



# Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo

## Internet and the Elderly: Enhancing Active Ageing

-  Dra. Carmen Llorente-Barroso es Profesora Adjunta del Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad CEU San Pablo de Madrid (España) (carmen.llorentebarroso@ceu.es) (<http://orcid.org/0000-0001-7710-0956>).
-  Dra. Mónica Viñarás-Abad es Profesora Adjunta del Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad CEU San Pablo de Madrid (España) (monica.vinarasabad@ceu.es) (<http://orcid.org/0000-0001-8792-5927>).
-  Dra. María Sánchez-Valle es Profesora Adjunta del Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad CEU San Pablo de Madrid (España) (mvalle.fhum@ceu.es) (<http://orcid.org/0000-0003-1497-2938>).

### RESUMEN

El progresivo envejecimiento de las sociedades ha llevado a los organismos internacionales y europeos a desarrollar programas de envejecimiento activo, capaces de construir una nueva cultura sobre el papel de las personas mayores en la sociedad. Estos incluyen aspectos sociales de carácter comunicacional que, sin embargo, han tenido menos desarrollo investigador que otros más apremiantes, vinculados a aspectos físicos y económicos. Esta investigación atiende precisamente a estas variables comunicacionales, abordando la vinculación de los mayores con Internet y planteándose dos objetivos principales: Conocer las utilidades que tiene Internet para este colectivo y explicar los motivos que convertirían a este medio en una fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. Para satisfacerlos, se utiliza una metodología cualitativa que se apoya en el desarrollo de tres grupos de discusión constituidos por cinco y seis personas de 56 a 81 años y moderados por un experto. Los resultados obtenidos del análisis cualitativo del contenido en cada discusión indican que Internet es una fuente de oportunidades para los mayores, que pueden aglutinarse en cuatro categorías: Informativas, comunicativas, transaccionales y administrativas, y de ocio y entretenimiento. Estas oportunidades optimizan la calidad de vida de los mayores y contribuyen a su envejecimiento activo, si bien, su máximo aprovechamiento precisa de programas de «e-inclusión» y metodologías que aproximen Internet a los mayores, facilitándoles una formación en competencias digitales.

### ABSTRACT

Global ageing has led European and international organizations to develop programs for active ageing, in order to reconstruct the role of the elderly in society. Active ageing includes social communication aspects which have been the subject of less research than other more pressing ones linked to physical and economic characteristics. This research is centered on these communication variables; it addresses the link between the elderly and Internet, and has two main objectives: To discover how useful Internet is for this age group, and to explain the potential this medium has for active ageing. To do so, a qualitative methodology is used based on three discussion groups, each made up of five or six people between the ages of 56 and 81, led by an expert moderator. The results of the qualitative content analysis of each discussion indicate that the Internet is a source of opportunities for the elderly, and this potential may be divided into four categories: Information, communication, transactions and administration, together with leisure and entertainment. This potential improves the quality of life for the elderly and contributes to their active ageing. However, to maximize this, e-inclusion programs and methodologies are needed to make the Internet user-friendlier for the elderly and provide them with training in digital skills.

### PALABRAS CLAVE | KEYWORDS

Internet, personas mayores, envejecimiento activo, estimulación cognitiva, brecha digital, alfabetización digital, TIC, vida saludable. Internet, the elderly, active ageing, cognitive stimulation, digital divide, digital literacy, ICT, healthy living.

## 1. Introducción y estado de la cuestión

Según uno de los últimos informes de la ONU (2014), en 2050, España se convertirá en el tercer país más «viejo» del mundo, con un 34,5% de su población por encima de 65 años (Aunión, 2014). El Eurobarómetro de 2012 manifiesta que el concepto de persona mayor es muy distinto entre los países de la Unión Europea, pero como media, se considera «mayores» a las personas de más de 63,9 años (TNS Opinion & Social, 2012). Ante este envejecimiento progresivo de la población, «el reto del siglo XXI es asegurar una calidad de vida óptima para las personas de edad y retrasar la aparición de discapacidades propias de la edad» (OMS, 2001: 3). Así, durante la década de 1980, la Unión Europea empieza a desarrollar una nueva política de envejecimiento que supone una transición desde una actitud pasiva a una orientación más proactiva entre las personas mayores. Este nuevo enfoque permite un mayor bienestar entre los mayores y contribuye a la sostenibilidad económica de los sistemas sociales de la Unión Europea, por lo que unifica los intereses de todos los actores (ciudadanos, ONG, empresas y responsables políticos) (Walker, 2009).

