



USO DE REDES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN ADULTOS MAYORES

USE OF SOCIAL NETWORKS AND ACTIVE AGING IN SENIOR ADULTS

Monge-Laverde, Jenifer Dayana¹

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-8137-851X>

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias
Sociales, Carrera de Trabajo Social. Ambato, Ecuador.

Correo: jmonge2855@uta.edu.ec

Chiliquinga-Véjar, Lorena del Carmen²

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8896-1951>

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias
Sociales, Carrera de Trabajo Social. Ambato, Ecuador.

Correo: ldc.chiliquinga@uta.edu.ec

Santamaría Telenchana Genesis Johanna³

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-9168-0158>

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Jurisprudencia y Ciencias
Sociales, Carrera de Trabajo Social. Ambato, Ecuador.

Correo: gsantamaria5743@uta.edu.ec



RESUMEN

Es importante considerar este tema para elevar su bienestar físico, mental y social. Este estudio es descriptivo y correlacional, se desarrolló con 50 adultos mayores, su objetivo determinar el impacto del uso de redes sociales en el envejecimiento activo en la Asociación de Jubilados, Pensionistas y Retirados del Cantón Pujilí. Se trabajó bajo un enfoque cuantitativo, los datos se recopilaron utilizando la encuesta Internet en Mayores (INMA) con 9 ítems e 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 determinaron que el uso de las redes sociales no influye en el envejecimiento activo de la población adulta mayor, estos resultados pueden relacionarse al hecho que se encuentra una adaptación ante la era digital y su uso no es frecuente, se puede resaltar que la tercera parte de ancianos no ha utilizado herramientas de comunicación, 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, con respecto al envejecimiento activo 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 ancianos no alcanzan un estado de bienestar físico, psíquico y social.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento activo, redes sociales, tecnología, adulto mayor, era digital.

ABSTRACT

In the case of older adults, these resources help 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 their physical, mental and social. This descriptive and correlational study, developed with 50 older adults, aimed 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 quantitative approach was used, the data was collected using the Internet Survey in the Elderly (INMA) with 9 items and the Successful Active Aging Inventory (SAI) with a total of 20 items with a Likert scale of 0 to 4, where active aging measures score from 0 to 80 points. The research findings determined that the use of social networks does not influence the active aging of the older adult population, these results can be related to the fact that there is an adaptation to the digital age and its use is not frequent, it can also be It should be noted that a third



of the elderly have not used communication tools, while almost half learned to use them "alone" and with the help of family members, and finally a quarter learned in courses, workshops or with technical help, manuals, guides or videos, regarding active aging, 40% of the elderly have "bad" active aging. 28% have "medium" active aging, and 32% "high". These figures reveal the existing problems in the Association of Retired, Pensioners and Retirees of the Pujilí Canton, where 4 out of 10 elderly people do not reach a state of physical, mental and social well-being.

KEY WORDS: Active aging, social networks, technology, old age, digital age

INTRODUCCIÓN

Muchas las variables de carácter cultural, social, económico, político, biológico, psicológico e institucional 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, las personas ahora tienen una mayor esperanza de vida y viven más, también las percepciones del envejecimiento han cambiado 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, 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), América Latina es una región joven, 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 corresponde a los adultos mayores, 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. Solamente 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).

Marco conceptual



El envejecimiento es un proceso que provoca cambios físicos progresivos y evidentes en una persona, es un estado cuyo inicio no es bien precisado aún (Pérez & Aguiar, 2018). Esta etapa de la vida es especialmente importante porque implica cambios importantes en su vida, cambios en las relaciones familiares, sociales, rutinas, es decir en todas sus actividades, de ahí la importancia de promover un envejecimiento activo que haga que esta etapa sea más confortable para los adultos mayores.

El envejecimiento activo definido por la Organización Mundial de la Salud (2022) como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que facilita el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante”, conduce a pensar que esta etapa debe entenderse no solamente como la ausencia de enfermedad sino como un estilo de vida que promueva capacidades funcionales que se enfoque en mejorar la salud no solamente física sino mental.

Los adultos mayores no deben ser presentados como receptores pasivos de servicios sociales, pues si se encuentran sanos e independientes no solamente contribuyen con el bienestar de su familia sino el de la comunidad (Organización Panamericana de la Salud, 2021). De esta manera el envejecimiento saludable representa un proceso de mejora de las oportunidades para mantener una salud física y mental adecuada, así como también una calidad de vida digna.

Las tecnologías son uno de los ámbitos en los que las personas mayores obtienen varios beneficios: superan prejuicios, 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, 2017).



Los adultos 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), 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 (Organización Iberoamericana de Seguridad Social, 2015). 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

De acuerdo con Andrea Rodríguez en una publicación del diario "El Comercio" (2020), 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, 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.

El uso de tecnologías por personas mayores en Ecuador es deficiente, muchos de ellos 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.



