozo, Martin, & Saldaño, Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción, 2017).

El **interés** de la investigación se enfoca en el uso de redes sociales durante el envejecimiento, dado que la era tecnológica obliga a las personas a realizar gestiones desde el internet sin importar su edad, los adultos mayores están en una etapa de aprendizaje, por lo que es importante manejar la tecnología para a través de su uso mejorar algunos aspectos relacionados con el proceso de envejecimiento disminuyendo la soledad y depresión.

A la vez la investigación es **factible** porque la Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí está dispuesta a colaborar con los recursos humanos para el progreso de la investigación y percibir la realidad de los adultos mayores que servirá como iniciativa de un buen manejo de redes sociales. Los adultos mayores serán los **beneficiarios directos** y sus familias, considerando que a través de este estudio se determinará factores claves para mejorar su proceso de envejecimiento.

Problema Científico

¿De qué manera influye el uso de redes sociales en el envejecimiento activo en los adultos mayores?

Delimitación del Problema

- **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:** Exclusión e Integración Social
- **CAMPO:** Social
- **ÁREA:** Trabajo Social en Gerontología
- **ASPECTO:** Uso de redes sociales y Envejecimiento activo

Delimitación Espacial

- **PROVINCIA:** Cotopaxi
- **CIUDAD:** Pujilí
- **ÁREA:** Urbano

- **LUGAR:** Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí.

Delimitación Temporal

- Octubre 2022 – Marzo 2023

Investigaciones previas

Según María José Flores Tena (2020) en su investigación “Las redes sociales se incrementan en las personas mayores durante el Covid-19” actualmente la llegada de la tecnología ha penetrado en el ámbito familiar, cambiando la dinámica familiar y los métodos de comunicación tradicionales, surgiendo diversos métodos de comunicación mediados por las TIC (las tecnologías de la información y la comunicación) dando como resultado una innovación en la educación, el trabajo y las relaciones interpersonales. La inmersión en la tecnología ha abrumado el entorno doméstico, cambiando la comunicación a través del uso de las nuevas tecnologías, lo que a su vez ha creado innovaciones en la familia y la amistad.

Esta investigación permite tener una mirada más amplia sobre lo que está sucediendo en la actualidad, es decir, se identifica que existen cambios en las familias debió a las tecnologías y como afecta directamente a los adultos mayores. Las tecnologías han permitido que exista una innovación en la comunicación, aprendizaje, trabajo y las relaciones diarias que permiten a los adultos mayores estar activamente en la sociedad.

De acuerdo a Sunkel & Ullmann (2019) en su artículo “Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital ” se diagnostica que la población anciana se traducirá en aumento proporcional de las necesidades sociales, económicas, políticas y culturales específicas de esta población. Esto debe ser abordado y resuelto a través de políticas públicas para garantizar la inclusión social de estas personas, así como su calidad de vida y su protección y promoción sus derechos buscando asegurar una mayor autonomía e integración social de los adultos mayores, implementando cada vez más programas de inclusión digital para las personas de la tercera edad y capacitarlos en el uso adecuado de las tecnologías de la información y Comunicación (TIC) para sus actividades diarias.

Los actores realizan barridos bibliográficos que les permiten analizar las situaciones por las que están pasando, para enfocarse directamente en las políticas sociales que se deben implementar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Estas políticas sociales, deben actuar contra la brecha digital existente para integrar a las personas mayores y así alejarlos de la soledad.

De acuerdo a Colombo, Aroldi, & Carlo (2015) en su artículo “Nuevos mayores, viejas brechas: TIC, desigualdad y bienestar en la tercera edad en Italia” el envejecimiento activo se entiende no sólo en términos de bienestar estructural (buena o mala salud) o bienestar económico (vida laboral prolongada y edad de ocio), sino también en términos de "calidad" de vida y aspectos subjetivos y sociales de la vida que da un envejecimiento beneficioso. Determinando qué significa realmente el "envejecimiento activo" en términos de oportunidades subjetivas, intersubjetivas y colectivas relacionadas con prácticas, ideas, valores y perspectivas culturales. Hoy en día, el papel de los medios y las tecnologías de la comunicación en la mejora de la calidad de la salud y la atención de los adultos mayores es un tema fundamental en cualquier discusión académica sobre el envejecimiento.

La finalidad de esta investigación es la creación de políticas y programas educativos digitales inclusivas, de los riesgos y beneficios, en el complejo rol que juega la tecnología, promoviendo un “buen uso” de las TIC. Con un ambiente de relación consciente, enfocado, reflexivo, moderado, respetuoso.

De acuerdo a Sevilla Caro, Salgado Soto, & Osuna Millán (2015) en su artículo “Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor” el número de personas mayores está aumentando en todo el mundo, lo que provoca un envejecimiento de la población. El envejecimiento activo tiene como objetivo extender la esperanza de vida y la calidad de todas las personas a medida que envejecen. El término positivo significa participación continua en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas. Varios adultos mayores asistieron a los talleres del curso de computación y conocieron su pensamiento en el proceso de cambios de humor e integración a la

comunidad tecnológica, la información obtenida a través de métodos de estudio de casos a través de proyectos de investigación cualitativa.

El envejecimiento es un tema que no se debe dejar a un lado, por lo que es importante brindar atención adecuada a los adultos mayores manteniendo un estado físico y mental adecuado que pueda prolongar un envejecimiento activo, donde puedan defender y hacer cumplir con sus derechos.

De acuerdo a Cardozo, Martin, & Saldaño (2017), en su artículo “Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción” diagnosticaron que las redes sociales ayudan a mantener las conexiones sociales, entonces analizaron el statu quo para comprender cómo las personas mayores aceptan el uso de las redes sociales y cuáles son sus motivaciones, preocupaciones y/o limitaciones. Para ello, evaluaron diferentes experiencias para identificar las características, necesidades y aportes de las interacciones de los adultos mayores con las redes sociales. Con base en nuestro análisis, identificamos aspectos clave que deben evaluarse para mejorar la experiencia en las redes sociales de los usuarios heredados.

Los adultos mayores por lo general se encuentran en su zona de confort, entonces le es difícil adaptarse a las nuevas tecnologías, sin embargo, esto no es un impedimento para integrarse, los jóvenes deben ayudar a relacionarse más con la tecnología y obtener así un envejecimiento activo.

De acuerdo a Balseca, Carrillo, Merchan, & Moreno (2019) en su artículo “Influencia del Marketing, el Internet y las Redes Sociales en Adultos Mayores: Una revisión de la literatura” las herramientas y recursos digitales que más utilizan los adultos son Internet y páginas web específicas, que a su vez los mantienen entretenidos y comprometidos con grupos sociales clave como amigos y familiares. Las redes sociales más utilizadas son Facebook y Twitter, aunque según algunos autores existe un grupo de personas mayores que no están interesadas en utilizar estas herramientas de comunicación.

Son pocos los adultos mayores que ya manejan las tecnologías, pero las redes en las que se encuentran más activos son Facebook y Twitter debido a que encuentran información actual de lo que ocurre en el planeta y varios entretenimientos, sin embargo, existen varios adultos mayores que aún no conocen nada de tecnología, por lo mismo es importante crear programas de integración que beneficien a los mismos.

De acuerdo a Alvarado García & Salazar Maya en su artículo “Análisis del concepto de envejecimiento” el envejecimiento es un fenómeno que ocurre a lo largo del ciclo vital. Todo el proceso desde la concepción hasta la muerte, a pesar de ser conocido fenómeno natural, difícil de aceptar la realidad innata de todos los seres. Actualmente se considera un problema de salud pública a nivel nacional e internacional, por cambios en la pirámide poblacional ha recurrido a este aumento de población, lamentablemente al gobierno no le importa el cuerpo, la mente, significa social y de salud, por eso es necesario que obtenga una mirada en profundidad desde múltiples ángulos.

A pesar de que es inevitable llegar a la etapa de la vejez es difícil adaptación, por lo que la misma debe ser tratada de una manera espontánea y para que los adultos mayores se sientan integrados por su familia, amigos y la sociedad que los rodea.

De acuerdo a Morales, Ledezma, & García (2018) en su investigación “Rol de las redes sociales en el desarrollo físico y mental de los adultos mayores” realizó un análisis en los adultos mayores de las ciudades de Monterrey y Apodaca, Nuevo León (México), sobre las herramientas electrónicas con las que cuentan para acceder y utilizar las redes sociales generando interacciones con sus pares familiares. Los datos recopilados son de 435 personas con métodos mixtos para garantizar la representatividad. Los resultados muestran que el 49,4% que es un total de 215 adultos mayores ven el sentimiento de felicidad como la contraseña más repetida porque pueden comunicarse con familiares, amigos y conocidos, también se obtiene información diversa que facilitan el trabajo. La red más usada por los adultos mayores es Facebook. Además, se concluyó que los adultos mayores ven a las redes sociales como una parte importante para su existencia, generando un sentido de pertenencia para una inclusión social en la sociedad.

Los autores de este artículo permiten observar que los adultos mayores tienen la intención de pertenecer a la era tecnológica por la que estamos viviendo y es indispensable tomarlos en cuenta para que esta integración pueda llegar a más personas en el mundo para que estos conocimientos lleguen a toda la sociedad.

De acuerdo a Barroso, Abad, & Valle (2015) en su artículo “Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo” pretende explicar la conexión de los adultos mayores a Internet, considerando dos objetivos principales: Internet ha explicado qué hace de este medio una fuente de oportunidad para este colectivo Envejecimiento activo, usando un enfoque cualitativo desarrollado en base a tres grupos. La discusión estuvo formada por cinco o seis personas de entre 56 y 81 años y fue moderada por un experto. El contenido cualitativo de cada discusión sugiere que internet es una fuente de oportunidad para que los adultos mayores hay cuatro categorías: informativo, comunicativo, transaccional y de gestión, y ocio y entretenimiento. Sí las oportunidades optimizan la calidad de vida de los adultos mayores y contribuyen a su envejecimiento activo, aunque maximizar estas oportunidades requiere programas y enfoques de “e-inclusión” que acerquen Internet a los adultos mayores y faciliten la formación en habilidades digitales.

En varias investigaciones los autores recalcan que para que los adultos mayores se integren y tengan relación con el internet se debe crear programas que puedan ayudarlos, ya que, existe una amplia brecha digital que no los permite estar activos totalmente, sin embargo, existen varias experiencias de vida en adultos mayores que se encuentran activos en la sociedad.

Según Mendizabal (2018) en su artículo “Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez” aborda los valores sociales como son la autonomía, participación, solidaridad intergeneracional, convivencia, tolerancia, ciudadanía, diálogo, para producir un envejecimiento activo, siguiendo objetivos sociales y de salud para promover la posibilidad de desarrollar planes, programas y proyectos que aporten continuamente con la vida de todos para un bien común. En los últimos años, en un marco sociedades inclusivas y longevas, no sólo con una población

envejecida en general, sino también con desactivado. En la actualidad tener una discapacidad no significa no poder ser capaces.

Siempre se trata de integrar a los adultos mayores sin embargo la mayor parte de los mismos sufren de una discapacidad, entonces debemos tener presente que los mismos pueden ser actores de sus propias vidas y manejarlas de la mejor manera para así tener un envejecimiento activo donde los mismo mantengan una actividad en las redes sociales y también a la sociedad.

Desarrollo Teórico

1. TIC (Tecnologías de la información y la comunicación)

Las TIC son innovadoras en microelectrónica, computación (hardware y software), telecomunicaciones, microprocesadores, los cuales ayudan al proceso y acumulación de enormes cantidades de información, como su distribución a través de las redes de comunicación generando un contacto entre sí, ya que se extiende un alcance de la red en todo el mundo (Arteaga-Paz & Basurto-Vera, 2017). Han existido varios cambios de viejas tecnologías a nuevos medios que giran de manera interactiva en torno a las telecomunicaciones, facilitando a los receptores el desarrollo de nuevas experiencias (Romaní, 2009).

En este sentido se comprende que hay avances tecnológicos que benefician a todos, ya que, pueden usar cualquier información que carguen o creen en diferentes páginas web a su antojo, para el aprendizaje, acceso a diferentes servicios y sin duda alguna para una mejor comunicación debido a que todo es digitalizado y no importa la cantidad ni la distancia de donde se encuentren los dispositivos.

Cabe considerar, por otra parte, que las TIC se encuentran presentes en todos los niveles de la sociedad actual, ya que se las usa con el objetivo de incrementar la competitividad y productividad de las personas y organizaciones en el tratamiento de cualquier información. Se debe tomar en cuenta que las TIC giran en torno de tres

medios básicos como son: microelectrónica, informática y telecomunicaciones (Ayala & Gonzales, 2015).

En cuanto a la microelectrónica, empieza en 1959 con los estadounidenses Noyce y Kilby que crearon el primer chip, después en el año 1971 se da la fabricación del primer microprocesador, dando paso a la creación de ordenadores con un tamaño más pequeño la PC, en la actualidad se usan dos subsectores, la electrónica de consumo la cual diseña, fabrica y comercializa los aparatos electrónicos, y la electrónica profesional que diseña, produce y comercializa sistemas y equipos profesionales (Ayala & Gonzales, 2015).

En cuanto a la informática se dice que tiene como objetivo manipular la información de manera automática, la misma se da en la Segunda Guerra Mundial con la necesidad de las tablas de tiro creando las máquinas de calcular, y así poco a poco tuvo una evolución que ha invadido todos los ámbitos como la industrial, medicina, simulación, educación, domótica y la multimedia que es la más usada debido a que se le considera un fenómeno, ya que, no necesita la presencia de un ordenador (Ayala & Gonzales, 2015).

Por último las telecomunicaciones que se compone por el telégrafo, teléfono y la radio, pero en la actualidad la telemática es la que está presente generando una red propia para las telecomunicaciones con ayuda de la digitalización, varias de las innovaciones presentes son la fibra óptica, transmisión vía satélite, telefonía móvil, entre otras (Ayala & Gonzales, 2015).

Dentro de este orden de ideas las Tecnologías de la Información y Comunicación se han vuelto fundamentales para la conexión de los sistemas existentes, permitiendo una comunicación interactiva y la rápida integración de las tecnologías donde existen varios tipos de convergencia como: redes de comunicación, dispositivos de comunicación, aplicaciones y la Web 2.0.

2. Web 2.0

La Web 2.0 termino usado por primera vez en él 2004, se considera como la visión realizada de la Red y el Internet, es decir, es un espacio social que tiene campo para todas las personas formando una sociedad de información, donde una interacción con un contexto tecnológico nuevo. Se le considera como una estructura impuesta en todos los ámbitos como laboral, profesional, educativo, personal o empresarial, ara generar una capacidad de autoorganizarse y dar paso a la innovación continua y sostenible, construyendo una dinámica conversacional (Fumero & Roca, 2007).

Por lo tanto, la Web 2.0 o también llamada Web Social se trata de un modelo de páginas Web, donde su diseño es acorde a las necesidades de los usuarios, permitiendo que las personas formen parte de comunidades virtuales y sean agentes activos generando determinadas funciones dentro del internet promoviendo una participación online. Dicho de otro modo, no se necesita de grandes conocimientos sobre las TIC para navegar en los espacios virtuales y encontrar la información que estén buscando.