El envejecimiento activo fue definido por la OMS (2002: 79) como «el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen». Este concepto aparece vinculado tanto al bienestar físico, como al social y al mental, lo que implica también la participación e integración de las personas mayores en la sociedad (WHO, 2002; OMS, 2002).

Desde una perspectiva psicológica, el trabajo de Fernández-Ballesteros y otros (2010) muestra los criterios y predictores de lo que denominan «envejecimiento con éxito», que emerge de las tres variantes en las que Rowe y Khan (1987; 1997) sintetizaron las posibilidades de envejecimiento: «Usual», «patológico» y «con éxito». En este estudio, basado en el ESAP (European Survey on Aging Protocol) y su versión PELEA (Protocolo del Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo), se identifica el funcionamiento social y participativo como uno de los dominios del «envejecimiento con éxito», punto sobre el que se articula este trabajo y que menos interés investigador ha suscitado en beneficio de otros aspectos más urgentes vinculados a la salud o la economía.

La Unión Europea (2011) declaró el año 2012 como el «Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional» para combatir el efecto del envejecimiento demográfico sobre los modelos sociales de los Estados miembros y promover la crea-

ción de una cultura del envejecimiento activo como un proceso permanente en una sociedad multiedad.

Desde la década de 1990, la Comisión Europea ha desarrollado programas orientados a afrontar este nuevo reto, procurando iniciativas que lleven a mayores niveles de independencia e integración en el colectivo de los mayores. En tales programas, la comunicación se ha considerado un elemento clave para el desarrollo de un envejecimiento activo. Sin embargo, pese a su importancia, Nussbaum y Coupland (2008) consideran que todavía la comunicación no constituye un eje central en estos estudios.

No obstante, es innegable que las TIC pueden ofrecer nuevas oportunidades a los mayores. Por ello, el Informe de la I+D+i sobre envejecimiento subraya la necesidad de impulsar investigaciones sobre aspectos tecnológicos para combatir los efectos del envejecimiento humano (Parapar & al., 2010).

Se ha demostrado que es especialmente en la vejez donde las TIC ofrecen relevantes oportunidades para la mejora de procesos psicológicos (Aldana, García-Gómez & Jacobo, 2012; Elosua, 2010), aspectos sociales (Martínez-Rodríguez, Díaz-Pérez & Sánchez-Caballero, 2006) y cuestiones particularmente relacionadas con la dependencia (Del-Arco & San-Segundo, 2011; Malanowski, Özcivelek & Cabrera, 2008). Almutka y otros (2008) sugieren diversas políticas con un enfoque holístico para mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de un proceso de formación permanente, basado en las TIC y en el que es esencial la implicación de las instituciones y de las generaciones más jóvenes. Además, parece esencial que tales metodologías incluyan también instrumentos para la evaluación de las competencias mediáticas de los mayores (Tirado & al., 2012). No obstante, parece complicado determinar con certeza si las TIC pueden mejorar la calidad de vida de los mayores, pues median tres variables que resultan determinantes en la medición de tal impacto: La riqueza, la salud y las relaciones sociales (Gilhooly, Gilhooly & Jones, 2009).

En este contexto, Internet emerge como un gran apoyo para un envejecimiento activo y debe considerarse en el desarrollo de estas políticas en las actuales y futuras sociedades. Se prevé que el porcentaje de internautas mayores crezca en los próximos años, pero de manera presumiblemente lenta, por las dificultades de acceso que presenta este colectivo con una formación inferior a la secundaria (Fundación Vodafone, 2012). Pese a ello, la extensión general de la accesibilidad a la Red y la profusión de dispositivos que hacen posible un acceso en movilidad han facilitado nuevas formas de mejorar la calidad de vida. Pero las oportu-

