

## **INTERACCIÓN DE ADULTOS MAYORES EN REDES SOCIALES VIRTUALES (FACEBOOK) Y RELACIÓN CON EL BIENESTAR SUBJETIVO**

JULIET CAROLINA CASTRO MORALES\* - JAVIER ALEJANDRO CORREDOR ARISTIZÁBAL\*\*  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

Recibido: 08 de enero de 2016

Aprobado: 29 de mayo de 2016

### **Para referenciar este artículo:**

Castro-Morales, C. & Corredor-Aristizábal, J. (2016). Interacción de Adultos Mayores en Redes Sociales Virtuales (Facebook) y relación con el Bienestar Subjetivo. *Revista Iberoamericana de Psicología. Ciencia y Tecnología*, 9 (2), 61-70.

### **Resumen**

Este artículo presenta los resultados de una investigación cualitativa realizada con 22 adultos mayores usuarios de la red social Facebook de diferentes ciudades de América Latina y España. La información fue recolectada mediante entrevistas individuales semiestructuradas hechas a través de video-llamadas y el análisis se realizó con base en categorías de análisis emergentes, siguiendo los principios metodológicos de la Teoría fundamentada de Glaser y Strauss (1967). Los resultados muestran que los adultos mayores refieren tres razones específicas para utilizar una red social virtual (RSV): razones sociales, razones familiares y razones relacionadas con la productividad. Se encontró, además, que las personas mayores no son consumidores pasivos por el hecho de ser inmigrantes digitales, sino que son generadores y productores activos de contenidos digitales. Concluimos que la interacción con esta RSV contribuye en la formación de hábitos y comportamientos que favorecen el bienestar subjetivo, tales como apoyo social, comunicación con personas con intereses comunes, autonomía y consecución de objetivos personales.

Palabras Clave: Adulto Mayor, redes sociales, bienestar subjetivo.

## **INTERACTION OF OLDER ADULT WITH VIRTUAL SOCIAL NETWORKS (FACEBOOK) AND ITS RELATION WITH SUBJECTIVE WELLBEING**

### **Abstract**

This paper presents the results of a qualitative research carried out with 22 older adults who were users of Facebook from different cities in Latin America and Spain, with the aim of showing the effect of the use of virtual social networks on the subjective well-being of older people. To achieve this goal, we conducted semi-structured individual interviews -via video-calls-, and the information was analyzed and organized based on emergent categories following the methodological principles of Glaser and Strauss' Grounded Theory (1967). The results show that older adults have three specific reasons for using virtual social networks (VSN): social reasons, family-related reasons, and reasons related to productivity. It was also found that older adults, despite being digital immigrants, are not passive consumers of digital content, but are active generators and producers of digital content. We concluded that interaction with VSN fosters psychosocial mechanisms, habits and behaviors that favor subjective well-being, similar to those claimed by Berkman, Glass, Brissette & Seeman (2000), such as social support, communication with people who have similar interests, autonomy, and achievement of personal life goals.

Key word: Older adult, Social Networks, Subjective well Being.

---

\* Psicóloga Universidad Nacional de Colombia. Estudiante de Maestria em Educação, Universidade Federal da Bahia. Dirección electrónica: juccastromo@unal.edu.co

\*\* Psicólogo de la Universidad de los Andes. Doctor en Estudios Cognitivos y Educación de la Universidad de Pittsburgh. PhD. Investigador del Learning Research and Development Center de la University of Pittsburgh. Profesor asistente, Departamento de Psicología, Universidad Nacional de Colombia. Dirección electrónica: jacorredora@unal.edu.co

Desde la década de los 70's, diversas investigaciones han mostrado que poseer una red de apoyo permite a las personas disminuir el estrés psicosocial y otros factores de riesgo para la salud, mientras que la falta de ella puede actuar como factor causal para la generación de los mismos (Otero, Zunzunegui, Béland, Rodríguez y García, 2006). Contar con una sólida red social permite el mejoramiento del bienestar subjetivo y esto, por consiguiente, trae implicaciones positivas sobre la percepción de salud física y mental de las personas (Berkman, Glass, Brissette (2000) y Seeman, 2000).

En esta misma línea, estudios con adultos mayores han mostrado que quienes poseen amplias relaciones sociales tienen mayores probabilidades de alargar su expectativa de vida (Glass et al, 1999; Vogt et al 1992, citados en Escobar, Puga y Montserrat, 2008) y muestran mejores resultados en salud y autonomía (Seeman, 2000). Berkman et al. (2000) encuentran una correlación positiva entre calidad de las redes sociales y la salud física y psicológica de las personas; en este caso lo específicamente psicológico se entiende en términos del bienestar subjetivo, la autoestima, el locus de control y la capacidad de adaptación. El modelo expuesto por estos autores muestra como toda red social ofrece la oportunidad de desarrollar 5 mecanismos psico-sociales: soporte social, influencia social, participación social, contacto cara a cara y acceso a recursos, todos ellos factores que contribuyen al mejoramiento del bienestar subjetivo.

El primer mecanismo, *soporte social*, incluye apoyo emocional (afecto, escucha, amor cuidado simpatía), apoyo instrumental (ayudar con cosas tangibles, cocinar acompañar, llamar), recursos de valoración (ayuda en toma de decisiones, recibir y ofrecer retroalimentación) y finalmente recursos de tipo informativo (conocimientos que aportan como comunidad de aprendizaje) (Weiss 1974, citado en Berkman, Glass, Brissette y Seeman, 2000). El segundo mecanismo, la *Influencia Social*, permite a los miembros de la red seguir recomendaciones y aprender de los comportamientos de otros miembros, especialmente en situaciones de ambigüedad; además, este mecanismo permite comparar las propias actitudes con las del grupo de referencia y mejorar sus percepciones y opiniones frente a temas que la comunidad comparte. El tercer mecanismo psicosocial es el de *Participación Social*; Berkman et al. (2000), afirman que participar de encuentros sociales, por ejemplo con amigos o personas especiales, contribuye positivamente al mejoramiento de la salud en tanto este acto refuerza significativamente los roles parentales, laborales, comunitarios, familiares etc., y dan significado a la vida del individuo. De otro lado *el contacto cara a cara*, (propio de las redes sociales físicas) facilita la posibilidad

de un contacto íntimo y deliberado. Finalmente, Berkman et al. (2000) describe que una red social le permite al participante acceder a diferentes recursos en los que incluye el capital económico y el capital social como elementos claves para la supervivencia.