3. Las redes sociales

Los sitios sociales nacen tras la caída de las (.com) en el año 2001, Friendster aparece en el año 2001 creando un sitio para establecer círculos sociales, seguido aparece Fotolog.com sitio web donde se puede realizar publicaciones de fotografías superando el millón de usuarios en 2005. Durante el año 2003 se da origen a MySpace, que se volvió la segunda web más visitada, esta página es un sitio de amigos donde se puede chatear, crear blogs, invitar amigos y subir fotos y videos, en el mismo año se crea LinkedIn el cual vincula relaciones profesionales entre personas y empresas. Seguidamente en el año 2004 se lanzó la red social Facebook creada por estudiantes de Harvard, la misma actualmente está vigente y permite publicar información de cualquier tipo, fotos, chatera y pertenecer a grupo de interés personales (Villoria, 2010).

Se resume que las redes sociales a un inicio servían como referencia de las personas donde se tenía la información personal, con el pasar de los años se generó redes que servían para tener nuevas relaciones con personas desconocidas como conocidas, estas redes tienen varias funciones que permiten a los usuarios ser creadores y publicar las

cosas que les parezca interesante o simplemente compartir lo que les ocurre en su vida rutinaria.

Las redes sociales son sitios que el Internet ofrece donde las personas pueden realizar publicaciones y compartir cualquier tipo de información sea personal o no con conocidos como desconocidos, es decir, estas estructuras fueron creadas con el fin de facilitar la comunicación entre las personas, sin embargo se pueden generar varias relaciones que traen consigo la inseguridad (Herrera, 2012). Las redes sociales ya están en una fase de maduración, debido a la evolución de Web 2.0, donde el 80% de usuarios se encuentran entre los 20 a 60 años de edad, donde los jóvenes tienen un uso diario que da para crear relaciones sociales por medio de mensajes y publicaciones (Sanjurjo Rebollo, 2015). Según Santoveña, Ballesteros & Callejo (2018), las redes sociales operan como anclaje de los individuos y; así, acumulan capital para sus propietarios, quienes gestionan las respectivas plataformas. Así, los activos en las redes sociales, que se afanan por acumular seguidores en sus cuentas de Twitter y Facebook, están acumulando y gestionando el activo audiencia para los propietarios de estas plataformas.

En cuanto al desarrollo de las redes sociales, se puede considerar que las personas van de la mano, brindando algunas oportunidades para sus propias carreras e intereses personales. Desarrollar prácticas cooperativas y solidarias como mecanismo para generar cohesión en los grupos, así como para hacer frente a la incertidumbre, la privación emocional y material y el aislamiento.

4. Tipo de redes sociales

Existen varios tipos de redes, pero estas son las que tienen una agrupación más general, con un porcentaje mayor en vistas.

Según Celaya (2008) existen tres redes sociales:

4.1.1. Redes profesionales

Donde se aplica el networking, comúnmente más usada por las grandes empresas, ya que se puede generar una lista amplia de contactos profesionales y de esta manera poder realizar intercambios comerciales, los usuarios de estas redes ingresan su hoja de vida, lo que permite con más facilidad rastrear la base de datos y tener una buena interacción, entre estas redes están LinkedIn, Viadeo, entre otras (Herrera, 2012).

Dicho de otro modo, las redes profesionales se centran principalmente en actividades empresariales y comerciales. Permiten compartir experiencias o crear grupos, conectando empresas y usuarios interesados en la cooperación laboral. Los usuarios de estas redes cuentan con perfiles profesionales que incluyen su ocupación actual o su hoja de vida académica y laboral, entre otros requisitos.

4.1.2. Redes sociales generalistas o personales

Aquí las personas se crean sus propios perfiles, con el fin de interactuar con personas conocidas como desconocidas, también se puede compartir archivos, música, fotografías, etc., varios de estas redes son Facebook, Tuenti, Hi5 y muchos más, sin embargo la autenticidad de estos perfiles es poco valida, ya que varios perfiles son ficticios lo que genera desconfianza entre los usuarios (Herrera, 2012). Una red personal es una cohesión de las relaciones dinámicas de las personas, esta red es determinada por diferentes factores como la subjetividad, vida cotidiana y comunicación entre los miembros. A su vez, están influenciados por factores culturales sociales, históricos y la economía que los incluye (M. S. Correa & Vitaliti, 2018).

Evidentemente las redes personales ayudan a tener una convivencia con el mundo exterior y generar una libertad de expresión, ya que, la variedad de sitios web existentes tienen funciones que permiten manejar la información libremente como las personas crean conveniente.

4.1.3. Redes especialistas o temáticas

Estas redes permiten cubrir una necesidad inherente del ser humano, en determinadas actividades tanto sociales como económicas, como por ejemplo SkiSpace la red especializada en los deportes donde las personas pagan por contar con este tipo de servicios (Herrera, 2012).

Por lo tanto, las redes sociales temáticas son una ayuda para las empresas digitales para su comercialización, debido a que estos sitios son creados de acuerdo a las necesidades existentes en el mundo y que facilitan la vida cotidiana de cada persona que esté dispuesta a pagar por estos servicios.

5. Principales redes sociales

El Internet ofrece una infinidad de plataformas disponibles, sin embargo, las redes más populares y usadas son:

5.1. Facebook

Esta red fue creada por Mark Zuckerberg en el 2009 para los alumnos de Harvard en Estados Unidos, la cual tuvo mucha acogida y enseguida se extendió rápidamente a nivel mundial, en la actualidad es un reflejo de la sociedad, lo que la hace una plataforma fácilmente reconocible. El propósito de Facebook es mantener a todos conectados y que las personas puedan gestionar la información que se encuentran en esos perfiles (Durango, 2014). En la actualidad es una de las más grandes empresas, ya que, es dueña de Instagram, también en el año 2014 compro WhatsApp en 19 millones de dólares, donde Jan Koum creador de esta mensajería instantánea también forma parte del Consejo de Facebook, es evidente que Facebook tiene una estructura que se maneja por dos elementos básicos, el perfil y el muro donde las personas facilitan los datos personales (Sanjurjo Rebollo, 2015).

En función de lo planteado Facebook es una red de uso masivo, considerado como un alfabetizador fácil, ya que, es muy fácil, divertido, accesible, pacífico, lo que hace que

las personas se sientan cómodas y en confianza de usar este sitio web aprendiendo de una manera muy didáctica y conviviendo con sus amigos, familiares y posiblemente desconocidos que quieran interactuar.

5.2. Twitter

Surge en el año 2006, por dos operativos de la empresa San Francisco Odeo, para mantener una comunicación entre los trabajadores, después sale a la luz por sus creadores Jack Dorsey y Evan Williams, su nombre inicial era Flickr, después se lo puso Twtr pero finalmente adquirió el nombre de Twitter (Sanjurjo Rebollo, 2015). Es la principal red social de microblogging, se ha convertido en un medio integral para la comunicación política. Entre otros, ha sido utilizado por políticos, partidos políticos, gobiernos, organismos internacionales, Agentes del tercer sector y sociedad civil, think tanks, medios de comunicación y ciudadanos, y analizados por profesionales y académicos (Campos-Domínguez, 2017). Se autoconceptualizó como "una manera fácil de capturar y compartir los mejores momentos con amigos, familiares y el mundo", actualmente tiene más de 400 millones de usuarios. Entre las características específicas de la plataforma, se nomina la capacidad de editar fotos y videos usando diferentes herramientas y filtros; encontrar fácilmente personas para seguir según preferencias personales y mantenerse al día con fotos y videos de usuarios de todo el mundo; compartir publicaciones (M. S. Correa & Vitaliti, 2018).

Finalmente se puede decir que Twitter es una red social mas usada para generar comentarios de cualquier tema, sin embargo, es más utilizada en la política y los usuarios siempre están atentos a las publicaciones que generan las autoridades como las celebridades.

5.3. WhatsApp

Es una aplicación informática, la cual usa mensajeros instantáneos gratuitos muy populares en varias plataformas y sistemas de software apoyar sus operaciones comerciales Segmento de negocio de hardware: PC de escritorio, portátiles, tabletas y teléfonos móviles Teléfono inteligente en Windows, iOS Apple y Android, como los más utilizados; y los más pequeños BlackBerry y Nokia, permitiendo la interacción

entre ellos, aunque. Sin embargo, este sistema no se diseñó para eso, por lo que permite localizar a los usuarios y su ubicación de manera rápida (Sanjurjo Rebollo, 2015).

Cabe considerar que el uso de WhatsApp no es segura para los usuarios, sin embargo esta red es la mas usada dentro de todas las edades, por su facilidad de comunicacion y relacion con los familiares y amoigos, a traves de las historias diarias, grupos creados, mensajes personales con cada persona importante, también esto se da porque todas las personas cuentan con un telefono movil que les brinda un mejor acceso antes que otra aplicaciones, trayendo consigo la perdida de mensajeria tradicional.

5.4. Youtube

Plataforma de videos y la segunda red a nivel mundial fue creado por tres empleados de Paypal, Chad Hurley, Jaweb Karm y Steve Chen, donde la idea principal era una pagina de citas donde los usuarios podian subir videos, ya que la pagina tuvo acogida en el año 2006 Goglee adquiere esta plataforma con el fin de que los usuarios suban todo tipo de videos personales, peliculas, television, entre otras (Sanjurjo Rebollo, 2015). Se ha verificado que hay un montón de contenido en YouTube, algunos de los cuales se destacan en las transmisiones de TV y otras redes sociales, mientras que otros son ignorados. En este caso, puede ser complicado si una empresa o particular quiere destacar entre todos estos materiales. Primero, al igual que con la televisión tradicional, debe comprender los gustos, intereses y comportamientos de los usuarios de YouTube (Lavado, 2010).

Obviamente, YouTube es una aplicación muy popular donde las personas buscan cualquier tipo de información en estos días, a diferencia de los medios tradicionales porque la plataforma te permite buscar y crear tu propio contenido donde los usuarios pueden interactuar y pueden "votar", "me gusta" o "no me gusta", pueden compartir videos, comentarlos, pueden suscribirse al canal de otro usuario, lo que lo hace diferente.

6. Ventajas de las redes sociales

Cabe resaltar que las redes sociales son medios de comunicación que importan tanto en el mundo tecnológico como en el real, generando vínculos entre las personas en una comunidad virtual donde los mismos tienen varias ventajas como:

Las redes sociales han generado varios movimientos sociales y culturales, participación en la educación, debates, los cuales son canales con un alto flujo en la circulación de información (Durango, 2014). Estos medios hacen posible una comunicación directa con el público y las organizaciones existentes sin una inversión en publicidad, interactuando con cualquier persona alrededor del mundo, generando así una inclusión social (Arroyo & Baladrón, 2013).

También es importante recalcar que las personas se encuentran conectadas con más frecuencia a las redes sociales, algunas de ellas han sido obligadas por situaciones laborales o personales con el fin de comunicarse con las personas que se encuentran en su círculo social. Dentro de lo que compete a los adultos mayores este es un beneficio evidente, ya que, pueden ponerse en contacto con familiares y amigos que no viven en su entorno o que, por diferentes motivos, como puede ser un problema de salud, no pueden verse con la frecuencia que les gustaría, ayudando de esta forma a que los adultos mayores no se sientan en soledad.

7. Desventajas de las redes sociales

Internet está bien, pero cuando existe abuso, es todo lo contrario, muchas veces lleva a una adicción de las redes sociales, también se presentan los estafadores en línea que lastiman a mucha. Otro aspecto es que los individuos generan nuevos hábitos y disfunciones, formando una clase social a nivel global que podríamos llamar "conectada" llevándolos a un aislamiento social y dependencia del internet (López, 2019). No debemos dejar de lado que la utilización de las redes sociales aumentado los problemas legales como: no respetar la privacidad ajena, que producen la violación de los derechos constitucionales de la intimidad donde no se respetan la información más íntima con la publicación de fotos, videos o comentarios sin el consentimiento del afectado, también el honor que es la invasión a la privacidad, estos son varias de las desventajas existentes en redes sociales (Sanjurjo Rebollo, 2015).

Si bien es cierto las redes sociales nos ayudan en la comunicación, sin embargo, existen muchas desventajas como la aparición de perfiles falsos que dan paso a las estafas, ya que, los datos personales se encuentran publicadas y visibles, también existen varios problemas legales por la difusión de fotos, videos y comentarios que las personas mantienen en privacidad pero la otra persona hizo caso omiso y difundió esta información.

8. Utilización de Redes Sociales en la Tercera Edad

La resistencia de las personas mayores al uso de la tecnología no es infundada, porque a partir de prejuicios preexistentes contra las personas mayores, se construye una barrera entre las personas mayores y la tecnología, que no es responsabilidad de ellos, sino de la sociedad en su conjunto. Parte de la razón por la que las personas mayores rechazan las nuevas tecnologías es el miedo a entrar en un mundo que les resulta demasiado complejo, porque se sienten fuera de lugar, porque deben pagar un alto costo, porque la publicidad no está dirigida a ellos y adaptarse y evolucionando al mismo tiempo que la sociedad es mejor que otros hacen mayores esfuerzos. Tienen que ser parte del momento de una forma más activa y visible porque son uno de los sectores que más se beneficiarán aprovechando las nuevas tecnologías (Cardozo, 2017).

En la actualidad las redes sociales y su uso han incrementado en la tercera edad, ya que están siendo instrumentos que ayudan a disminuir el aislamiento social, debido a la presencia virtual de sus allegados, sin embargo, existe un inconveniente y es el aprendizaje de manejo de estas plataformas, ya que, los adultos mayores ya no se encuentran en la misma capacidad intelectual y por ende es más complicado su aprendizaje, a pesar de todo varios adultos mayores han dejado atrás estas barreras y logran adaptarse al medio con facilidad.

9. Brecha digital

El concepto de brecha digital se ha modificado a través del tiempo. En un principio se refería básicamente a los problemas de conectividad. Posteriormente, se empieza a introducir la preocupación por el desarrollo de las capacidades y habilidades requeridas para utilizar las TIC (capacitación y educación) y últimamente también se hace referencia al uso de los recursos integrados en la tecnología (García, 2006). Principalmente la brecha digital se da entre la diferencia del acceso a los recursos tecnológicos, provocando una exclusión al desarrollo social, sin embargo no siempre la brecha digital está relacionada a la falta de recursos tecnológicos, sino también se refiere a la capacidad que las personas tienen frente a las TIC, la distribución geográfica y características demográficas de la población (Gallardo, 2006).

Sin embargo, algunos pensadores como Bill Gates rechazan este concepto, ya que, no por el hecho de no tener algún bien material se considera brecha por ejemplo si una persona no tiene un automóvil no existe una llamada brecha del automóvil, es por eso que la brecha digital puede englobar varios aspectos dentro de la sociedad que no permiten estar conectados de una manera adecuada al internet y todos sus beneficios, esto genera una exclusión digital que no permite avanzar en su desarrollo social.