METODOLOGÍA

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo porque centra los hechos o causas de los fenómenos sociales y tienen poco interés en el estado subjetivo de los individuos. El enfoque 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 (Rodríguez Peñuelas, 2013).

El estudio es descriptivo y correlacional, descriptivo porque especifica las propiedades y características del fenómeno que se está analizando, también se describe la población, con el fin de recoger información como conceptos y características de las variables, en si este estudio es importante para la visualización de las dimensiones para la recolección de datos y la población. En cuanto a lo correlacional porque 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).

El objeto de estudio estuvo conformado por 50 adultos mayores de la Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí. El 24% de la población está conformado por personas de 60 a 69 años, quienes 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 personas mayores a 80 años. El estado civil es heterogéneo, predomina el estado civil casado con un 36%, seguido de soltero con un 30% y finalmente viudo con un 34%.



Para analizar la variable “uso de redes sociales” se aplicó 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), 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).

Para 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 intrapsíquico, 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 intrapsíquico, 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). Estos instrumentos fueron fundamentales para la investigación con preguntas concretas para responder a los objetivos planteados.

RESULTADOS

El análisis de resultados se desarrolla de acuerdo con la siguiente hipótesis: El uso de las redes sociales influye positivamente en el envejecimiento activo en los adultos mayores 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. Los cálculos se realizaron mediante análisis bivariado con un nivel de significancia del 5% utilizando el software SPSS. Como las muestras están compuestas por menos de 50 datos, se aplica la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk (Flores & Flores, 2021).

Los resultados de la tabla 1 muestran valores de prueba de Shapiro Will y refleja una significancia bilateral menores a 0,05, esto indica que no existe correlación de ambas variables. 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 2.).

Los resultados del estudio demuestran 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, dando como válida la hipótesis nula H_0 . Por lo tanto, el uso de redes sociales no influye en el



envejecimiento activo en los adultos mayores Asociación de Jubilados, Pensionados y Retirados del Cantón Pujilí. Debido a la existencia de otros factores.

Tabla 1.

Prueba de normalidad de Shapiro – Wilk

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

Tabla 2.

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

Tabla 3.

Cómo aprendió a utilizar las herramientas de comunicación

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 y videos	5	10.0	100.0
Total	50	100.0	

Tabla 4.

Con qué frecuencia utiliza las herramientas de comunicación.

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	

En la tabla 4, refleja 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.

Al realizar la investigación se identifican las limitaciones desde el pequeño tamaño poblacional, por lo que los resultados no son generalizados, además los adultos mayores de la asociación son una población predominante como profesionales de la educación, por lo cual la información no tiene diferentes tipos de personas y de información. También pude notar que el tema de investigación



está en tendencia de crecimiento, entonces si se investiga el campo durante varios años los resultados variarán ampliamente.

DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia del uso de redes sociales en el envejecimiento activo de adultos mayores, los principales hallazgos son que los adultos mayores manejan un envejecimiento activo adecuado y se corrobora 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.

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 30% usa las redes sociales varias veces por semana y su uso no es frecuente debido a que tienen otros interés y actividades, 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".

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 la 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.

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 tecnologías son sus familiares, lo cual se confirma con la opinión de Meléndez, Tomás & Navarro (2007), quienes 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.

CONCLUSIONES

No existe influencia del uso de las redes sociales en el envejecimiento activo dado que la prueba de hipótesis da como resultado una significancia asintótica (bilateral) de 0.54, pero existen otros factores internos que son más fuertes.

Las redes sociales no son usadas por la totalidad de los adultos mayores, pero gran parte tiene conocimiento de las redes sociales y de cómo usarlas manteniéndose en comunicación continua por la plataforma WhatsApp.

La calidad del envejecimiento activo en las personas mayores es regular, puesto que no dependen completamente de los familiares, son independiente para todas las actividades esenciales, lo que les permite seguir participando activamente dentro de la asociación.



Los beneficios de las redes sociales en adultos mayores son comunicación inmediata con familiares o amigos fortaleciendo las relaciones familiares, previene del aislamiento social y mantiene la mente ocupada aprendiendo el manejo de dispositivos y aplicaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización Iberoamericana de Seguridad Social. (Marzo de 2015). Boletín Periódico del Programa Iberoamericano de cooperación sobre adultos mayores. pág. Num 07.
- Cardozo, C., Martin, A., & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. *Universidad Nacional de la Patagonia Austral (UNPA)*.
- 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.
- 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>
- 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.
- Laia, R. (2020). Las redes sociales, una revolución comunicativa. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200629/482009621616/dia-redes-sociales.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>



- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Envejecimiento saludable.
<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- 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
- 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.
- 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>.
- 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>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Tena, M. J. (2020). Las redes sociales se incrementan en las personas mayores durante el Covid-19. *Universidad Autónoma de Madrid (España)*, 11.