De acuerdo con los resultados de algunas investigaciones desarrolladas en el campo de la psicología, la percepción que tienen las personas sobre el apoyo social con el que cuentan es uno de los factores más importantes y relevantes de la dimensión de Bienestar Subjetivo, además de otros factores como los socio económicos y físicos (Watanabe, 2005). La calidad de vida, en este sentido, se relaciona estrechamente con la dimensión de Bienestar Subjetivo, razón por la cual investigadores del campo de la psicología y entidades como la ONU y la Organización para la Cooperación y Desarrollo económicos (OCDE) se han dado a la tarea de desarrollar guías que permitan una evaluación más completa y más cercana a la realidad de este aspecto.

De acuerdo con la OCDE, si se quiere evaluar el bienestar subjetivo es necesario tener en cuenta las siguientes 3 dimensiones: 1) la dimensión cognitiva, o sea la evaluación que hacen las persona de su propia vida y de algunos aspectos de la misma. Esta dimensión tiene que ver con un juicio racional que hace la persona sobre un momento específico o de su vida o sobre esta misma como un todo; 2) la dimensión afectiva, aquella que implica una evaluación que hacen las personas de sus propios sentimientos o estados emocionales en un momento particular de sus vidas; finalmente 3) la dimensión 'eudamónica' que hace referencia al "sentirse bien" con el propio funcionamiento psicológico y a un estado de satisfacción con la propia vida; ésta dimensión incluye lo que las personas consideran como valioso en sus vidas y que les aporta felicidad (OCDE 2013). En las tres dimensiones, el aspecto relacionado con la percepción de apoyo social influye en la valoración, ya sea positiva o negativa, que hace la persona de su propia vida.

Ahora bien, de la mano con la evolución de las tecnologías, la sociedad actual se ha encaminado hacia el desarrollo de nuevas formas de relación con otros, con el mundo y con el conocimiento. Hoy día, pertenecer a una red social virtual va más allá de la mera posibilidad de tener encuentros no-físicos cara cara. Actualmente contamos con espacios de participación en los que las personas pueden proponer, opinar o criticar, ya sea con fotos, videos, comentarios, memes etc., situaciones que ocurren en su diario vivir y que de uno u otro modo les conciernen y afectan. Siguiendo a Berkman et al. (2000) todas las formas de participación social ayudan al mejoramiento de la salud y el bienestar de las personas en tanto

permiten el fortalecimiento del rol, su compromiso con la comunidad y las futuras generaciones, proporcionan un sentido de valor y pertenencia y refuerzan el sentido de sentido de coherencia y consistencia con la propia identidad. Larramendi (2011), en este sentido, ratifica el aprendizaje como íntimamente relacionado a los cambios en la participación de las personas y en su identidad, de manera que con ello el sujeto re configura la manera como se involucra en el mundo y cómo actúa (agencia) en las dimensiones prácticas de su vida.

McAvay, Seeman y Rodin (1996) en un estudio realizado con adultos mayores de 62 años demostraron que la ausencia de soporte social se relacionaba con el declive en la productividad y la salud, por lo que concluyen que la presencia de una red social beneficia la salud psicológica y mejora la percepción de la autoeficacia en un dominio específico. Sumado a estos hallazgos, se encontró que la falta de soporte social y de participación en una red social, junto con algunos factores financieros, se relaciona estrechamente con estados depresivos elevados en esa población. Otra investigación mostró que las probabilidades de sufrir discapacidades al final de la vida disminuyen sensiblemente a medida que aumenta la diversidad de las redes sociales a las que pertenezca la persona (Escobar, Puga y Montserrat, 2008).

Por otra parte, algunos investigadores se han focalizado en estudiar el efecto que tienen las redes sociales virtuales sobre los usuarios de las mismas (Kraut et al. 2002; Gomes et al 2013; Craig et al., 2009; Nitzburg y Farber, 2013; Reinecke, Vorderer y Knop, 2014; Chen y Lee, 2013; Lee, Noh y Koo, 2013; Toma C., 2013; Nadkarni y Hofmann, 2011). En algunos estudios se ha concluido que el uso de redes sociales y de Internet en general, además de ser una herramienta efectiva para mantener las relaciones con los amigos y la familia, tiene efectos positivos en la salud psicológica de las personas (Kraut et al., 2002), sobre todo por el hecho de que permiten interactuar, obtener soporte social y dar sentido a las relaciones y a la vida, generando así bienestar psicológico (Cohen & Wills, 1995; Dienes, Suh Lucas & Smith, 1999; Thoits, 1983; Williams, Ware & Donald, 1981, citados en Kraut et al 2002).

El efecto positivo del uso de espacios virtuales sobre el bienestar subjetivo de las personas también se ha evidenciado en investigaciones hechas con personas de otras edades. Boniel-Nissim & Barak (2011) encontraron que la interacción que tienen los adolescentes en espacios virtuales como blogs o micro blogs como lo es Facebook, tiene un poder terapéutico pues permite que los jóvenes expresen sus sentimientos y reciban apoyo emocional

y feedback por parte de los pares, lo que se manifiesta posteriormente en mayores niveles de bienestar subjetivo.

Por otra parte, se han calificado a las redes sociales virtuales como los nuevos *terceros lugares*. Estos se caracterizan por ser espacios donde las personas pueden socializar de manera informal, de fácil acceso, acogedores y sin pretensiones, hogareños y que dan la sensación de estar a gusto; son espacios donde prevalece la calidez y la alegría, y los comportamientos geniales son valorados positivamente (Steinkuehler & Williams, 2006). Según los investigadores, en la web se pueden entablar nuevas relaciones, tal y como se hace en un café, en un bar u otro lugar de encuentro. Siendo así, es en estos nuevos escenarios donde se están generando las nuevas formas de relaciones sociales en las que empiezan a entretenerse todos aquellos significados compartidos por un grupo. Estos espacios son frecuentados en su mayoría por jóvenes y adolescentes, por eso mismo los estudios tanto de Boniel-Nissim & Barak (2011) y Steinkuehler & Williams (2006) se han hecho en su mayoría con esta población también conocida como la generación de los nativos digitales.