10. Alfabetización digital

La alfabetización digital puede entenderse como la capacidad de comprender información en formato digital, incluida la capacidad de descifrar imágenes, sonido y texto. Algunos conocimientos básicos deben estar presentes. El uso de Internet para resolver problemas cotidianos, la combinación de información de red, la promoción, se utiliza para tomar decisiones relacionadas con los individuos. La alfabetización digital va a depender de cada uno y de cómo se relacione con nueva tecnología y también afectará el diseño de cada plataforma virtual (Cornejo León, 2017). La brecha digital se refiere a internet y los dispositivos que acceden a él, pero no solo por la propiedad y sus implicaciones económicas, sino también por las limitaciones que tiene cualquier ciudadano para acceder a los servicios esenciales. Por eso, antes de hablar de alfabetización digital, es necesario desarrollar lineamientos para cerrar la brecha digital entre generaciones y grupos sociales (García-Ávila, 2017).

Cabe considerar que para que una persona sea analfabeta digital sin conocimientos deben ser nulos, ya sea por limitaciones o bajo desarrollo que no le permiten interactuar a través de las redes de comunicación, sin embargo, la presencia de la alfabetización digital puede generar una formación adecuada, con el uso de diversas fuentes de información digital, estándares éticos para el uso de la información, propiedad de dispositivos, y más, los cuales les permitan a los usuarios ser capaces de buscar, seleccionar, verificar, producir y compartir información en internet.

11. Vejez

De acuerdo con Fombuena (2010), la vejez se ha asociado a un estado de deterioro y pérdida de capacidades físicas y mentales. Afortunadamente, la evolución de la sociedad actual y la mayor calidad de vida en los países industrializados están ayudando mucho a cambiar estas ideas hacia una cultura positiva del envejecimiento.

La vejez es la edad por la que cruzan alguien de antiguo, en nuestro más nombrado como la tercera edad, en esta etapa de la vida las personas se encuentran en un descanso laboral y forman parte de un grupo en estado pasivo, por lo general ya pasaron todas las etapas del ciclo de la vida y se encuentran en la última donde darán la sabiduría adquirida por los años a sus descendientes.

11.1. Clasificación de la vejez

La vejez es la etapa de desarrollo y evolución que tiene el organismo, donde habrá un deterioro continuo, por lo que existen tres clases de vejez (Fernández-Ballesteros, 1998):

11.1.1. Vejez normal

Esta se considera una de las que evoluciona en condiciones favorables y no existen patologías en las que las personas no puedan seguir con su independencia y continuar su vida con total normalidad.

11.1.2. Vejez patológica

Por lo general esta vejez se desarrolla en personas que tienen enfermedades y con el pasar de los años se han desarrollado con más intensidad.

11.1.3. Vejez con éxito

Esta vejez no presenta ninguna clase de patología, sino más bien tiene un alto funcionamiento físico, cognitivo y social, es decir, es una persona totalmente activa que se cuida en la salud y mantiene vínculos importantes con las demás personas.

La vejez normal y patológica son muy comunes en todas las personas, sin embargo, en cuanto a la vejez con éxito es complicado y depende mucho de la persona y la cultura que tiene, ya que al pasar los años existe deterioro.

12. Envejecimiento

El envejecimiento se considera un proceso que se va dando a través del cambio de forma progresiva y gradual, dentro de este proceso existen varios cambios físicos evidentes, es decir, es un proceso que ocurre a lo largo de la vida y la vejez es un estado que comienza en un momento no bien precisado (Pérez & Aguiar, 2018).

Entonces se debe entender bien que la vejez es la etapa por la que pasa el adulto mayor y por otro lado está el envejecimiento que es el proceso por el que se tiene que pasar con los debidos cambios físicos, cognitivos y sociales.

La Organización Mundial de la Salud (2018) ve al envejecimiento como un efecto debido a la “acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte.” También analiza el relativismo de la edad y no solo por cambios biológicos sino por las

transiciones sociales como la jubilación, la muerte de amigos y pareja todos los aspectos analizados han generado la construcción de estereotipos discriminatorias y supuestos acerca del envejecimiento de la misma forma señala la importancia del entorno en mantener hábitos saludables en alimentación, actividad física, reducción de vicios y prevención de enfermedades degenerativas.

Las recomendaciones de la OMS para las personas mayores se centran en la atención integrada y que todos los países compartan la responsabilidad el envejecimiento vincula todos los entornos en los que se desarrolla.

12.1. Cambios en el proceso de envejecimiento

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios, afectan los aspectos físicos y psicológicos de una persona. Pero además de esto, también se dan cambios importantes en los roles sociales (Salazar Maya & Alvarado García, 2014).

12.1.1. Fisiológicos

Se ven afectados los sistemas sensoriales tales como: la visión, audición, gusto, olfato, tacto, también se ven afectados los sistemas orgánicos musculares, sistema esquelético, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, se produce pérdida de fuerza, cambio en la figura corporal y disminución del peso.

El cuerpo de los adultos mayores va sufriendo una serie de cambios visibles como internos, ya que la edad genera todo esto y si no existió un cuidado se pueden presentar enfermedades degenerativas.

12.1.2. Psíquicos

Los cambios psicológicos que puede sufrir el individuo al llegar a la vejez, nos vamos a basar en las dos teorías principales elaboradas sobre esta circunstancia: la teoría de Erikson y la de Peck.

Donde la teoría de Erickson nos dice que el ser humano pasa por ocho crisis, que se corresponden con los cambios de etapa vital. En la octava etapa se produce la necesidad de aceptar el modo de vida que el sujeto ha seguido (integración). Si no se produce esa aceptación, se llega a la desesperación. Y la teoría de Peck dice que El ser humano pasa por tres crisis, que se corresponden con los cambios de etapa vital. Es necesario resolver las tres crisis para envejecer de forma saludable y extender su identidad más allá de su trabajo, bienestar físico y existencia propia.

12.1.3. Sociales

La disminución o ausencia de actividad social no aparece de forma repentina en los mayores. Lo habitual es que esa actividad se vaya reduciendo paulatinamente con el paso del tiempo. Al reducirse la frecuencia de las relaciones sociales, se refuerza su valor y se hacen más gratificantes, dedicando más tiempo a su mantenimiento. Se observa que la calidad de la interacción resulta ser más determinante que la cantidad.

En la teoría de desvinculación de Cumming y Henry (1961) dice que lo natural es la desvinculación del entorno. Ayudándolos a tener un envejecimiento satisfactorio cuando la sociedad ayuda al individuo a abandonar sus roles sociales y obligaciones.

12.1.4. De rol

Al llegar a la vejez, la red social a la que siempre había pertenecido el individuo se transforma, generando varios cambios laborales, sociales y familiares:

Entró en la etapa de jubilación donde se acabaron sus actividades laborales. Los lazos familiares son uno de los principales vínculos sociales que se tienen: la pareja y los hijos suelen ser el principal apoyo de la persona. En las mujeres, se mantienen las relaciones vecinales de toda la vida. Aparece el rol de abuelo/a, de ser una fuente de ayuda, pasa a ser una carga familiar, pérdida de vínculos, como los compañeros de trabajo; fallecen amistades, vecinos, familiares.

13. Necesidades sociales del adulto mayor

Las necesidades sociales se dividen en cinco categorías de derechos fundamentales reconocidas, pues éstas han sido los rectores que guían actualmente el enfoque de derechos de la tercera edad, a nivel internacional; dichas categorías plantean las siguientes necesidades sociales de los adultos mayores (Domínguez-Guedea, 2016):

- 1) Independencia, como condición que posibilite los medios necesarios para la subsistencia, sea con la autosuficiencia de ingresos o con el apoyo familiar y/o comunitario; además, las personas de edad deben poder decidir el cese de sus actividades laborales, tener acceso a programas educativos, posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y vivir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.
- 2) Participación, que implica integración social, intervención activa en la formulación y la aplicación de las políticas que les afecten directamente y que puedan compartir sus conocimientos y experiencias con otras generaciones; los adultos mayores deben tener oportunidad de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades, así como formar movimientos o asociaciones de personas de edad avanzada.
- 3) Necesidad de cuidados y protección de la familia y la comunidad, mediante servicios de salud, sociales y jurídicos. Asimismo, las personas mayores deben tener acceso a la atención institucional que les provea de protección, rehabilitación y estímulo psico-social. El disfrute de sus derechos no deberá restringirse en caso

de vivir en instituciones de asilo, en donde se les deben dar cuidados y tratamientos, respetando su dignidad, creencias, necesidades e intimidad, así como respetar su derecho a decidir sobre su cuidado y calidad de su vida.

- 4) Autorrealización, la cual supone que los adultos mayores deben tener oportunidades para desarrollar plenamente su potencial, mediante el acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos.
- 5) La quinta necesidad social, y no menos importante, es la de vivir con dignidad y seguridad, de no ser explotados ni recibir maltrato físico o mental, independientemente de su edad, sexo, raza, discapacidad u otras condiciones.

Cada una de estas necesidades son óptimas para que el adulto mayor pueda tener una vida plena y de desarrollo, tomándolo en cuenta en todos los aspectos y haciéndoles partícipes de los acontecimientos o eventos que las autoridades realizan en cada país.

14. Envejecimiento activo

Este término de envejecimiento activo fue propuesto por la Asamblea Mundial de Envejecimiento, realizada en Madrid en el 2002 como eje de las acciones y estrategias aprobadas para el logro de los derechos de las personas mayores. El envejecimiento activo puede ser interpretado como una adhesión continua a las actividades y a las actitudes de las personas de mediana edad, como alternativa a la sustitución de los roles que se han perdido debido a la edad, con el fin de mantener un sentido positivo de uno mismo (Petretto & Matos López, 2016).

Las personas tanto jóvenes como adultas deben vivir en una sociedad que les brinde respeto, en cuanto a los adultos mayores deben ser ayudados de la mejor manera para que los mismos cuenten con los debidos recursos en salud, pensión, apoyo social, entre otros para de esta forma promover un envejecimiento activo saludable en el que sean receptores de todos sus derechos.

14.1. Determinantes del envejecimiento activo

14.1.1. Participación

Es importante que además de continuar siendo activo físicamente, permanecer activo social y mentalmente participando en: actividades recreativas, actividades con carácter voluntario o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas, vida diaria en familia y en la comunidad (Beaskoetxea, 2018).

Esto con el fin de dar la debida importancia a los adultos mayores sin discriminar ni excluir y considerando de la mejor manera sus opiniones en cuanto a todas las actividades participantes.

14.1.2. Salud

Durante muchos años, los campos de la salud pública y la medicina han considerado factores asociados al envejecimiento poblacional y sus comorbilidades asociadas Envejecimiento no saludable "Consecuencias de un estilo de vida poco saludable a lo largo del tiempo estos años suponen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad degenerativa incapacitante, más sarcopenia y fragilidad". De cierto modo lo que trata el envejecimiento activo es tener una vida saludable para que las personas vivan de una manera adecuada en cuanto a su alimentación, medicina y salud mental (Pérez & Aguiar, 2018).

La salud es un punto fundamental para tener una vida sana, sin embargo, no debemos dejara a un lado la importancia de la salud mental que es la que más se necesita para tener un envejecimiento activo, ya que las personas con una estabilidad emocional podrán vivir a plenitud.

14.1.3. Seguridad

Un amplio conjunto de problemas más allá de la seguridad pública que deben abordarse integrar el gobierno y sus diferentes órdenes en uno solo a través de políticas

públicas alineamiento, de igual manera es la esencia y la responsabilidad mencionarlo El trabajo del Estado remite al aporte de la biopolítica de Michel Foucault, que intenta Reducir los peligros a los que se pueden enfrentar las personas o las comunidades. Procedentes de la realización y el desarrollo de los derechos humanos. Constantemente obligados a reconfigurarse y priorizar la integración de elementos. Se puede utilizar para garantizar el cumplimiento(Monteagudo & Ramos, 2016).

Es importante asegurarse que estén seguros en sus hogares. Las caídas, quemaduras, y envenenamientos son entre los accidentes más comunes que les afecta a las personas mayores. Personas mayores quienes viven solos también pueden ser víctimas de criminales que se dirigen a esta población. Si usted es una persona mayor viviendo solo/a, o si cuida de una persona mayor viviendo solo/a, aquí esta lo que necesita saber para mantener la seguridad (Miranda, 2007).

En la edad en la que pasan los adultos mayores es importante mantener siempre una seguridad, ya que algunos de ellos no pueden valerse por sí mismos, es aquí cuando entra la ayuda de la familia para prolongar la vida del adulto mayor con un constante cuidado y amor para que lleven un envejecimiento activo.

1.2 Objetivos

Objetivo general

- Determinar la influencia del uso de redes sociales en el envejecimiento activo en la Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí.

Objetivos específicos

- Diagnosticar el uso de las redes sociales en adultos mayores.
- Determinar la calidad del envejecimiento activo.
- Identificar el beneficio de las redes sociales en la interacción social.

Hipótesis

El uso de las redes sociales influye positivamente en el envejecimiento activo.

CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Para analizar la variable “uso de redes sociales” se aplica la encuesta Internet en Mayores (INMA) diseñada por expertos de España a partir de la revisión y adaptación de otras ya existentes tales como Hewe 2.0 (García-Martín & García-Sánchez, 2013); Encuesta de autorregulación emocional, (ERQ, Gross & John, 2003); Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI, Cano García & Rodríguez 2007); Encuesta MOS de apoyo social (Revilla, Luna, Bailón, & Medina 2005), entre otros muchos que permitirá obtener información sobre las dificultades que tienen los adultos mayores en el uso, acceso y manejo de Internet y su relación con diferentes variables psicosociales (Díaz Prieto & García Sánchez, 2016).

Esta encuesta da a conocer las opiniones y percepciones de los adultos mayores a través de las 10 diferentes escalas que componen la encuesta: información del ordenador; utilización o no de las herramientas; formación recibida; diferentes herramientas de internet; frecuencia de uso; lugares de uso; finalidad de uso; dificultades de accesibilidad y usabilidad; beneficios percibidos por el uso del internet (Díaz Prieto & García Sánchez, 2016).

En cuanto a la variable “envejecimiento activo” se utiliza un cuestionario denominado Inventario de Envejecimiento Exitoso validado por Successful Aging Inventory (SAI) el cual se aplicó en personas mayores chilenas (Cuadra-Peralta, Gallardo-Peralta, Cámara-Rojo, Gaspar-Delpino, & Sánchez-Lillo, 2017) este cuestionario tiene un total de 20 ítems, utilizando una escala de Likert: (0) completamente en desacuerdo a (4) completamente de acuerdo, la puntuación resultante varía de 0 a 80, las puntuaciones mayores indican un envejecimiento con éxito, donde se evidencian los factores intrapsíquicos, gerotranscendencia, espiritualidad y propósito satisfacción vital.