Siguiendo a Prensky (2001), los Nativos digitales serían aquellas personas que nacieron en la era tecnológica y desde sus inicios de vida tuvieron acceso a las nuevas tecnologías, crecieron usando el lenguaje digital y, por ello, poseen habilidades particulares para el manejo de información en varios formatos simultáneamente. A diferencia de ellos están los inmigrantes digitales, es decir, aquellas personas que nacieron antes de la revolución digital, se acercaron al desarrollo tecnológico hasta el momento de su adultez y requieren el aprendizaje de este nuevo lenguaje tecnológico; esta clase de personas

preocupan por aprender con detalle la función de las herramientas digitales, paso a paso, una cosa a la vez y su forma de aprender es más serial y esquemática. Teniendo en cuenta que los adultos mayores están en la categoría de *inmigrantes digitales*, son menos los usuarios de esta etapa generacional que hacen uso de las redes sociales, entre otras cosas, porque existen "*misconceptions*" alrededor de las nuevas tecnologías o porque encuentran en el uso de ellas un elemento aversivo que les podría generar ansiedad (Ariyachandra, Crable & Brodzinski 2009).

Ahora bien, existe un acuerdo entre distintos autores acerca del hecho de que la vejez presenta múltiples estresores, tales como los cambios que ocurren en la salud, pérdidas de seres queridos, disminución de capacidades funcionales y alteración de los roles sociales (Bienenfeld, et al 1997, citado en Montero-López y Rivera 2009); es en esta etapa donde se presenta mayor incidencia de la

soledad y los efectos de la misma se ven reflejados en malestares físicos y psicológicos que el Estado debe atender con prioridad (Luanaigh & Lawlor, 2008). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la vejez son más frecuentes experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socio económico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad. Todos estos factores pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad angustia y depresión, siendo esta última la segunda enfermedad que más afecta la salud mental de esta población después de las demencias (OMS, 2013).

Según la OMS Entre 2000 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años de edad se duplicará, ya que pasará de aproximadamente el 11% al 22%. Como bien afirma Ariyachandra et al. (2009), es probable que el aumento en la población adulta mayor y la influencia de la tecnología en todos los ámbitos cree un efecto en el uso de las redes sociales, aumentando así el número de usuarios de la tercera edad que hacen uso de esos espacios de encuentro virtual. Además, los autores consideran que el aumento en el uso de las redes sociales proporcionará productividad a los adultos mayores a la vez que influirá en la calidad de vida de los mismos. Teniendo en cuenta lo anterior, en la presente investigación se pretende explorar si, efectivamente, siendo los adultos mayores una población que presenta mayores índices de soledad y depresión y que en muchos casos presenta dificultades físicas que les impide salir solos de casa o estar en constante contacto con otras personas, usar una red social virtual (Facebook) podría suplir aquella red social física, obteniendo los mismos beneficios. Si Facebook permite a estas personas mantenerse en contacto con otras, se esperaría que este contacto mediado traiga un efecto positivo en la salud psicológica, ya que sabeo que en la construcción de lazos comunicativos con otras personas se fortalece la identidad, los roles sociales, el sentido de pertenencia a un grupo o comunidad y la satisfacción con la vida.

Por encontrarse en la categoría de inmigrantes digitales, los adultos pueden presentar niveles de agencia en el ciberespacio diferentes, entendiendo la agencia como el proceso de apropiación y transformación de los contenidos digitales de manera activa (Corredor et al, 2013). A partir de esto el objetivo principal de nuestro estudio se ha centrado en explorar, en primer lugar, el comportamiento de los adultos mayores que tienen experiencias de participación en redes sociales para, posteriormente, evidenciar si, efectivamente, dicha participación tiene un efecto positivo en la percepción de bienestar subjetivo de cada participante.

## Método

### Participantes

22 adultos mayores que hacen parte de una red social virtual de manera activa, quienes participaron de manera voluntaria después de ser contactados por medio del buscador de Facebook y definiendo como criterios de inclusión el rango de edad (60 o más años) y el país de origen únicamente. Los entrevistados provienen de diferentes países de Latinoamérica y Europa entre los que se encuentran Colombia, Argentina, México, Perú, Chile, Brasil y España. Cabe resaltar que aunque en esta ocasión solo se hizo la búsqueda de la población por medio de la red Social Facebook, las preguntas estaban enfocadas a cualquier tipo de red social virtual.

### Instrumento

Se realizó una entrevista semi-estructurada por medio de video llamada en Skype, la cual tenía una duración de 40 minutos en promedio por persona. Teniendo en cuenta la literatura revisada, para la entrevista semi-estructurada desarrollamos preguntas para tener información tanto de las características estructurales de la red como de las actividades que en ella desarrollan. Además consideramos importante tener en cuenta las actitudes que las personas tienen frente a la red así como las motivaciones para acceder a ella por primera vez. De manera detallada las preguntas abarcaron los siguientes ejes: Información Sociodemográfica, Motivación para usar la red social virtual, proceso de adaptación, Agencia, Identidad, Actitudes frente a la Red social, Extensión de la interacción, Privacidad y Terceros lugares. Finalmente nos centramos en preguntas directamente relacionadas con la Autopercepción de Bienestar Subjetivo. Se siguieron los lineamientos planteados por la OECD (2013) quienes se enfocan en seis módulos generales que sirven de base para quienes construyen pruebas para medir Bienestar Subjetivo: Estado afectivo en el momento de la entrevista; satisfacción con su vida en general; estados de ánimo en días anteriores; Percepción de soledad, calma o intranquilidad; Satisfacción con un dominio específico; Sentimientos o emociones en un momento particular.

### Análisis de la información

Con base en la Teoría fundamentada de Glaser y Strauss (1967) la información que se obtuvo de la entrevista se organizó y se tradujo en categorías emergentes con el fin de poder realizar comparaciones y posibles contrastes siguiendo algún tipo de patrón o regularidad emergente. En particular, se identificaron categorías que emergían de las



entrevistas y que se repetían constantemente en diferentes informantes, para cumplir de esta manera los criterios de triangulación y saturación. Estas categorías se organizaron a través de una codificación axial, lo que permitió proponer las secciones en que está dividido el apartado de resultados.

Cada una de las entrevistas fue transcrita manualmente y posteriormente la información contenida en cada una de ellas fue reorganizada con base en las dimensiones que se plantearon previamente para la realización de las preguntas de la entrevista. Luego de una lectura rigurosa de todas las entrevistas se pudieron evidenciar patrones o regularidades en las opiniones y experiencias de los participantes. Estas regularidades fueron organizadas en 4 grupos o categorías que al final, de manera transversal, se relacionaban con el Bienestar Subjetivo. Denominamos a estas categorías así: 1) Motivaciones para usar la red; 2) Soporte social percibido 3) Participación social, generatividad y agencia; 4) Ventajas y desventajas de una red social virtual.

La primera de ellas hace referencia a las razones o causas que llevaron a estas personas mayores a hacer uso de Facebook, en esta incluyen razones de todo tipo ya sean familiares, académicas, políticas o de pasatiempo. La segunda categoría nace a partir de las manifestaciones de los participantes con respecto a la ayuda que perciben de tipo emocional o instrumental por parte de sus contactos. La categoría sobre participación social, generatividad y agencia nace a raíz de toda la información que ellos ofrecen con respecto a las actividades y cosas que hacen en solo en la Red social, sino en el ciberespacio en general. Finalmente, ventajas y desventajas emerge como una categoría posterior a raíz de las constantes manifestaciones de los participantes sobre las cosas buenas y malas que ha traído esta nueva forma de comunicarse que indudablemente tienen que ver con el hecho de haber podido acceder a las formas de comunicación previas a las presentes en esta era digital.

## Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos, la red social Facebook parece cumplir las mismas funciones que cualquier otra ser social física aunque, además, permite a los miembros realizar otros tipos de actividades y controlar de manera autónoma las características estructurales de su red, gracias a que ellos pueden eliminar el número de personas, organizar las comunidades por temas o limitar el alcance de sus ideas o publicaciones.

### Motivaciones para usar la Red

Los hallazgos de la investigación muestran que las motivaciones para hacer uso de la red social virtual son

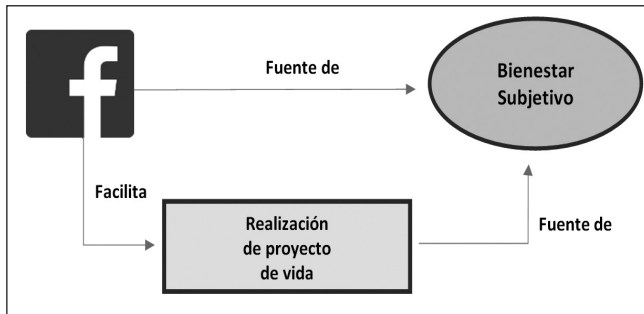
diferentes y generan acciones y formas de apoyo diferentes. Entre las motivaciones que mencionaron las personas entrevistadas se encuentran tres: 1) Social: Su motivación era únicamente conocer personas y distraerse. 2) Familiar: El objetivo de abrir la red social es mantenerse en contacto con familiares que se encuentran lejos; y 3) Productividad: Para difundir sus obras o ampliar el campo de oportunidades laborales. Se observó que precisamente el uso que ellos hacen de la red modifica la forma en que ésta les brinda bienestar subjetivo y la posición que ocupa en sus vidas, ya sea como herramienta para la consecución de la felicidad o ser por sí misma la fuente de felicidad ya que contiene las características que Steinkhuler (2006) definió para un “tercer lugar”.

Con respecto a la pregunta “¿qué lo motivó a abrir una cuenta en Facebook?” algunos de los participantes respondieron así: “Encontrar amigos, gente con la quien conversar, tener ideas afines, pasarla bien con gente afín a tus ideas o si no, por lo menos poder conversar de manera razonable, exponer sus ideas, escuchar a otros y aprender finalmente” (José, comunicación personal, Chile 30 Octubre 2014). Otros como Francisco comentaron lo siguiente:

*Me motivó porque pienso que es una forma de comunicar todo lo que te pueda interesar, en mi caso concreto, pues temas políticos. En un principio porque mis amistades en España conocieran de primera mano noticias de Venezuela y ellos como que me hacían preguntas de temas concretos de aquí, yo les enviaba información, leyes por ejemplo; y después pensé: bueno lo puedo hacer igual con gente de Venezuela, con otros países de América Latina. Tengo 2600 contactos ya con personas de Latinoamérica y de todo el mundo. Ellos me cuentan cosas de sus respectivos países y yo les cuento cosas de aquí.” (Francisco, español residente en Venezuela, comunicación personal, 4 de Noviembre de 2014)*

Es importante resaltar que la mayoría de personas entrevistadas usan la red social virtual por la tercera motivación descrita, es decir, como herramienta para el desarrollo de labores o de proyectos para su realización de vida; en este sentido, hacen uso de Facebook para la difusión de sus creaciones y crear comunidades afines a sus ideas y proyectos para la construcción conjunta de conocimiento, la valoración de los contenidos, aportar y ser productivos. Ellos reportaron que ésta red social les ayudaría a sobrepasar fronteras físicas y así llegar a más personas en todo el mundo que son afines a sus ideas e intereses. Así pues, como se describe en la figura 1 los usos diferenciales de la red influyen de manera diferencial en el bienestar

subjetivo de la persona pues mientras para algunos, el uso de la red social Facebook permitió auto superarse, compartir conocimientos y estar en contacto constante con seres queridos, para otros constituye el *medio* para realizarse, lograr metas, sentirse útiles y trascender los roles tradicionales de su comunidad, hechos que finalmente se traducen en un mayor bienestar subjetivo.