Este instrumento mide cinco dimensiones como son: mecanismos de desempeño funcional que evalúa la capacidad de conciencia y elección de la persona mayor; factores intrapsíquicos, que mide la capacidad de la persona mayor para adaptarse al

cambio y resolver los problemas propios de la vejez; gerotranscendencia, evalúa la meta perspectiva de la persona mayor; espiritualidad, analizan comportamientos religiosos que puede manifestar la persona mayor; y; propósito y satisfacción con la vida, que evalúan ámbitos del bienestar en las personas mayores (Cuadra-Peralta, Gallardo-Peralta, Cámara-Rojo, Gaspar-Delpino, & Sánchez-Lillo, 2017).

2.2. Métodos

2.2.1. Enfoque

La investigación tiene un enfoque cuantitativo que como sostiene Rodríguez (2013) se centra en los hechos o causas de los fenómenos sociales y tienen poco interés en el estado subjetivo de los individuos. El método utiliza cuestionarios, inventarios y análisis demográficos para generar números que pueden analizarse estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar relaciones entre variables definidas operativamente, además de presentar regularmente los resultados de estudios cuantitativos con tablas estadísticas, soporte de gráficos y análisis numérico.

En la investigación se realiza una recolección de información para determinar cómo se usan las redes sociales y su relación con el envejecimiento activo.

2.2.2. Nivel

Para la investigación se aplica dos niveles de investigación descriptiva y correlacional que los definen como:

Descriptivo:

El estudio descriptivo pretende especificar las propiedades y características del fenómeno que se esté analizando, también se describe la población, con el fin de recoger información como conceptos y características de la variables, en si este estudio es importante para la visualización de las dimensiones para la recolección de datos y la población (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

Mediante este nivel se obtiene aspectos relevantes en el uso de redes sociales durante en envejecimiento activo.

Correlacional:

Este busca la relación que tienen las variables, es un proceso que consiste en medir cada variable por separado y con ello cuantificar, analizar y establecer las relaciones en base a la hipótesis del dinero, el objetivo de este es predecir el valor aproximado de la variable y la muestra y ver si hay correlación con las variables (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

Mediante la investigación se determina si existe correlación del uso de redes sociales y el envejecimiento activo.

2.2.3 Métodos

En la investigación se emplea los siguientes métodos de investigación: hipotético deductivo, analítico sintético que los conceptualizan como:

Hipotético deductivo

De acuerdo a Rodríguez Jiménez & Pérez Jacinto (2017) el método parte de la hipótesis es el punto de posición para deducciones posteriores. Forma parte de una hipótesis inferida de los principios o ley o sugerido por datos empíricos, y de acuerdo con la regla de deducción, esta predicción requiere de una verificación empírica, para de esta forma realizar una investigación verídica, autentica de una hipótesis de partida. Con esta hipótesis se genera una predicción experimental conflicto, obteniendo conclusiones importantes.

Mediante la hipótesis implementada por este método se logra investigar todo el proceso con la ayuda de experiencia en los adultos mayores.

Analítico sintético

Según Rodríguez Jiménez & Pérez Jacinto (2017) el método analítico sintético emplea el análisis y la síntesis. El análisis como un proceso para estudiar el comportamiento de cada variable, y por otro lado está la síntesis que es lo opuesto, donde se genera la unión de las dos variables anteriormente analizadas, una vez realizado los dos procesos nos permite explorar las relaciones y características comunes entre los elementos de la realidad.

En la investigación se emplea un análisis que descompone en partes cada variable, permitiendo observar las causas, efectos y naturaleza, y así lograr una síntesis del uso de redes sociales durante el envejecimiento activo

2.2.4. Población

Para Toledo Díaz de León (2016) la población de una investigación está conformada por todos los factores (personas, sujetos, organizaciones, registros médicos) involucrados en el fenómeno identificado e identificado durante el análisis del problema de investigación.

La población objeto de estudio de esta investigación se constituye por los usuarios de la Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí que corresponde a sesenta adultos mayores.

2.2.5. Muestra

Según León (2016) nos menciona que la muestra es una parte de la población, la muestra puede ser definida como un SUBGRUPO DE LA POBLACIÓN o universo. Para seleccionar la muestra, primero deben delimitarse las características de la población.

De acuerdo al número de miembros de la Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí no excede a las 100 personas, por lo que no es necesaria la aplicación de la técnica de muestreo probabilístico y se trabajara con el total de la población.

CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Descripción del grupo de estudio

La investigación se realizó con una población de 50 adultos mayores pertenecientes a la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Retirados del Cantón Pujilí, mediante la aplicación de la encuesta de forma presencial y guiada hacia el grupo objetivo.

La información recopilada a través de encuestas dirigidas personalmente muestra que la distribución de sexo entre hombres y mujeres es equitativa. Esto es bueno para la investigación porque nos permite tener información completamente igual y auténtica.

Por otro lado, la edad de los sujetos de estudio indica que el 24% de la muestra está conformado por personas de 60 a 69 años, lo cuales, están disfrutando sus primeros años de jubilación. A su vez, el 40% son ancianos con edades de 70 a 79 años, y, el 36% restante corresponde a las personas mayores a 80 años. De igual modo, referente al estado civil es muy heterogéneo, donde predomina el estado de casado con un 36%, seguido de soltero con un 30% y finalmente viudo con un 34%.

Dentro de todos estos intervalos de edad llama la atención que el 24% se encuentran cruzando la etapa de consolidación y apertura en su cuarta fase familia de edad media, es decir, que concluyen sus actividades laborales, provocando un nuevo acercamiento conyugal, posteriormente asumen nuevos roles en sus vidas. Además, se puede notar que el 40% y 36% se ubican en la etapa de disolución, donde van aceptando los cambios de roles y atravesando por pérdidas de seres queridos. Dentro de la etapa de disolución existe la fase de la viudez lo que se muestra con claridad que corresponde al 34% los cuales tienen que afrontar la pérdida de su pareja y se enfrentan a la soledad, aquí los hijos cuidaran de ellos con una responsabilidad económica y emocional debido a la dificultad para realizar varias funciones (Vásquez & Posada, 2002).

Tabla 1. Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
60-69 años	12	24.0	24.0
70-79 años	20	40.0	64.0
Mas de 80 años	18	36.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Tabla 2. Estado civil

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Casado o con pareja	18	36.0	36.0
Soltero	15	30.0	66.0
Viudo	17	34.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

3.2. Uso de las redes sociales en adultos mayores

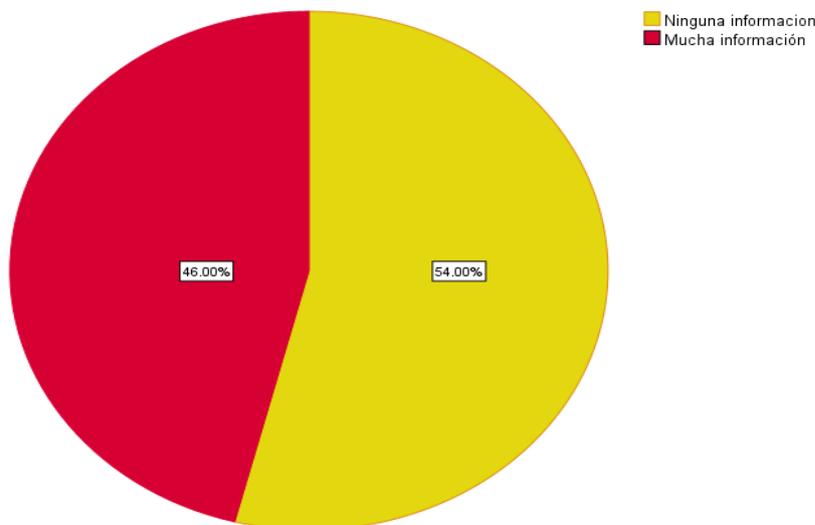
1. La información que poseo sobre internet

Tabla 3. Información que poseo

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Ninguna información	27	54.0	54.0
Mucha información	23	46.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 1. Información que poseo



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

En base a la recolección de información con la encuesta aplicada se obtienen los siguientes resultados. La mayor parte de adultos mayores correspondiente a un poco más de la mitad no tiene ninguna información acerca del internet, y, el 46% restante, dice tener mucha información, probablemente sea parte del 64% de personas con edades de 60 a 79 años, porque el uso de las tecnologías entre personas de 65 a 74 años es una tendencia que ha ido incrementando en la última década, y crece en las personas de menor edad (Atresmedia, 2022).

Por tanto, se puede comprender que los adultos mayores en su mayoría se encuentran sin una conexión permanente a las redes y aplicaciones que el internet ofrece, esto debido a que algunos tienen desinterés por aprender y cada vez es más la brecha digital que no les permite avanzar, sin embargo, más o menos de segunda parte si posee información de internet y muestran interés por aprender y conectarse y de cierto modo ayudar a combatir la soledad y formar parte de un grupo.

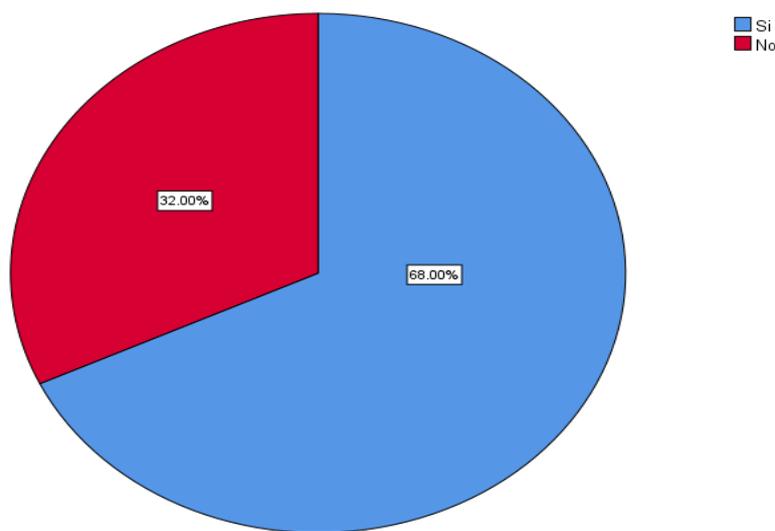
2. Utiliza o ha utilizado alguna vez herramientas de comunicación

Tabla 4. Utiliza o ha utilizado

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Si	34	68.0	68.0
No	16	32.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 2. Información que poseo



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

En relación con si utiliza o ha utilizado alguna herramienta de comunicación, el grupo objetivo, responde con un porcentaje mayor a la mitad que si lo ha hecho mientras que, la tercera parte restante no lo ha hecho. Esto revela que, 7 de cada 10 ancianos ha tenido acceso, alguna vez en su vida, a las tecnologías de información y comunicación.

En este sentido, casi la totalidad del grupo objetivo utiliza las herramientas de comunicación más conocidas como las redes sociales, ya sea por las necesidades de su trabajo en los últimos años, o para mantenerse conectado con la sociedad y así aprender cosas nuevas. Por lo tanto, podemos relacionar esto con la teoría situacional de Grunig, que sugiere que los adultos mayores usan la tecnología como resultado de conductas activas de búsqueda de información y participación en el contexto de la comunicación (Grunig & Ferrari, 2015).

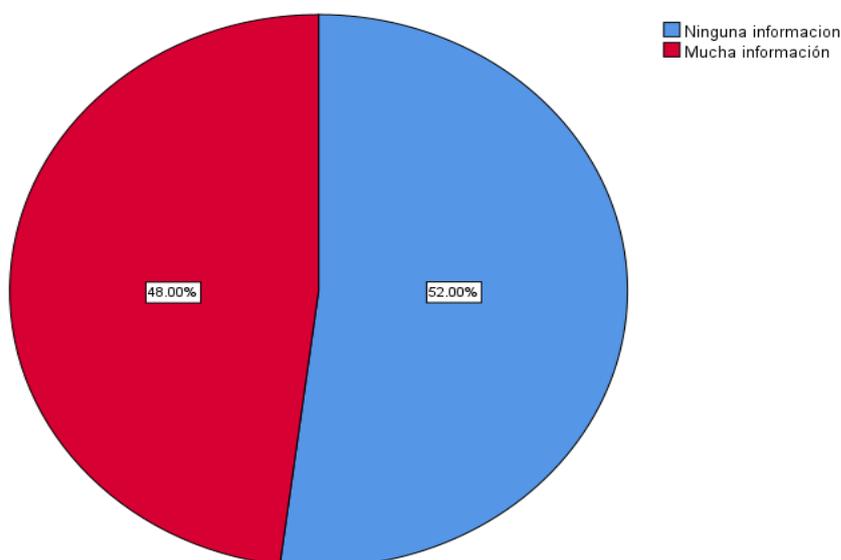
3. La formación que he recibido sobre internet

Tabla 5. Formación

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Ninguna información	26	52.0	52.0
Mucha información	24	48.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 3. Formación



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Con relación a la formación acerca del internet, más de la mitad de la población objetiva no ha recibido ninguna formación acerca del internet y la población restante si lo ha recibido. Esto es coherente con los resultados de la pregunta 1, porque, la formación e información son variables muy similares y tienen mucha relación.

En definitiva, decimos que la formación online en general no existe, porque las personas mayores se han adaptado lo máximo posible a los tiempos, por lo que su aprendizaje lo obtienen de sus familiares e intereses por su parte. Esto quiere decir que aquí hay una brecha digital secundaria, una inequidad en las habilidades y capacidades para acceder a las TIC entre los mayores y los jóvenes, porque los jóvenes tienen más

agilidad para aprender rápido y la formación se imparte desde sus colegios y escuela, mientras que los mayores no, y es un poco más difícil trabajar con ellos (Colombo & Aroldi, 2015).

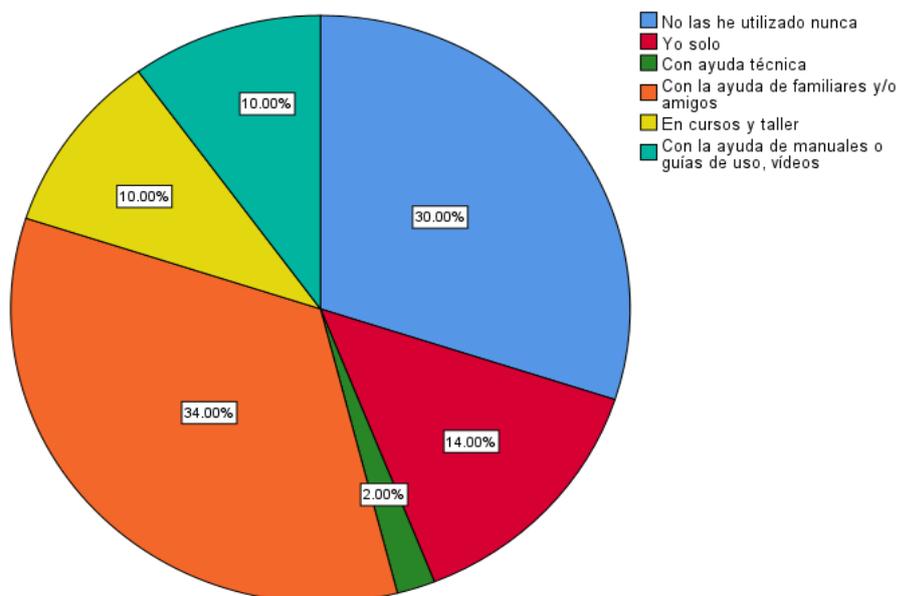
4. Cómo aprendió a utilizar las herramientas de comunicación

Tabla 6. Aprendizaje

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
No las he utilizado nunca	15	30.0	30.0
Yo solo	7	14.0	44.0
Con ayuda técnica	1	2.0	46.0
Con la ayuda de familiares y/o amigos	17	34.0	80.0
En cursos y taller	5	10.0	90.0
Con la ayuda de manuales o guías de uso, vídeos	5	10.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 4. Aprendizaje



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Con respecto a la pregunta, cómo aprendió a utilizar las herramientas de comunicación, la tercera parte de ancianos no ha utilizado herramientas de comunicación, mientras que casi la mitad aprendió a usarlas “solo” y con ayuda de familiares, y, finalmente la cuarta parte aprendió en cursos, talleres o con ayuda técnica, manuales, guías o videos.

Lo que hace referencia que los familiares y los amigos son el medio más relevante para que las personas mayores aprendan a usar las tecnologías de información y comunicación, debido a que son quienes pasan más tiempo con ellos y pueden aprender con mayor facilidad, sin embargo, la quinta parte accede a talleres para capacitarse de mejor manera ya sea por su trabajo o por voluntad propia. Los niños juegan un papel muy importante en el proceso de aprendizaje de los padres en el uso de Internet, y son una fuente muy importante de aprendizaje seguido del autoaprendizaje, es decir, a mayor edad y menor nivel económico es mayor la confianza hacia los hijos para aprender con más facilidad, otro dato muy importante es que las mujeres tienen más ayuda que los hombres (Correa, Straubhaar, Chen & Spence 2015).

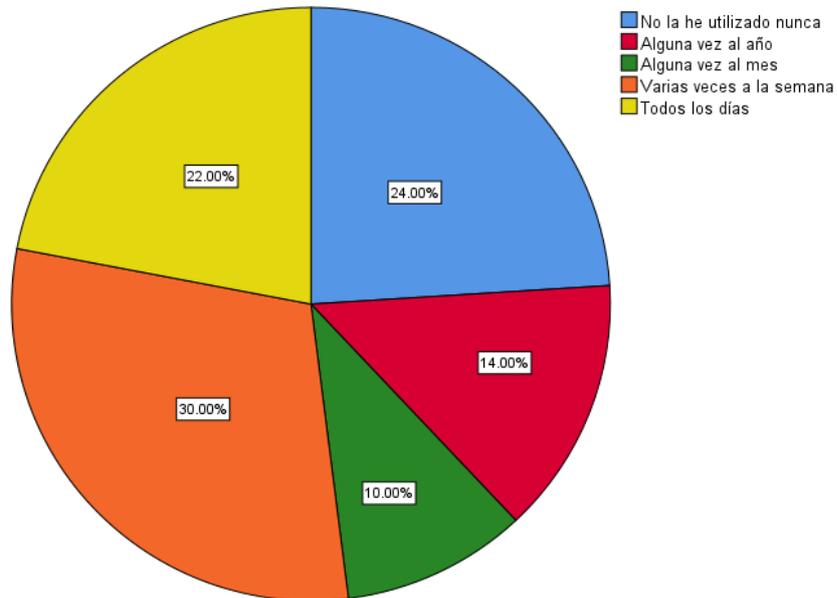
5. Con qué frecuencia utiliza las herramientas de comunicación

Tabla 7. Frecuencia de uso

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
No la he utilizado nunca	12	24.0	24.0
Alguna vez al año	7	14.0	38.0
Alguna vez al mes	5	10.0	48.0
Varias veces a la semana	15	30.0	78.0
Todos los días	11	22.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 5. Frecuencia de uso



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Con relación a la pregunta con qué frecuencia utiliza las herramientas de comunicación, los resultados reflejan que el poco más de la mitad de los ancianos usan regularmente las herramientas de información y comunicación. De estas personas, la tercera parte lo hace varias veces por semana y más de la quinta parte lo hace todos los días, y finalmente casi la mitad restante no las ha utilizado, o las usa esporádicamente.

Para la mayoría del grupo objetivo, la frecuencia de uso de las redes sociales es entre semanal y diaria, una clara indicación de que las personas mayores se están adaptando cada vez más a la era digital. Sin embargo, un porcentaje muy bajo no está interesado en aprender más sobre tecnología. Estar involucrado en las redes sociales reduce la soledad y por lo tanto beneficia el proceso de envejecimiento activo, a pesar de ello este grupo no esté al margen de las nuevas tecnologías de comunicación masiva (Rancière, 2011).

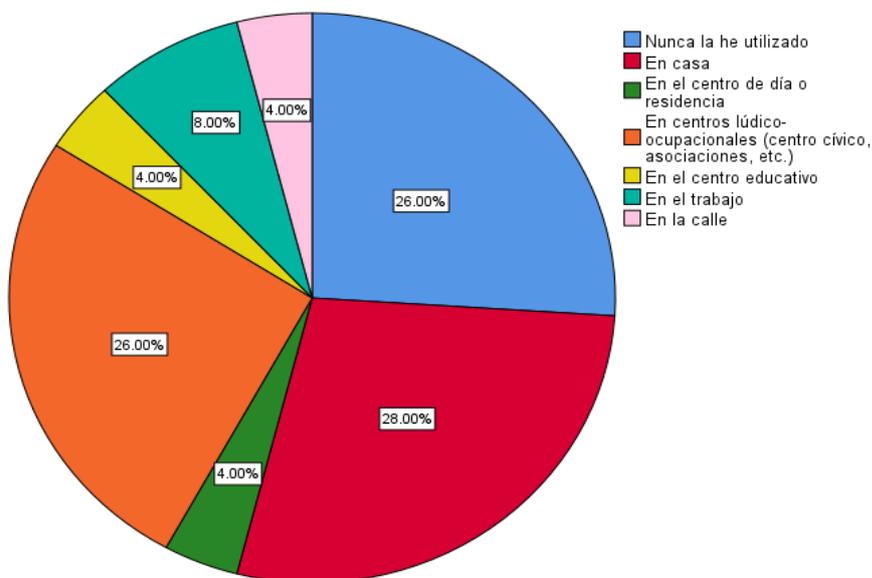
6. En qué lugar o lugares suele utilizar las herramientas de comunicación

Tabla 8. Lugares de uso

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca la he utilizado	13	26.0	26.0
En casa	14	28.0	54.0
En el centro de día o residencia	2	4.0	58.0
En centros lúdico- ocupacionales	13	26.0	84.0
En el centro educativo	2	4.0	88.0
En el trabajo	4	8.0	96.0
En la calle	2	4.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 6. Lugares de uso



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Los datos recolectados demuestran que las casas y los centros lúdicos ocupacionales son los lugares donde la mayoría de los ancianos utiliza las herramientas de información y comunicación, más de la mitad de ancianos lo hace en sus casas y en centros lúdicos, también poco más de la cuarta parte no las usa. Los lugares menos comunes son: el centro de día o residencia, el centro educativo y la calle, que son utilizados por el 12% de los adultos mayores. Finalmente, el 8% de los ancianos accede a las TIC's desde sus trabajos.

Por lo que se refiere que, predomina la utilización de las herramientas de comunicación, se debe a que la mayoría de las personas mayores están conectadas vía WhatsApp a la asociación a la cual pertenecen, para dar comunicados de las reuniones y las decisiones imprevistas que se presentan y así se mantienen en contacto. Esto sucede debido a que las personas ancianas en su época actual cuentan con nuevas oportunidades para estar activos socialmente usando las nuevas tecnologías a su favor, permitiéndoles comunicarse y reunirse de 2 a 3 veces por semanas para realizar diferentes actividades con grupos de los mismos intereses (Quimí, Alvarado, Vera, Olaya & Coello, 2018).

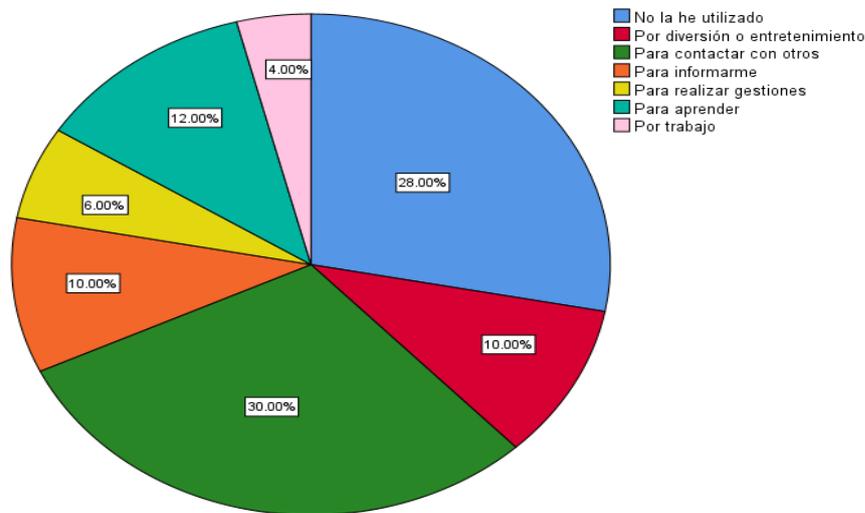
7. El principal motivo por el que utilizo las herramientas de comunicación

Tabla 9. Motivo

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
No la he utilizado	14	28.0	28.0
Por diversión o entretenimiento	5	10.0	38.0
Para contactar con otros	15	30.0	68.0
Para informarme	5	10.0	78.0
Para realizar gestiones	3	6.0	84.0
Para aprender	6	12.0	96.0
Por trabajo	2	4.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 7. Motivo



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Por medio de los datos, se comprueba que la interacción social es el principal motivo por el que los ancianos usan las herramientas de información y comunicación, teniendo como resultado que casi la tercera parte usa las redes sociales para contactar con otras personas. Mientras que poco más de la cuarta parte no las usa, a su vez, la quinta parte lo hace por entretenimiento o para buscar información, y finalmente la décima parte usa el internet para realizar gestiones o por motivos de trabajo.

Es así que se demuestra que un gran porcentaje que utiliza las redes sociales es para mantenerse en comunicación con sus seres queridos y amigos, esto comenzó porque algunas personas no se encuentran cerca, las redes sociales e internet permitieron que esto sea posible porque a través del teléfono se puede escuchar y ver a través de videollamadas sin sentir que están lejos. Es por eso que la red social más grande utilizada por este grupo de personas es WhatsApp porque la misma cuenta con estas funciones que facilitan la comunicación, otra red social que no se queda atrás es Facebook porque permite generar nuevas amistades como también contactar con las existentes. En este sentido podemos hablar que es importante que las personas mayores tengan un apoyo social que les permita generar comportamientos óptimos que ayuden a minimizar la pérdida de control que se genera con la edad (Salazar Maya & Alvarado García, 2014)

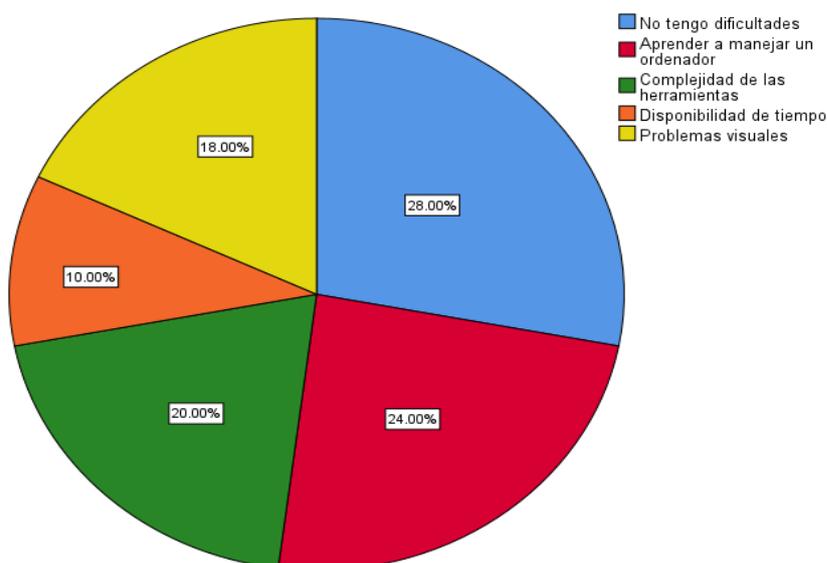
8. Las principales dificultades con las que me encuentro a la hora de usar internet

Tabla 10. Dificultades

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
No tengo dificultades	14	28.0	28.0
Aprender a manejar un ordenador	12	24.0	52.0
Complejidad de las herramientas	10	20.0	72.0
Disponibilidad de tiempo	5	10.0	82.0
Problemas visuales	9	18.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 8. Dificultades



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

En base a la información recopilada refleja que existe más de la cuarta parte que no tiene dificultades, mientras que casi la cuarta parte de los encuestados que asegura tienen problemas para manejar el computador, y la minoría dice que las herramientas digitales les resultan complejas. Aunque, en menor porcentaje, puede considerarse relevante casi la quinta parte de adultos mayores dicen tener problemas en el uso del

internet, debido a sus problemas visuales, esto es importante porque da relevancia a un problema de salud, como factor para el uso del internet. Finalmente, la décima parte de ancianos afirma que no tienen tiempo para acceder a la web.

Por una parte, se comprende que la brecha digital se relaciona con el manejo de las computadoras y la percepción de complejidad en el uso de herramientas digitales, son las principales dificultades que tienen los ancianos en el uso del internet. Aunque la brecha digital todavía es extensa, el manejo de las redes sociales y el internet por parte de los adultos mayores cada vez va aumentando.

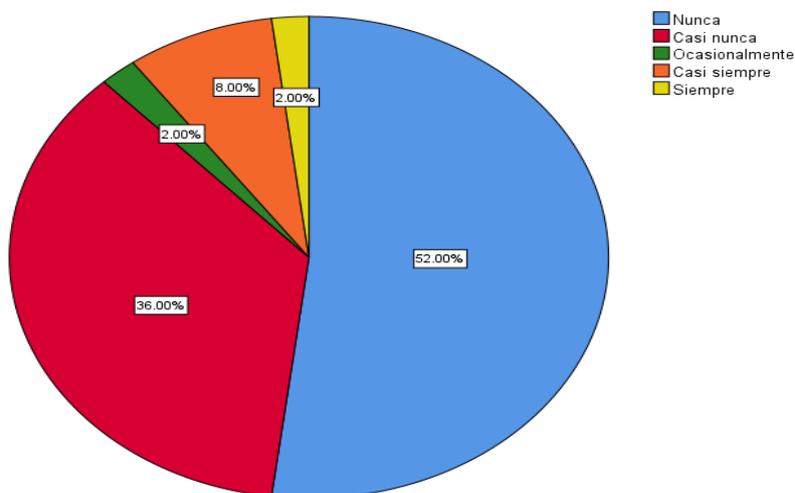
9. Desde que utilizo las diferentes herramientas de internet realizo actividades por mí mismo que antes no hacía o para las que necesitaba ayuda

Tabla 11. Actividades por mí mismo

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	26	52.0	52.0
Casi nunca	18	36.0	88.0
Ocasionalmente	1	2.0	90.0
Casi siempre	4	8.0	98.0
Siempre	1	2.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Gráfico 9. Actividades por mí mismo



Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Reflejando las respuestas recopiladas se puede mencionar que, el uso del internet no ha influido de forma significativa en la vida activa de los adultos mayores, ya que, el 88% de ellos dice que la utilización de las redes sociales “nunca” o “casi nunca” les ha ayudado a realizar actividades que no hacían anteriormente. El 2% afirma que la web les ha ayudado “ocasionalmente”, el 4% “casi siempre” y el 1% “siempre”.