**Figura 1:** Facebook como fuente directa y como medio para la consecución de bienestar subjetivo.

### Facebook y Soporte social

Seguendo el modelo de Berkman et al. (2000) podemos observar que evidentemente una red social como Facebook también ofrece beneficios como los que otra red social física podría brindar. Entre dichos beneficios se evidenciaron los de tipo social, que incluyen soportes instrumentales, informacionales, emocionales y para poder tomar decisiones. Las personas que usan Facebook también reciben feedback o evaluaciones de sus obras para así poder mejorarlas y optimizar su valor. Además de este apoyo, hubo personas que afirmaron que Facebook les permitió conocer más a profundidad sobre temas de su interés, los cuales anteriormente eran difíciles de conseguir. Este tipo de soporte de tipo *informativa*, les ha permitido no solamente conocer más, sino ser más críticos frente a las actividades que hacen.

De acuerdo con la información obtenida las personas perciben los soportes valorativos, informacionales e instrumentales en la comunidad virtual a la que pertenecen y, además manifiestan en repetidas ocasiones el apoyo de tipo emocional que les provee, especialmente en momentos de duelo y soledad. Encontramos que algunas de las personas encuentran en esta red un espacio para reencontrarse nuevamente con amigos, colegas y familiares y así mitigar los sentimientos de soledad que ellos mismos perciben y describen como algo esperable en esta etapa de la vida. Algunos recibieron apoyo en momentos difíciles y resaltaron el papel que juegan los mensajes de aliento que

sus amigos y familiares de Facebook les envían por medio de post públicos o mensajes privados, los cuales además, muchas veces superan en número a los que se transmiten directamente en la realidad física. A continuación exponemos un fragmento de la entrevista hecha a una mujer de 71 años y un hombre de 60 años usuarios de Facebook:

**-Entrevistadora:** *¿Entrar a Facebook te ha subido el ánimo?*

**-Entrevistada:** *Se me olvida lo que me estaba molestando, además se me volvió hábito. Es muy triste desayunar solo, comer solo. ¡A no!... yo me voy pa'l computador. Siento compañía, me río, porque también hay gente que le manda chistes a uno... Eso es variado. A mí me gusta y nadie le está preguntando a uno la edad ni criticando ni criticando ni nada, si quiere ver ve y ya, nadie lo está obligando"*

**-Entrevistador:** *¿cómo sería tu vida si no conocieras las redes sociales? ¿Cómo crees que estarías ahorita en con respecto a tu estado de ánimo?*

**-Entrevistada:** *Más triste porque desde niña siempre me empuja la depresión y la soledad a mí me pega muy duro; y es que a mí no me gustan los grupos de costureras ni de chisme, y eso es lo que hay ahora para las mujeres de mi edad, a mí me gusta otra cosa, por ejemplo yo antes de tener a mi hija me metía a grupos literarios y era muy rumbera hago de todo, no solo coser. Yo tengo derecho a bailar y salir con mi gente". (Sofía, Colombia, comunicación personal, 2 Noviembre 2014)*

En otra entrevista observamos que en momento de duelo los contactos virtuales también influyen en la percepción de apoyo de las personas:

*Pues digamos que...en nuestra familia han habido dos momentos muy difíciles... la muerte de un hermano por un cáncer muy agresivo. Y realmente el apoyo el apoyo que se tuvo de Facebook fue total, mejor dicho lo que no hicieron en la realidad, virtualmente fue totalmente diferente, yo alcancé a recibir más de 500 mensajes de aliento, de ánimo, de muchas cosas; y cuando la muerte de mi mamá, paso exactamente igual. Un apoyo muy importante en las redes. "(Jairo, Colombia, comunicación personal, 6 Noviembre 2014)*

Es necesario resaltar que el apoyo de tipo emocional que recibieron los entrevistados se daba de manera pasiva, es decir, ellos no buscaban la ayuda en Facebook sino que inesperadamente recibían los mensajes de aliento de aquellos quienes ya sabían de antemano la situación por

la que estaba pasando. Cuando se les preguntó si ellos buscaban apoyo en la red (de manera activa) cuando pasaban por momentos difíciles, todos afirmaron que ese tipo de apoyo virtual nunca será igual al físico, cara a cara; para los adultos mayores entrevistados lo virtual carece de la “calidez humana” y no puede reemplazarse por más que sea video-llamada. Veamos:

*De ninguna manera, yo creo que no hay nada más alejado de los afectos que estos equipos es decir la tecnología me podrá facilitar cosas pero al ser humano no lo reemplaza y esto es un medio y es lo suficientemente frío y no siempre transmite los verdaderos afecto” (Henry, España, comunicación personal, 30 de Octubre 2014)*

De otro lado las 22 personas entrevistadas afirmaron que ellas nunca publicarían sus problemas en Facebook. Según ellos, el soporte emocional que se recibe en Facebook sigue siendo más superficial que el recibido personalmente y si pudieran elegir entre esos tipos de apoyo, se inclinarían en su mayoría por el físico. Veamos algunos ejemplos:

*Si yo tengo un problema o estoy pasando un mal momento no lo doy a conocer porque pienso que hay personas que van a disfrutar de verte mal y es algo que yo aconsejo a todos no muestren en el Facebook sus problema. No te expones solo a tus amigos, te expones mundialmente sobre todo los que somos figuras públicas.” (Magdalena, Argentina, comunicación personal, 29 de Octubre 2014)*

Escribir los problemas o dificultades personales e íntimas se ha descrito como una forma de representación externa de la identidad que les permite a las personas darle sentido a su experiencia; este comportamiento es típico de los adolescentes que pasan por una crisis y deben resolverla mediante la interacción con sus pares (Corredor et al 2013). Como vemos en la presente investigación, los adultos mayores se oponen a este tipo de comportamiento y es esperable, ya que se encuentran en una etapa en la que, según Erickson, ya debieron haber alcanzado la madurez y la identidad, actuando con individualidad y autonomía tras la superación de las crisis (Bordignon, 2005); por otro lado, siguiendo a Corredor et al (2013), los adultos mayores como inmigrantes digitales de esta generación, no reconocen en este espacio elementos propios de su desarrollo como si lo hacen los nativos digitales.