Lo que se refleja con esta pregunta es que las personas mayores no se fijan en las redes ni su vida gira entorno a ellas, es decir, si las utilizan pero no son indispensables para realizar sus actividades diarias, no es lo mismo que los adolescentes que toda su vida se encuentra en las redes sociales y su uso es diario, por el contrario los ancianos conviven mucho con sus familiares como pareja, hijos, nietos y amigos lo que les ayuda a mantenerse distraído para vivir a cada momento de la mejor manera. Es importante resaltar que la tecnología aumenta el factor protector de la salud mental, y facilita el proceso de aprendizaje aumentando la conexión social, lo que se afirma con la comprensión de las redes sociales y la puesta en práctica de lo aprendido, llevando a cabo un proceso de empoderamiento e inspiración de pasatiempos en las personas adultas mayores (Navarrete, Needham, Ortega, Concha & Macaya, 2022).

3.3. Evaluación del envejecimiento activo de los adultos mayores

Tabla 12. Resultados de la aplicación del Inventario de Envejecimiento Exitoso

Estadísticos	Valor
Media	67.60
Desviación estándar	8.45
Mínimo	37.00
Máximo	78.00
Percentiles	33.33
	66.66
	68.00
	71.00

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

Tabla 13. Envejecimiento activo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	37.00	1	2.0	2.0

41.00	1	2.0	2.0	4.0
47.00	1	2.0	2.0	6.0
56.00	2	4.0	4.0	10.0
59.00	2	4.0	4.0	14.0
60.00	1	2.0	2.0	16.0
62.00	1	2.0	2.0	18.0
63.00	1	2.0	2.0	20.0
64.00	1	2.0	2.0	22.0
65.00	1	2.0	2.0	24.0
66.00	2	4.0	4.0	28.0
68.00	6	12.0	12.0	40.0
69.00	5	10.0	10.0	50.0
70.00	3	6.0	6.0	56.0
71.00	6	12.0	12.0	68.0
72.00	2	4.0	4.0	72.0
73.00	3	6.0	6.0	78.0
74.00	6	12.0	12.0	90.0
75.00	1	2.0	2.0	92.0
76.00	2	4.0	4.0	96.0
78.00	2	4.0	4.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

La tabla 12 muestra los resultados de la aplicación del Inventario de Envejecimiento Exitoso. La puntuación global alcanza una media de 67.60, sobre 80.00 puntos posibles.

La dispersión de los datos está representada por una desviación estándar de 8.45, lo que indica que, las puntuaciones obtenidas entre los elementos de la muestra son homogéneas, y fluctúan entre 37.00 y 78.00.

Los percentiles 33.33 y 66.66 dividen a la serie de datos en tres partes iguales. Toda puntuación menor a 68.00 corresponde al grupo de ancianos con un envejecimiento activo “malo”. A su vez, las puntuaciones que van de 68.00 a 71.00 representan a las personas de tercera edad con envejecimiento activo “medio”. Finalmente, los ancianos con “buen” envejecimiento activo obtienen puntuaciones superiores a 71.00.

La cualificación de los resultados obtenidos con la aplicación del Inventario de Envejecimiento Exitoso se puede observar en la tabla 14. El 40% de los ancianos tiene un envejecimiento activo “malo”. El 28% tiene un envejecimiento activo “medio”, y,

el 32% “alto”. Estas cifras revelan la problemática existente en la Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí, donde, 4 de cada 10 anciano no alcanzan un estado de bienestar físico, psíquico y social (Ramos, García, & Miranda, 2016).

Tabla 14. Resultados cualitativos del Inventario de Envejecimiento Exitoso

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Malo	20	40.0	40.0
Regular	14	28.0	68.0
Bueno	16	32.0	100.0
Total	50	100.0	

Nota. Construido a partir de la encuesta aplicada

En base a los hallazgos de la investigación desde el Trabajo Social se propone promover un envejecimiento activo saludable mediante la creación de programas de alfabetización digital que se centren en el aprendizaje de herramientas tecnológicas, así como en la salud física, emocional y mental de los adultos mayores.

Esta propuesta es novedosa y formulada como respuesta a las realidades que presentan los adultos mayores ante el uso de la tecnología en especial a mejorar sus dificultades existentes para su acceso, también permitirá involucrar a varios profesionales y generará un aprendizaje adecuado.

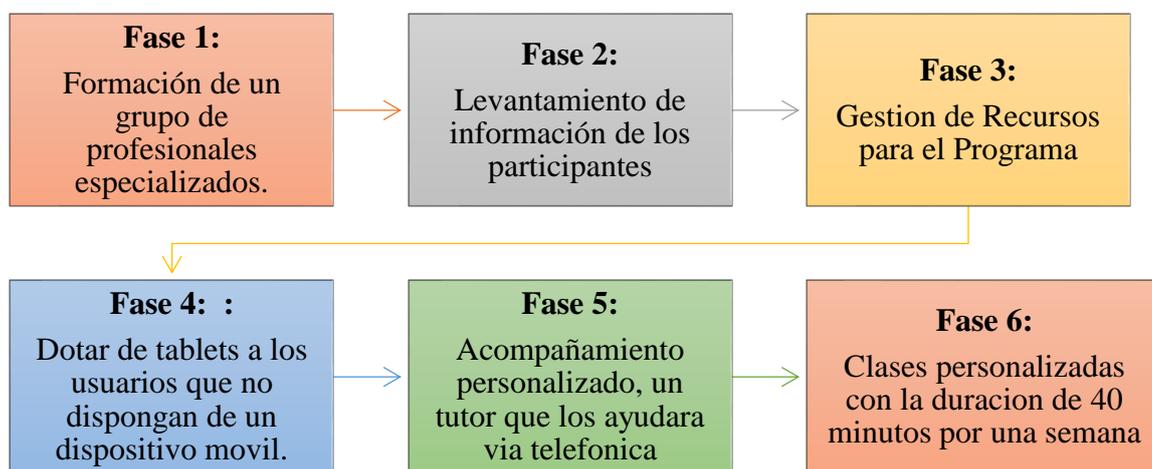
Las personas mayores son un grupo prioritario y sus derechos están respaldados bajo la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores aún vigente de Ecuador que establece en el art 52.

Derecho al acceso de las tecnologías de la información y comunicación. El Estado garantizará el acceso universal a las tecnologías de información y comunicación como un mecanismo para lograr la equidad y participación de las personas adultas mayores y garantizar su integración digital (Asamblea Nacional del Ecuador, 2019, p. 21).

Puesto a que el acceso a las tecnologías es un derecho, se cree permitiente que esta propuesta sea discutida y ejecutada por parte del GAD Municipal e Intercultural del Cantón Pujili, con el fin de implementar de manera definitiva estos programas con beneficio para la población adulta mayor.

El fin que se quiere conseguir es que los adultos mayores es dar una debida información y reducir la brecha digital existente y de esta manera dotar a los mayores recursos necesarios para su desenvolviendo independiente, por lo que esta propuesta va enfocada a todos los grupos de adultos mayores existentes en el Cantón, como Asociaciones, centros gerontológicos, grupo de asegurados campesinos, entre otros.

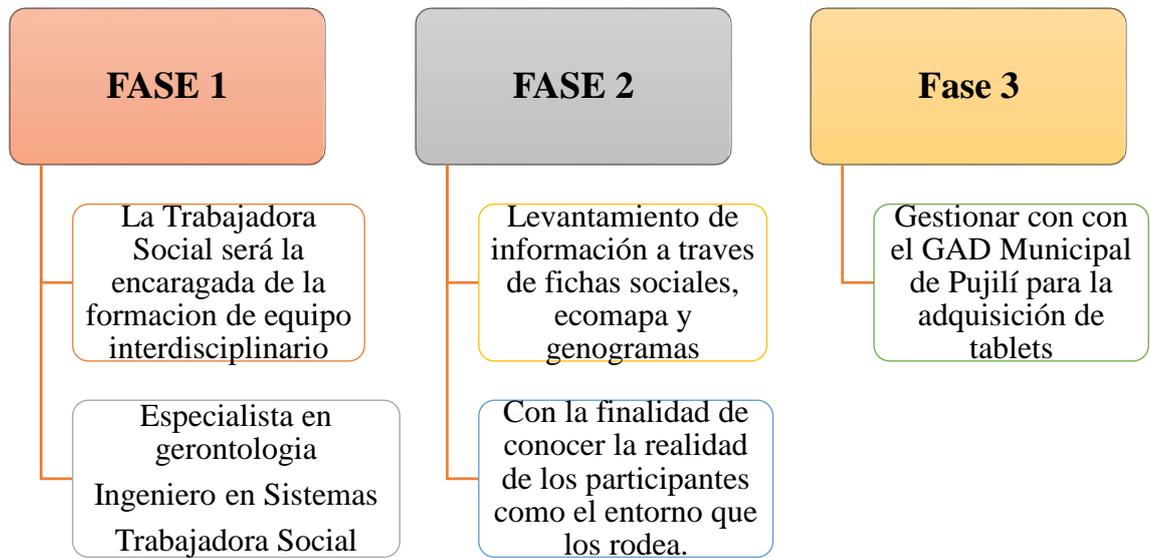
Ilustración 1. Fases del Programa



Nota. Elaborado desde investigación propia

La intervención que se realizará desde el Trabajo Social es en las tres primeras fases, donde se realizara un análisis profundo para que el programa marche de la mejor manera, las fases consisten en lo siguiente:

Ilustración 2. Especificación de fases desde el Trabajo Social



Nota. Elaborado desde investigación propia

Las tres restantes fases serán netamente establecidas por todo el equipo interdisciplinario con el fin de ejecutar el programa de alfabetización digital, como la dotación de tablets a las personas que no cuentan con los recursos suficientes para adquirir un aparato tecnológico, continuamente se les brindara un acompañamiento especializado conjuntamente con la información proporciona por la trabajadora social, con el fin de saber cuáles de sus familiares pueden estar en todo el proceso y puedan ser una ayuda más, finalmente se realizara este programa con varios temas a tratar para un manejo básico de las tecnologías.

3.4. Discusión

Esta investigación brinda un mejor panorama ante el uso de redes sociales en adultos mayores y su influencia en el envejecimiento activo, y además permite palpar diversas dificultades de los ancianos ante el uso de la tecnología.

De entre los principales hallazgos se determinó que los adultos mayores manejan un envejecimiento activo adecuado, así como se cerciora que las redes sociales están presentes en sus vidas diarias acercándolos de alguna manera a sus familiares y amigos

para poder aprender con más facilidad. Sin embargo, estas cifras no son altas lo que nos lleva a que el uso de redes sociales es regular y la mayor parte las usa solo por cuestiones sociales

Los objetos de estudio de esta investigación son jubilados, sin embargo, los que se encuentran en sus primeros años de jubilación viven esta etapa donde su vida cambia por completo, lo que coincide con Córdova Morán & Pacheco Olea, (2015), enfatizan que la época de jubilación, muchos adultos mayores sufren de estrés y depresión, ya que sus estilos de vida se ven gravemente afectados, dejando de lado el trabajo, las amistades laborales y reduciendo en gran medida sus actividades sociales, esto se convierte en un problema de salud mental.

La tecnología tiene grandes beneficios para todos, no excluye a nadie ni su condición, ni su edad, por lo que cada vez es más evidente que el uso de la tecnología va en aumento, sin embargo, en la población de la tercera edad, esta situación es un poco más lenta puesto que deben adaptarse a la era digital actual, lo cual encaja con Cardozo, Matin, & Saldaño (2017), mencionando que los adultos mayores tienen algunos beneficios con las tecnologías, permitiéndoles ser más independientes y activos, es decir que cada vez el índice de quienes usan las nuevas tecnologías se elevan por lo que permite que los adultos mayores gocen de una salud mental buena y mejora su estatus.

Por consiguiente, el nivel que poseen de información es muy bajo, sin embargo, el nivel de utilización es considerable adentrando cada vez más a los adultos mayores a integrarse a las redes sociales y a los beneficios que brinda el internet, lo que concuerda con mencionado por María José Flores Tena (2020), que la tecnología se encuentra presente en el ámbito familiar y las comunicaciones tradicionales, presentándose varias innovaciones en la familia como en las amistades.

El uso de la tecnología no se usa de manera frecuente en los adultos mayores, debido a que tienen otros interés y actividades que requieren de su presencia para que se puedan hacer como el rol de abuelos, donde ellos pasan tiempo de calidad con sus nietos enseñándoles anécdotas, entre otras cosas más, sin embargo, el uso de las redes

sociales si se encuentra presente en su vida con una dedicación de una a dos horas, lo que coincide en un estudio realizado en la ciudad de Guayaquil por Barcia, González & Martínez (2020), evidencian porcentajes reducción en la frecuencia de uso de las redes sociales: 65% para la opción "nunca la uso, nunca", 10% "una vez al mes", 10% "varias veces a la semana" y 15% "siempre" Guayaquil. El 16,6% eligió "más de 2 horas al día", y el 33,3% respondió "nunca usó". Las personas en este grupo de edad piensan que estas herramientas tecnológicas son tan complejas que no tienen personas o actividades que les ayuden a aprender.

En este contexto, cabe señalar que la mayoría de las personas mayores de la Asociación del Cantón Pujilí utilizan internet en casa y con la ayuda de familiares, encargados de realizar las actividades que los adultos necesitan y enseñarles a utilizar internet. En este sentido, sería interesante aumentar las facilidades de acceso para permitir un aprendizaje efectivo en el uso de las nuevas formas que brindan las TIC, existe resultados positivos en sus vidas siendo un factor vital a la hora de interactuar con amigos y familiares, lo cual es lo contrario en un estudio realizado por Pino, Soto & Rodríguez (2015), donde confirman que la mayoría de los adultos mayores utilizan computadoras para comunicarse con otras personas, a través de correo electrónico, abrir o adjuntar archivos, imprimir documentos y utilizar buscadores de Internet para encontrar materiales. Es decir, los adultos mayores tienen la capacidad de aprender a usar computadoras para mantenerse conectados y acceder a la información. Por otro lado, la herramienta de comunicación más utilizada es WhatsApp, seguida de Facebook y, por último, el correo electrónico; además, la oportunidad de comunicarse con seres queridos de otros países a través de llamadas telefónicas o video llamadas y la comodidad de enviar mensajes con archivos adjuntos incentivan el uso de las personas mayores.

Este grupo tiene un nivel de integración muy bajo, lo que los priva de los beneficios y capacidades de aprendizaje que brindan las tecnologías de nueva generación, lo que concuerda con Ramón, Almansa & Cruz (2016), los cuales señalan la necesidad de utilizar las tecnologías de la información como medio para promover el uso de herramientas, que permita a las personas mayores utilizar las tecnologías de la comunicación con fines de integración social, desarrollar su oportunidad de habilidad.

Sin embargo, la escasez de información y recursos técnicos disponibles para los adultos mayores reduce la probabilidad de que los adultos mayores aprovechen las nuevas tecnologías.

Este estudio muestra que persisten las barreras de accesibilidad para los adultos mayores. Esto se debe a la falta de información sobre su uso y al hecho de que la mayoría de los adultos tienen poco conocimiento de las diversas tecnologías que están invadiendo la sociedad actual, por lo cual, el principal apoyo para el aprendizaje de las tecnología son sus familiares, lo cual se confirma con la opinión de Meléndez, Tomás & Navarro (2007), mencionan que las funciones que los familiares, amigos, en general todo el entorno de los adultos mayores tiene como efectos beneficiosos en situaciones que provocan estrés y requieren de una adaptación, conservando a los sujetos en un buen estado de salud, física y mental, es decir, el apoyo social permite que las personas mayores tengan conductas adecuadas que favorecen a un bienestar y envejecimiento óptimo.

En este sentido, existe la necesidad de tomar medidas inmediatas para promover el envejecimiento activo y saludable a través de la creación de programas y talleres que promuevan el manejo de la tecnología entre las personas mayores, lo cual requiere de intervenciones de trabajo social orientadas a la participación y la inclusión social, también fijando un asesoramiento directo con sus familiares más cercanos para ser personas más independientes en el manejo de redes sociales e internet. En investigaciones posteriores, deberán tomar en cuenta las discapacidades o dificultades de los adultos mayores e identificar sus barreras en el manejo de la tecnología para que puedan trabajar de manera más individualizada.

3.5. Prueba de hipótesis

La influencia del uso de redes sociales en el envejecimiento activo de los ancianos de la Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí se verifica mediante la comparación de las medias (o medianas) obtenidas por los ancianos en el Inventario de Envejecimiento Exitoso. Para esto, se establecen dos grupos de análisis: los ancianos que no utilizan herramientas de información y comunicación, versus los que sí las usan (pregunta 2 de la encuesta).

Se plantean las siguientes hipótesis estadísticas:

H_0 : La media (o mediana) del envejecimiento activo de los ancianos que no usan herramientas de información y comunicación, es igual a la media (o mediana) del envejecimiento activo de los ancianos que sí las usan.

$$H_0: \bar{X}_1 = \bar{X}_2$$

H_1 : La media (o mediana) del envejecimiento activo de los ancianos que no usan herramientas de información y comunicación, es distinta de la media (o mediana) del envejecimiento activo de los ancianos que sí las usan.

$$H_1: \bar{X}_1 \neq \bar{X}_2$$

El criterio para la aceptación de la hipótesis nula se determina con un 5% de nivel de significancia. Por lo que, se establece la siguiente la regla de decisión:

$$H_0: Sig. > 0.05$$

$$H_1: Sig. \leq 0.05$$

El estadístico adecuado para la verificación de la hipótesis depende de la distribución probabilística de los datos. Por lo que, es necesario comprobar la normalidad de estos. Si la distribución es normal se debe aplicar t – Student., caso contrario, Mann – Whitney (Bautista, Rodríguez et al., 2020).

Como las muestras están compuestas por menos de 50 datos, se aplica la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk (Flores & Flores, 2021).

La tabla 15 muestra los resultados de la prueba de normalidad. Se puede ver que, la significancia de la serie de datos que corresponde a los ancianos que sí usan tecnologías de información y comunicación es inferior a 0.05, y, por lo tanto, no es normal. A su vez, la otra serie de datos es normal porque tiene una significancia mayor a 0.05. Esto hace necesaria la aplicación de pruebas de hipótesis “no paramétricas”, lo que implica la comparación de medianas a través de la prueba de Mann – Whitney.

Tabla 15. Resultado de la prueba de normalidad de Shapiro - Wilk

		Estadístico	gl	Sig.
Puntuación total del	Si utiliza herramientas de información y comunicación	0.797	34	0.00
envejecimiento activo	No utiliza herramientas de información y comunicación	0.982	16	0.98

Nota. Cálculo realizado con el software SPSS 25.

La prueba de hipótesis da como resultado una significancia asintótica (bilateral) de 0.54. Este valor es mayor a 0.05, por lo que, se acepta la hipótesis nula (ver tabla 16.). Esto quiere decir que:

La mediana del envejecimiento activo de los ancianos que no usan herramientas de información y comunicación es igual a la mediana del envejecimiento activo de los ancianos que sí las usan. Por lo tanto, no hay evidencia estadística suficiente para afirmar que las variables de estudio tienen relación.

Tabla 16. Resultados de la prueba U de Mann - Whitney

Estadístico	Valor
U de Mann-Whitney	242.50
W de Wilcoxon	378.50
Z	- 0.62
Sig. asintótica(bilateral)	0.54

Nota. Cálculo realizado con el software SPSS 25.

CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- Concluyendo, los aportes hechos por el estudio en especial por la hipótesis planteada se deducen que, no existe influencia del uso de las redes sociales en el envejecimiento activo, debido a que existen otros factores internos que son mas fuertes, sin embargo la comunicación a través de estos medios les permite mantenerse activos en familia como con sus amistades beneficiando su salud mental y emocional.
- Las redes sociales no son usadas por la totalidad de los adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Retirados del Cantón Pujilí, sin embargo, gran parte de esta asociación tiene conocimiento de las redes sociales y de cómo usarlas, manteniéndose en comunicación continua por la plataforma WhatsApp y en un porcentaje menor la plataforma de Facebook.
- La calidad del envejecimiento activo en las personas mayores en cuestión es regular, ya que no dependen completamente de los familiares, son independientes para todas las actividades esenciales, lo que les permite seguir participando activamente en las actividades recreativas que ofrece la asociación, por ejemplo, clases de canto, recitales, reuniones, paseos, etc., y también están prestos para aprender nuevas formas de comunicación en las redes sociales.
- Los beneficios de las redes sociales en los adultos mayores son comunicación inmediata con familiares o amigos lejanos fortaleciendo las relaciones familiares, entretenimiento, información inmediata de lo que pasa en el mundo, previene el aislamiento social, mantienen la mente ocupada aprendiendo el manejo de los dispositivos y las aplicaciones.
- Los resultados obtenidos en la investigación nos muestran que los adultos mayores cada vez se integran y forman parte de la época actual, aun cuando esto sucede también existen personas que tienen miedo al aprendizaje de las nuevas tecnologías

generando la exclusión digital como un conflicto ya sea por los recursos económicos insuficiente, como también la falta de motivación para el aprendizaje.

4.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los familiares apoyar a los adultos mayores en el aprendizaje de la tecnología para mantenerlos integrados en la sociedad y de esta forma evitar que se genere una brecha digital.
- Se propone al GAD Municipal Intercultural del Cantón Pujilí la creación de programas de alfabetización digital, donde un equipo interdisciplinario brinde los conocimientos pertinentes para el manejo básico de los dispositivos tecnológicos como de las redes sociales, para que de esta forma los índices en el uso de las redes sociales puedan elevarse cada vez más.
- Se recomienda a la Asociación que las reuniones sean mas constantes con todos los miembros, con la finalidad de aumentar talleres variados donde cada adulto mayor pueda desenvolverse de una manera práctica e interactiva.
- Se sugiere que los adultos mayores continúen mejorando las dificultades en el uso de la tecnología, para obtener más conocimientos que puedan aplicar en la vida diaria, tanto para el entretenimiento como para el aprendizaje.
- Se sugiere que en posibles investigaciones el enfoque de estudio sea más individualizado conociendo a profundidad los limitantes que tienen como personas ya sean intelectuales o físicos, para que se puede crear un acceso a la tecnología donde no exista limitaciones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ahumada, R., La, L., Luna, J., Muñoz, B., & Moruno, M. (2005). Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. *Medicina de Familia (And)*, 1.
2. Arroyo, I., & Baladrón, A. (2013). La comunicación en redes sociales: Percepciones y usos de las Ong españolas. *Cuadernos.info*, 32, 77-88. <https://doi.org/10.7764/cdi.32.497>
3. Arteaga-Paz, L. G., & Basurto-Vera, P. R. (2017). Una aproximación teórico conceptual a la tecnología educativa. 3, 19.
4. Asamblea Nacional del Ecuador. (2019). *Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores*. Quito.
5. Atresmedia. (24 de Febrero de 2022). Levanta la cabeza. Obtenido de Solo 3 de cada 10 mayores de 74 años usa regularmente internet: https://compromiso.atresmedia.com/levanta-la-cabeza/actualidad/solo-3-cada-10-mayores-74-anos-usa-regularmente-internet_20220224621739acf5e94b0001b294ea.html#:~:text=Uso%20de%20internet,%C3%BAltimos%20tres%20meses%20de%202021.
6. Ávila, R. (2019). *Del bit a las redes sociales*. El Colegio de México.
7. Ávila Toscano, J. H. (2012). *Redes sociales y análisis de redes*. Barranquilla: Corporación Universitaria Reformada.
8. Ayala, E., & Gonzales, S. (2015). *Tecnologías de la Información y la Comunicación*. Lima, Perú: Fondo Editorial de la UIGV.
9. Balseca, N., Carrillo, F., Merchan, J., & Moreno, C. (2019). Influencia del Marketing, el Internet y las Redes Sociales en Adultos Mayores: Una revisión de la literatura. *ESPACIOS*, 7.

10. Barcia, B. Q., González, M. M., & Martínez, A. V. (2020). Brecha Digital en Adultos Mayores: Accesibilidad Tecnológica y Redes Sociales. GIGAPP Estudios Working Papers, 7(166-182), Art. 166-182.
11. Barroso, D. C., Abad, D. M., & Valle, D. M. (2015). Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. Revista Científica de Educomunicación , 8.
12. Beaskoetxea, I. Z. (2018). Envejecimiento activo y participación política / Active ageing and political participation. Aula Abierta, 47(1), Art. 1. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.21-28>
13. Brito, J. (2019). El futuro de la longevidad en Ecuador: ¿Vivir más y mejor? Deloitte Ecuador. <https://www2.deloitte.com/ec/es/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/el-futuro-de-la-longevidad-en-ecuador.html>
14. Camacho, N. (2021, mayo 13). ¿Cómo usan la tecnología las personas mayores? <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/4517-como-usan-la-tecnologia-las-personas-mayores>
15. Campos-Domínguez, E. (2017). Twitter y la comunicación política. El Profesional de la Información, 26(5), 785. <https://doi.org/10.3145/epi.2017.sep.01>
16. Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. <https://idus.us.es/handle/11441/56854>
17. Cardozo, C., Martín, A., & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. Informes Científicos Técnicos - UNPA, 9(2), Art. 2. <https://doi.org/10.22305/ict-unpa.v9i2.244>

18. Cardozo, C., Martín, A. E., & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. *Informes Científicos Técnicos-UNPA*. Obtenido de <https://publicaciones.unpa.edu.ar/index.php/ICTUNPA/article/view/573>
19. Cardozo, C., Martín, A., & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. Universidad Nacional de la Patagonia Austral (UNPA).
20. Castillo-Abdul, B., & García Prieto, V. (2021). Prosumidores emergentes: redes sociales, alfabetización y creación de contenidos. *Dykinson*.
21. Celaya, J. (2008). La empresa en la Web 2.0. *Revista Galega de Economía*.
22. Chaparro, A. (2016, abril 2). La vejez vista desde la historia y las culturas. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/palabra/1/la-vejez-vista-desde-la-historia-y-las-culturas>
23. Colombo, F., & Aroldi, P. (2015). Nuevos mayores, viejas brechas: TIC, desigualdad y bienestar en la tercera edad en Italia [Review of Nuevos mayores, viejas brechas: TIC, desigualdad y bienestar en la tercera edad en Italia, por S. Carlo]. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 23(45), 47-55. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-05>
24. Colombo, F., Aroldi, P., & Carlo, S. (2015). Nuevos mayores, viejas brechas: TIC, desigualdad y bienestar en la tercera edad en Italia. *Revista Científica de Educomunicación*, 9.
25. Córdova Morán, J. A., & Pacheco Olea, F. E. (2015). Uso de redes sociales En la Tercera Edad. *CIENCIA UNEMI*, 6(10), 53-58. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol6iss10.2013pp53-58p>

26. Cornejo León, A. E. (2017). Facebook como medio de expresión, interacción y comunicación para adultos mayores del NSE A en Lima Metropolitana [Universidad de Lima]. <https://doi.org/10.26439/ulima.tesis/6051>
27. Correa, M. S., & Vitaliti, J. M. (2018). Estudio sobre las redes sociales personales y las redes sociales virtuales en la cibercultura adolescente actual. *Summa psicol. UST*, 134-144.
28. Correa, T., Straubhaar, J. D., Chen, W., & Spence, J. (2015). Brokering new technologies: The role of children in their parents' usage of the internet. *New Media & Society*, 17(4), 483-500. <https://doi.org/10.1177/1461444813506975>.
29. Cuadra-Peralta, A., Gallardo-Peralta, L., Cámara-Rojo, X., Gaspar-Delpino, B., & Sánchez-Lillo, R. (2017). Validación del inventario de envejecimiento exitoso en personas mayores chilenas. *Revista médica de Chile*, 145(2), 172-180.
30. Díaz Prieto, C., & García Sánchez, J. N. (2016). Internet en Mayores (INMA). *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 35. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n1.v2.41>
31. Domínguez-Guedea, M. T. (2016). Desafíos sociales del envejecimiento: Reflexión desde el derecho al desarrollo. *CES Psicología*, 9(1), 150-164. <https://doi.org/10.21615/cesp.9.1.10>
32. Durango, A. (2014). *Las Redes Sociales*. IT Campus Academy.
33. Envejecimiento, C. I. (31 de Julio de 2018). Centro Internacional sobre el Envejecimiento. Obtenido de <https://cenie.eu/es/blog/tercera-edad-las-redes-sociales-tambien-son-para-ti>
34. Fernández-Ballesteros, R. (1998). *VEJEZ CON ÉXITO O VEJEZ COMPETENTE: UN RETO PARA TODOS*. 8.