### **Participación Social: Generatividad y Agencia**

La mayoría de los participantes manifestaron hacer parte de grupos virtuales en donde comparten gustos por diferentes temas ya sean de tipo político, académico,

cultural entre otros; algunos de ellos son los creadores y administradores del grupo y otros por su parte son simplemente participantes. Veamos un ejemplo:

*Me contacto con personas que tienen las mismas afinidades que yo en especial con lo que tiene que ver con lo que estoy haciendo ahora que es un nuevo partido político; me dedico a crear páginas en Facebook, Publico cosas de reflexología, periodismo, política, Música... Porque he compuesto varias canciones y toda esa información también la centralizo en una página web que yo administro. Dirijo una revista y tengo una emisora online, que están en esa misma página y cosas de televisión (...) En el año 2000 compramos una computadora y por mi discapacidad estoy permanentemente en cama y entonces entré en el tema de la computación a ver qué pasaba, y cuando aprendí no había ni siquiera Windows, había solo el OS y había que trabajar con unos discos y cada disco era un programa en disquetes más grandes; y así aprendí y fui a prendiendo más y cómo hacer imágenes y como hacer una página web y como grabar música... es decir creo que ahora conozco mucho de informática” ( Fernando, Perú, comunicación personal, 5 Noviembre 2014 ).*

Los adultos mayores manifestaron en su mayoría que esta red social virtual les ha permitido realizarse en esta etapa de la vida, pues gracias a ella han podido darse a conocer ya sea como autores, escritores o activistas políticos y lograr así que su obra sea validada y reconocida. En otras palabras, la participación social a través de este medio, siguiendo a Berkman et al. (2000), puede estar influyendo significativamente en la percepción de bienestar subjetivo en tanto les ha permitido reforzar sus roles sociales significativos, tener un compromiso con una comunidad, elevar el sentido de pertenencia y darle consistencia a su identidad.

Al revisar las entrevistas, se encontró que la mayoría de las personas mayores no asumen la red social virtual como espacio para el ocio, sino como *un espacio para la productividad*. Ven Facebook como una herramienta que debería estar conectada con un propósito mayor, muchas veces relacionada con sus proyectos de vida. Esas características se ajustan a la teoría del desarrollo propuesta por Erick Erickson (1998) en la cual aparece el concepto de “*grand generativity*”, propio de la edad adulta, el cual hace referencia a la necesidad de ofrecer y crear cosas que puedan trascender hasta generaciones posteriores para dejar una huella en la comunidad a la que pertenecen (Villar, López y Celdrán, 2013).

Esta investigación ha mostrado que los adultos mayores continúan teniendo un interés elevado por realizar



contribuciones a los contextos sociales en los que participan, familiares o comunitarios y se implican en comportamientos que expresan ese interés. Hoy en día varias investigaciones se han dado a la tarea de ver la generatividad en edades superiores y han encontrado estrechas relaciones con el bienestar subjetivo tras la realización de comportamientos tales como cuidar de otros, ofrecer experiencia y consejos, tratar de mejorar los entornos en los que viven o dejar un legado que les sobreviva es un aspecto frecuente en la vida (Villar F. Et al., 2013).

Así pues, se puede evidenciar que Facebook y el desarrollo tecnológico les ha permitido y facilitado a varios de las personas entrevistadas, ser agentes de acción y llevar a cabo diferentes actividades, hacer parte de comunidades globales que reconocen su trabajo y les ha permitido dejar un legado importante. No en vano en la entrevista se evidenciaron expresiones como la siguiente: *“siento que estoy viviendo una experiencia cumbre en mi vida (...) la red sirvió porque la uso con otro objetivo y me hace sentir útil de una u otra forma”* (José, Chile, comunicación personal, 30 de Octubre 2014).

Algunos hacen radio online, manejan blogs, incluso son co-creadores de otras redes sociales similares a Facebook. Ellos manifiestan que estos productos generados son el resultado de horas de aprendizaje autónomo y ensayo error; como inmigrantes digitales, algunos de ellos, entraron en contacto por primera vez con la tecnología cuando abrieron su cuenta en Facebook y afirman que esto le dio un giro significativo a sus vidas. Aseguran que el mundo iba “atrasado” con respecto a lo que ellos querían, ya que manifestaron ser personas altamente curiosas con mucho que dar pero sentían que la sociedad de su época no les ofrecía las herramientas aptas para ello, hasta que llegó internet. Veamos:

*Yo Tengo 3 Facebook, uno personal y dos en los que yo publico noticias sobre personas desaparecidas y otras causas sociales como por ejemplo leucemia, algunas enfermedades raras que las personas necesitan de ayuda. Yo soy Voluntaria. Tengo grupo de voluntarios (María, Brasil, comunicación personal, 7 de Noviembre 2014)*

Los entrevistados generan comunidades (grupos) en los cuales comparten y co-construyen conocimiento a partir de intereses comunes (educación, política, derechos humanos); los grupos en los que participan, tienen la característica de ser pluri-culturales ya que Facebook permite el contacto con cualquier persona del mundo sin importar dónde se encuentre. Ésta característica de “globalidad”, interculturalidad y contacto ilimitada provee

otro tipo de beneficios diferentes a los de una red social física. Siguiendo a Larreamendy (2011) éste encuentro entre culturas genera nuevos roles y posiciones en la comunidad de práctica configurando a la vez las formas de agencia; el aprendizaje y la participación social tienen una íntima relación en la reconfiguración de la identidad teniendo en cuenta que las personas re definen sus roles y son reconocidas por la comunidad (grupo) como un miembro de la misma.

Siguiendo a Ariyachandra et al (2009) podemos afirmar que los adultos mayores están comenzando a ser usuarios activos de la red social y esto muy probablemente se verá reflejado en el mejoramiento de la calidad de vida de los mismos ya que les permite estar más en contacto con la comunidad a la que pertenecen y su participación es valorada positivamente.

### **Ventajas y desventajas de una red social virtual**

Entre los beneficios de la red social virtual, mencionados por los entrevistados, se encuentran: facilita la interacción y la comunicación con las personas que se encuentran a kilómetros de distancia; permite el intercambio de conocimientos, técnicas y métodos; ayuda a la estimulación cerebral, a la creatividad y la memoria; permite encontrar pares con ideas afines; sirve como medio de distracción y relajación; permite ayudar a otras personas en otras partes del mundo; permite dar a conocer las obras y los talentos de las personas; y finalmente, es una manera de estar conectado con la sociedad actual. Esa conexión no solo se limita a lo geográfico sino a la relación con personas de otras edades, otros gustos y otras perspectivas. Veamos un ejemplo:

*A mí lo que me gusta de Facebook es la libertad. Si algo disfruto es mi libertad por eso no vivo con ninguno de mis hijos, me gusta vivir sola porque me choca que me estén criticando. (...) Facebook me ayuda en la memoria porque no tengo que esforzarme en pensar y recordar quien es amigo y quien no es amigo y me ayuda a recordar los nombres más fácilmente. Además, disipa la soledad porque encuentras siempre alguien con quien chatear, o puedes leer lo que te escribieron, o puedes ver las fotos de los nietos de fulano, o sea, es una entretenimiento de todas maneras, siempre que abres, encuentras algo nuevo”* (Sofía, Colombia, comunicación personal, 2 Noviembre 214).

Similar a lo que concluyó Kraut et al (2002), se encontró que un gran número de personas entrevistadas considera que el uso excesivo de una red social como Facebook



puede llegar a ser perjudicial en el caso de que genere algún tipo de adicción y los desconecte de sus familiares y amigos de la vida real. De otro lado, manifestaron que Facebook se puede prestar para cometer ciertos tipos de delitos como la prostitución o el acoso sexual razón por la cual se debería usar de manera responsable. Así pues, muchos afirmaron que Facebook no es bueno o malo en sí mismo, sino que esto depende de los objetivos que tengan los usuarios al hacer uso de esta red social virtual.

### **A modo de conclusión**

Tras la exploración hecha con diferentes usuarios de Facebook mayores de 60 años, se encontró que sin importar el país del cual provengan, los adultos mayores tienen tres motivaciones específicas para hacer uso de la red social virtual: social, familiar, y relacionada con la productividad y el desenvolvimiento laboral. Ven Facebook como un espacio no solo para estar en contacto con amigos y familiares sino como una herramienta clave para la productividad ya que les ha facilitado el alcance de proyectos y sueños que antes de la red veían difíciles o imposibles. Crear, transformar y revolucionar son aspectos importantes, por ende el ser productivo y útil juega un papel importante en el bienestar de las personas. Para muchos de ellos, Facebook es un espacio para lidiar con la soledad ya que les permite estar en contacto con amigos y familiares que por razones de la vida ya se encuentran lejos; de otro lado algunos de ellos presentan limitaciones físicas para movilizarse por sí solos o se encuentran lejos de su país de origen y es ahí donde la red social virtual les permite estar en contacto con el mundo y lograr sus objetivos políticos académicos y laborales a pesar de las limitaciones.

Así pues se observó que Facebook puede ser una fuente de bienestar subjetivo o una herramienta para lograr posteriormente el bienestar subjetivo. Es fuente en tanto les ofrece contenidos de interés, les permite estar en constante contacto con sus hijos y familiares y es espacio en el que se sienten productivos y actualizados al participar en diferentes grupos; y es un medio para el bienestar, pues esta red les permite llevar sus ideas a un plano global para que esas sean conocidas y trascendentes. La red les brinda el capital social que necesitan para hacer realidad sus proyectos de vida.

De otro lado en la investigación se encontró que aunque reciben apoyo emocional para los adultos mayores Facebook o la interacción virtual nunca remplazará la interacción física por ende, no sienten motivación alguna en expresar sus estados de ánimo o problemas personales en la red. De acuerdo con el modelo de Berkman et al (2000)

la red social ofrece todos los mecanismos psicosociales necesarios para obtener bienestar subjetivo, con la particularidad de que el soporte emocional, que aunque lo hay, nunca igualará al que se obtiene cara a cara.

A pesar de dicha consideración, la red social virtual tiene sus ventajas. Al igual que las redes físicas, la virtual ofrece para los usuarios soportes de tipo informacional, instrumental, valorativo y emocional y contiene un valor agregado pues les permite a los usuarios mayor extensión, densidad y agencia al tener mayor herramientas y un alcance global.

Lo que encontramos en esta la investigación es que contrario a los supuestos de Prensky (2001) sobre inmigrantes y nativos digitales, los adultos mayores son generadores y productores activos de contenidos digitales. Muchos de ellos aprendieron por ensayo error y se evidenciaron una preocupación constante por aprender cada día más y actualizarse en lo que respecta a la computación y el Facebook. La agencia y la participación juegan un papel importante no solo en el bienestar subjetivo, sino en la relación que éstas tienen en la identidad de las personas. Ellos no solo son partícipes de los grupos, sino que son generadores de las comunidades de práctica en las que participan y aprenden. Aunque durante su vida algunos de ellos se dedicaron a profesiones distintas a las de ahora, muchos encuentran en Facebook comunidades que los acogen y los reconocen como lo que siempre quisieron ser: escritores, poetas, revolucionarios, educadores, voluntarios, etc. esto les da un nuevo sentido a la vida de cada uno, les permite realizarse, reconocer su posición, redefinir sus roles e integrarse a una comunidad local y global.