35. Flores, C., & Flores, K. (2021). Pruebas para comprobar la normalidad de datos en procesos productivos: Anderson - Darling, Ryan - Joiner, Shapiro - Wilk y Kolmogorov - Smirnov. *Societas. Revista de Ciencias Sociales y Humanísticas*, 83 - 97.
36. Fombuena, D. N. (2010). Obra Social Fundación "la Caixa". Fundación "la Caixa".
37. Fumero, A., & Roca. (2007). Web 2.0. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/16139/1/A-CUBIERTA-T-YATG.jpg>
38. Gallardo, A. R. (2006). Brecha Digital Y Sus Determinantes. UNAM.
39. García, S. (2006). La Brecha digital. 12.
40. García-Ávila, S. (2017). Alfabetización Digital. *Razón y Palabra*, 21(3_98), Art. 3_98.
41. García-Martín, J., & García-Sánchez, J.-N. (2013). Patterns of Web 2.0 tool use among young Spanish people. *Computers & Education*, 67, 105-120. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.03.003>
42. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
43. Grunig, J. E., & Ferrari, M. A. (2015). Perspectivas de las Relaciones Públicas: Resultados del Excellence Study para la comunicación en las organizaciones. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 6(2), Art. 2. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2015.6.2.01>

44. Herrera, H. H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN SOCIAL NETWORKS: A NEW DIFFUSION TOOL. 9.
45. Lavado, A. (2010). El consumo de YouTube en España. *Global Media Journal México*, 7(14), Art. 14.
46. López, E. V. (2019). Las ventajas y desventajas del internet en la sociedad. *ConcienciaDigital*, 2(1), Art. 1. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v2i1.928>
47. Meléndez-Moral, J. C., Tomás-Miguel, J. M., & Navarro-Pardo, E. (2007). Análisis de las redes sociales en la vejez a través de la entrevista Manheim. *Salud Pública de México*, 49(6), 408-414.
48. Mendizabal, R. L. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Universidad Complutense de Madrid, España*, 10.
49. Miranda, J. G. (2007). Envejecimiento, autonomía y seguridad. *Universidad de La Rioja*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=273205>
50. Monteagudo, A. M. R., & Ramos, M. (2016). El envejecimiento activo: Importancia de su promoción para sociedades envejecidas. 8.
51. Morales, M. A., Ledezma, H. G., & García, L. S. (2018). Rol de las redes sociales en el desarrollo físico y mental de los adultos mayores. *Universidad Autónoma de Nuevo León (México)*, 12.
52. Navarrete Fernández, D., Needham Torres, T., Ortega Alegría, M. E., Concha Sáez, M., Macaya Sandoval, X., Navarrete Fernández, D., Needham Torres, T., Ortega Alegría, M. E., Concha Sáez, M., & Macaya Sandoval, X. (2022). Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores. *Gaceta Médica Espirituana*, 24(2), 0-0.

53. OMS, O. M. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*.
54. Organización Iberoamericana de Seguridad Social. (Marzo de 2015). *Boletín Periódico del Programa Iberoamericano de cooperación sobre adultos mayores*. pág. Num 07.
55. Pérez, T. de J. M., & Aguiar, B. G. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), Art. 1.
56. Petretto, D. R., & Matos López, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: Una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 51(4), 229-241.
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
57. Pino, M. R. J., Soto, J. G. C. S., & Rodríguez, B. L. (2015). Las Personas Mayores Y Las Tic. Un Compromiso Para Reducir La Brecha Digital. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 26, 337-359.
58. Quimí, X., Alvarado, G., Vera, L., Olaya, S., & Coello, T. (2018). Describir los usos del WhatsApp de las personas de la tercera edad en el 2018 en la ciudad de Babahoyo.
59. Ramos, A., García, M., & Miranda, M. d. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Rev. Arch Med Camagüey*, 330 - 337.
60. Rancière, J. (2011). *El tiempo de la igualdad: Diálogos sobre política y estética*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=491255>
61. Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 82, 179-200.
Revista EAN, 82, 179-200.

62. Rodríguez Peñuelas, M. (2013). Diseño de Proyecto de Tesis. Material de curso de seminario de tesis del Doctorado en estudios Fiscales. . Ciliacán, Sinaloa - México: Universidad Autónoma de Sinaloa.
63. Rodríguez, A. (26 de Agosto de 2020). El Comercio. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/tendencias/tecnologias-informacion-desafio-adultos-mayores.html#:~:text=Por%20otro%20lado%2C%20el%20porcentaje,de%2025%20a%2034%20a%C3%B1os>.
64. Román-García, S., Almansa-Martínez, A., & Cruz-Díaz, M.-R. (2016). Adultos y mayores frente a las TIC. La competencia mediática de los inmigrantes digitales. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 24(49), 101-110. <https://doi.org/10.3916/C49-2016-10>
65. Romaní, J. C. C. (2009). The Information Technologies Concept, Benchmarking of ICT Definitions in the Knowledge Society. 24.
66. Salazar Maya, Á. M., & Alvarado García, A. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
67. Salud, O. M. (4 de Octubre de 2021). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
68. Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
69. Sanguinetti, P. (2020, diciembre 1). El envejecimiento: Una noticia agridulce para Latinoamérica. <https://www.caf.com/es/conocimiento/visiones/2020/12/el-envejecimiento-una-noticia-agridulce-para-latinoamerica/>

70. Sanjurjo Rebollo, B. (2015). *Manuel de Internet y Redes Sociales*. Madrid: DYKINSON,S.L.
71. Santoveña Casal, S., Ballesteros Velázquez, B., & Callejo, J. (2018). *Enredados en el mundo digital: sociedad y redes sociales*. UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.
72. Sevilla Caro, M., Salgado Soto, M. d., & Osuna Millán, N. d. (2015). *Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor*. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 15.
73. Solanet, M. A., & Martí, M. L. (2019). *Redes sociales: educación y valores*. ANI - Academia Nacional de Ingeniería. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/144314>
74. Sunkel, G., & Ullmann, H. (2019). *Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital*. CEPAL N° 127, 26.
75. Tena, M. J. (2020). *Las redes sociales se incrementan en las personas mayores durante el Covid-19*. Universidad Autónoma de Madrid (España), 11.
76. Toledo Díaz de León, N. (2016). *Población y Muestra*. México: Creative Commons.
77. Vásquez, N. S. M., & Posada, J. J. Z. (2002). *Conceptualization of family life cycle: A view of the production during the period between 2002 and 2015*. 20.
78. Villoria, L. N. (2010). *Aplicaciones Web 2.0—Redes Sociales*. Eduvim.

ANEXOS

Anexo 1. Carta Compromiso

Ambato, 28/julio/2022

Doctor
Borman Vargas
Presidente Unidad de Integración Curricular
Carrera de Trabajo Social
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales

Lic. Ángel Amable Torres Naranjo en mi calidad de Presidente de la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Retirados del Cantón Pujilí, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: "Uso de redes sociales y envejecimiento activo" propuesto por la estudiante Jenifer Dayana Monge Laverde portadora de la Cédula de Ciudadanía 175267285-5, estudiante de la Carrera de Trabajo Social Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

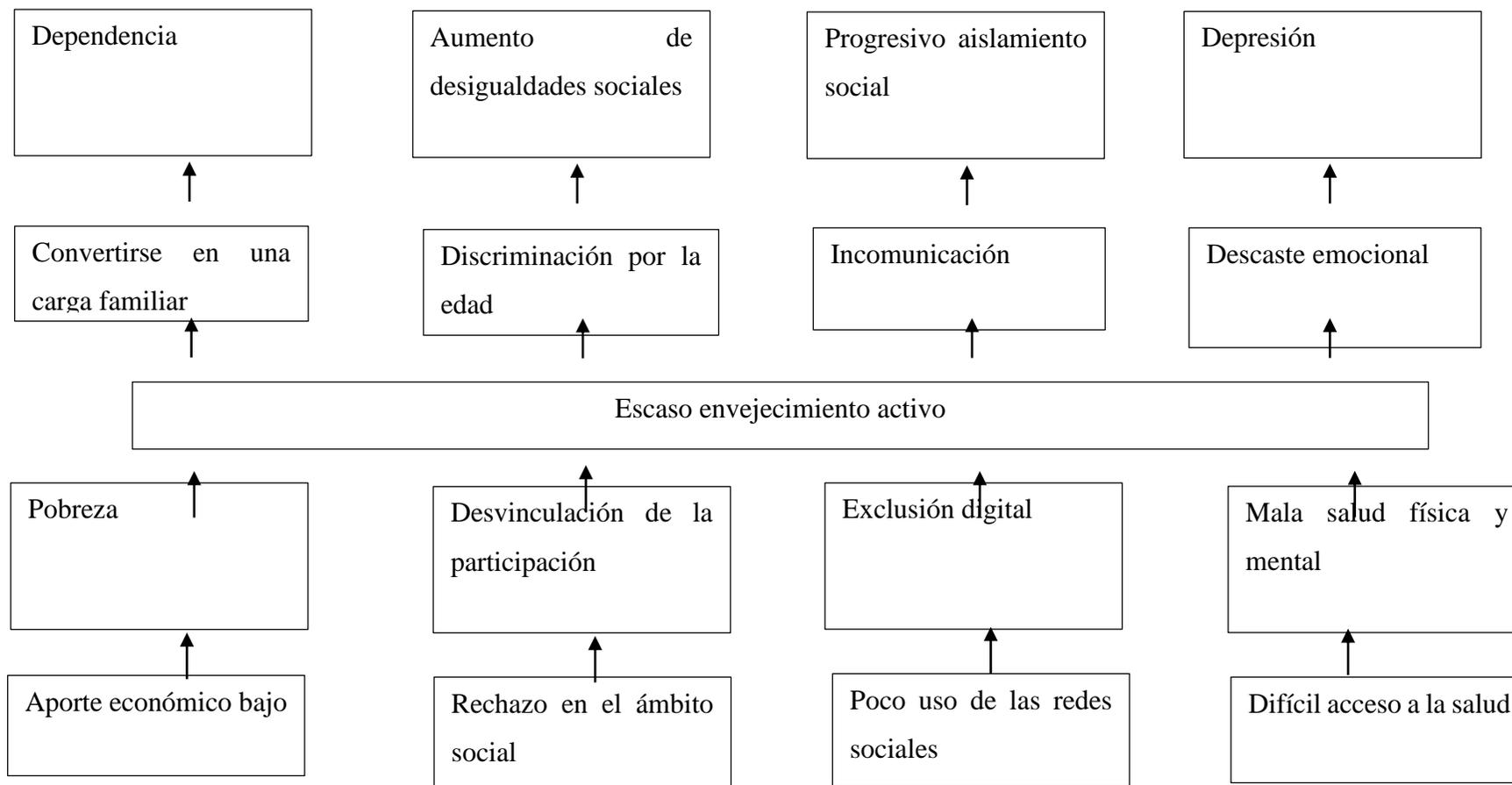
Atentamente.



Lic. Ángel Amable Torres Naranjo
050038978-8
0999228125



Anexo 2. Árbol de Problemas



Anexo 3. Instrumento

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES

Objetivo:

Recabar información sobre el uso de redes sociales y envejecimiento activo en adultos mayores, la información será confidencial y utilizada con fines estrictamente académicos.

Instrucciones:

Leer detenidamente cada pregunta y marque según considere de acuerdo a las indicaciones, se solicita respetuosamente responder con sinceridad para que los resultados puedan ser útiles.

Datos Demográficos

Sexo:

Mujer Hombre

Edad:

60-69 años 70-79 años 80 y más años

Estado Conyugal:

Casado/a o con pareja Soltero/a Viudo/a

Residencia:

Urbano Rural

Trabajo:

Sigue trabajando No trabaja

Etnia:

Mestizo Indígena Afroecuatoriano

USO DE REDES SOCIALES

Las siguientes preguntas son de selección múltiple elija según considere.

1. La información que poseo sobre internet es...
 - a) Ninguna información
 - b) Mucha información
2. ¿Utiliza o ha utilizado alguna vez HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN (P. ej. Skype, WhatsApp, Line, Messenger, Chats)?
 - a) Si
 - b) No
3. La formación que he recibido sobre internet ha sido...
 - a) Ninguna información
 - b) Mucha información
4. ¿Cómo aprendió a utilizar las HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN (P. ej.: Skype, WhatsApp, Line, Messenger, Chats)?
 - a) No las he utilizado nunca
 - b) Yo sólo
 - c) Con ayuda técnica (vía telefónica, vendedor)
 - d) Con la ayuda de familiares y/o amigos
 - e) En cursos y taller
 - f) Con la ayuda de manuales o guías de uso, vídeos
5. ¿Con qué frecuencia utiliza las HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN (P. ej.: Skype, WhatsApp, Line, Messenger, Chats)?
 - a) No la he utilizado nunca
 - b) Alguna vez al año
 - c) Alguna vez al mes
 - d) Varias veces a la semana
 - e) Todos los días
 - f) Más de 2 horas al día
6. ¿En qué lugar o lugares suele utilizar las HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN (P. ej.: Skype, WhatsApp, Line, Messenger, Chats)?
 - a) Nunca la he utilizado
 - b) En casa

- c) En el centro de día o residencia
 - d) En centros lúdico-ocupacionales (centro cívico, asociaciones, etc.)
 - e) En el centro educativo
 - f) En el trabajo
 - g) En la calle
7. El principal motivo por el que utilizo las HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN (P. ej.: Skype, WhatsApp, Line, Messenger, Chats) es...
- a) No la he utilizado
 - b) Por diversión o entretenimiento
 - c) Para contactar con otros
 - d) Para informarme
 - e) Para realizar gestiones
 - f) Para aprender
 - g) Por trabajo
8. Las principales dificultades con las que me encuentro a la hora de usar internet son...
- a) No tengo dificultades
 - b) Aprender a manejar un ordenador
 - c) Complejidad de las herramientas
 - d) Disponibilidad de tiempo
 - e) Problemas visuales
9. Desde que utilizo las diferentes herramientas de internet realizo actividades por mí mismo que antes no hacía o para las que necesitaba ayuda
- a) Si
 - b) No

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Las siguientes preguntas son con una escala del 0 al 4 donde, (0) totalmente en desacuerdo (1) en desacuerdo (2) indeciso (3) de acuerdo y (4) totalmente de acuerdo, marque con una X según considere su respuesta.

EVALUACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO	0	1	2	3	4
Me manejo para hacer las cosas necesarias para cuidar mi casa y de mí mismo					
He sido capaz de lidiar con los cambios que le han ocurrido a mi cuerpo a medida que he envejecido					
Espero con ganas el futuro					
Me siento capaz de afrontar mi propio envejecimiento					
Me siento capaz de afrontar los acontecimientos de la vida					
Soy capaz de encontrar solución a los problemas					
Soy bueno para pensar nuevas formas de resolver problemas					
Disfruto haciendo cosas nuevas y creativas					
Tengo un carácter agradable y positivo					
Pienso en mis seres queridos que han fallecido y me siento cercano a ellos					
Paso tiempo en oración o haciendo algún tipo de actividad religiosa					
A medida que envejezco, mi forma de ver el mundo va cambiando					
Prefiero tener pocos amigos cercanos a muchos superficiales					
Algunas veces puede haber dos respuestas correctas para un problema o solución					
Para mí es importante tener una relación con Dios o algún poder superior					
Estoy interesado/preocupado por las próximas generaciones					
Mi vida tiene sentido					
En general estoy satisfecho con mi vida en este momento					
Creo que tengo un propósito en el mundo					
A mis años, mi vida es mejor de lo que esperaba					

Anexo 4. Fotos