Es en esta etapa de la vida en la cual los amigos se empiezan a contar con los dedos de una mano, los hijos se van de casa, las enfermedades comienzan a hacer las suyas y las redes sociales físicas tienden a debilitarse, las redes sociales virtuales entran a jugar un papel importante en el bienestar subjetivo de los usuarios, porque tienen el potencial de facilitar la comunicación, promover la autonomía, permitir un contacto constante con amigos y familiares, encontrar comunidades afines con intereses particulares y permitir a los miembros ser agentes de acción desde cualquier parte del mundo; sin importar la distancia, las limitaciones físicas, o la edad que se tenga, esta red de tipo virtual abre la posibilidad a los adultos mayores de poder llevar sus obras y opiniones tan lejos como deseen y de esa forma permite reconocerles como una parte importante y necesaria de la comunidad en la que viven.

## Referencias

- Ariyachandra T, Crable E. & Brodzinski J. (2009) Seniors' Perceptions of the web and social Networking Saint Xavier University, brodzinski@sxu.edu. *10*(2) 324-332
- Berkman, L., Glass, T., Brissette, I. & Seeman. T. (2000) From social integration to health: Durkheim in the new millenium *Social Science & Medicine*, *51*(6), 843-857
- Boniell-Nissim, M. & Barak, A. (2011). The therapeutic value of adolescents' blogging about social-emotional difficulties. *Psychological Services*, *10*(3), 333-341
- Bordignon N. (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, *2*(2) 50-63
- Chen, W & Lee, K. (2013) Sharing, Liking, Commenting, and Distressed? The Pathway between Facebook Interaction and Psychological Distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. *16*(10) 728-734
- Corredor, J., Pico, G., Castro, C., Hernández, M., Arias, C., Alviar, C., Rojas, L., & Niño, Jully Niño (2013). La Frontera Digital: Efectos Psicológicos de Internet en la Región de la Orinoquía. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, *6* (2), 55-67.
- Craig, R., Orr, M., Sisic, J., Arseneault, J., Simmering, M. & Orr, R. (2009) *Personality and motivations associated with Facebook use Department of Psychology, Computers in Human Behavior*, *25* (2), 578-586.
- Ellison N, Steinfield C. & Lampe, C. (2007) The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students: Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer Mediated Communication* (JCMC) *12*(4), 1143-1168
- Erickson, J. M., & Erickson, J. M. (1997). *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development*. New York. W. W. Norton & Company
- Escobar, M., Puga, D. & Montserrat, M. (2008) Asociaciones entre la Red Social y la Discapacidad al comienzo de la vejez en las ciudades de Madrid y Barcelona en 2005. *Rev. Esp. Salud Publicas* [online] *82*(6), 637-651.
- Glaser, B. G., Strauss, A. L., & Strutzel, E. (1968). The Discovery of Grounded Theory; Strategies for Qualitative Research. *Nursing Research*, *17*(4), 364.
- Gomes, G., Duarte, C., Cohelo, J. & Matos, E. (2013) Design a Facebook interface for Seniors Users. University of Lisbon, Campo Grande *The scientific world journal*, Volume 2014 Article ID 741567
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva B., Curmmings, J., Helgeson, V. & Crawford, A (2002). Internet Paradox Revisited, *Journal of social Issues*, *58*(1) 49-74
- Larreamendy, J. (2011) El Aprendizaje como reconfiguración de la agencia. *Revista de estudios sociales* *40*, 33-43
- Lee, K., Noh, M., & Koo, D. (2013) Lonely People Are No Longer Lonely on Social Networking Sites: The Mediating Role of Self-Disclosure and Social Support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. *6*(6), 413-418
- Lunaigh, C. Ó., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International journal of geriatric psychiatry*, *23*(12), 1213-1221.
- McAvay, G., Seeman, T., & Rodin, J. (1996). A longitudinal study of change in domain-specific self-efficacy among older adults. *Journals of Gerontology* *51*(5), 243-253.
- Montero-López L. & Rivera A. (2009) Variables con alto valor adaptativo en el Desajuste Psicológico del adulto Mayor. *Journal of Behavior Health and social* *1*(1), 57-67
- Nadkarni, A. & Hofmann S.G. (2011) Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences, Personality and Individual Differences*, *52*(3), 243-249
- Nitzburg, G. & Farber, B. (2013) Putting Up Emotional (Facebook) Walls? Attachment Status and Emerging Adults' Experiences of Social Networking Sites. *Journal of Clinical Psychology* *69*(11) 1183-1190
- OECD (2013) Guidelines on Measuring Subjective Well-being. OECD Publishing
- OMS Envejecimiento y ciclo de vida: datos y cifras. Recuperado de [http://www.who.int/features/factfiles/ageing/ageing\\_facts/es/](http://www.who.int/features/factfiles/ageing/ageing_facts/es/)
- OMS (2013) Salud Mental y Adultos Mayores Nota descriptiva N°381. Recuperado de <http://www.who.int/media-centre/factsheets/fs381/es/>
- Otero A, Zunzunegui M, Béland F, Rodríguez A, García M (2006) *Relaciones Sociales y envejecimiento Saludable*. Fundación BBVA, Universidad Autónoma de Madrid, Universidad de Montreal
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On The Horizon*, *9* (5), 1-6
- Reinecke L, Vorderer P, Knop K. (2014) Entertainment 2.0? The Role of Intrinsic and Extrinsic Need Satisfaction for the Enjoyment of Facebook Use. *Journal of Communication* *64*(3) 417-43
- Steinkuehler, C. A., & Williams, D. (2006). Where everybody knows your (screen) name: Online games as "third places". *Journal of Computer-Mediated Communication*, *11*(4), 885-909.
- Seeman, T. (2000) Health Promoting Effects of Friends and Family on Health Outcomes in Older Adults. *American Journal of Health Promotion: July/August 2000*, Vol. *14*(6), 362-370.
- Toma, C. (2013) Feeling Better But Doing Worse: Effects of Facebook Self-Presentation on Implicit Self-Esteem and Cognitive Task Performance. *Media Psychology*, *16*(2) 199-220
- Villar F., López O. & Celdrán, M. (2013) La Generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de psicología*, *29*(3), 897-906
- Watanabe, B. Y. A. (2005). La capacidad y el bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida. *Revista colombiana de Psicología*, *14*(1), 73-79.