nidades innegables que ofrece Internet a otros colectivos más jóvenes parecen limitarse en el caso de las personas mayores. La brecha digital es más evidente entre estos grupos de las modernas sociedades. En este sentido, los mayores conforman un colectivo con riesgo de exclusión –o aislamiento– (Querol, 2012; Fernández-García, 2011) y las TIC pueden contrarrestarla, promoviendo la colaboración y el desarrollo de comunidades de aprendizaje que superen los límites físicos (Shepherd & Aagard, 2011) y ofreciéndoles una oportunidad de integración social y de orientación saludable (Agudo, Fombona & Pascual, 2013). Esta fractura entre jóvenes y mayores, generada por la discriminación en el acceso a las TIC, se ha convertido en uno de los grandes retos para la ONU y la Comisión Europea. Así, durante la «Cumbre Mundial de la Sociedad de la Información», realizada por la Unión Internacional de Telecomunicaciones de Naciones Unidas en Ginebra (2003) y en Túnez (2005), se declara un compromiso con aquellos colectivos que corren peligro de marginación (ONU, 2003). En la misma línea de preocupación, la Comisión Europea ha desarrollado varias iniciativas, entre las que destaca «i2010», que pretende fomentar la accesibilidad y lograr que todos los colectivos adquieran unas competencias digitales básicas (European Commission, 2005).

Un año después, la «e-inclusión» se plantea como elemento clave para conseguir una integración de las TIC y su uso en la vida de los individuos para garantizar su participación en la sociedad de la información, reducir la brecha digital y potenciar una mayor calidad de vida y cohesión social (European Commission, 2006). Las políticas de «e-inclusión» deben, pues, focalizarse en ayudar a los más excluidos a utilizar las TIC de forma productiva (European Commission, 2007). En este sentido, la Agenda Digital 2020 de la Unión Europea tiene por objeto aprovechar el potencial de las TIC «para satisfacer las necesidades de una población que envejece» y contribuir así a un envejecimiento activo (Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión, 2012: 18). Actualmente, uno de los objetivos respecto al uso de las TIC para lograr una vida independiente entre los mayores es reducir sus necesidades de asistencia (Bubbolini,

2014).

Como se ha apuntado, pese a que estudios recientes demuestran que aspectos sociales, como los comunicacionales, se identifican como parte importante del envejecimiento activo, son los que menos desarrollo investigador han tenido en detrimento de otros más apremiantes. Esta investigación se focaliza precisamente en este tipo de variables comunicacionales atendiendo a dos objetivos esenciales:

- a) Conocer las diversas utilidades que tiene Internet para las personas mayores.
- b) Explicar los motivos que convertirían a este medio en una fuente de oportunidades para un envejecimiento activo.

## 2. Material y método

El diseño metodológico responde a una tipología cualitativa que permite resultados explicativos capaces de lograr los objetivos planteados. El grupo de discusión se plantea, en este caso, como el instrumento cualitativo más adecuado, ya que posibilita una mayor profundidad explicativa, lo que permitiría descubrir las posibles oportunidades de Internet.

De este modo, se ha diseñado un modelo capaz de recoger datos de primera mano sobre las experiencias de las personas mayores con Internet. Este diseño se apoya en tres grupos de discusión, guiados y moderados por un experto, y el posterior análisis cualitativo del contenido vertido en cada discusión.

Los integrantes de la muestra se escogen siguiendo los siguientes criterios: Participantes de ambos sexos que utilizan Internet, con una edad comprendida desde los 56 a los 81 años, de clase social media, con diversidad de formación, residentes en zonas urbanas de diferente envergadura y con manifiesto interés por una vida activa (todos están vinculados por el aprendizaje). De este modo, se logra una heterogeneidad suficiente para garantizar una mayor riqueza y variedad en las perspectivas vertidas.

El procedimiento seguido por los moderadores responde a la menor interferencia posible, ayudándose de un argumentario que recoge los grandes aspectos a tratar en el grupo, pero facilitando que los participantes expresen libremente los usos que hacen de Internet vinculados a una mejora de sus hábitos cotidianos y a una op-

**Tabla 1. Ficha técnica del grupo X**

MIEMBROS	4 mujeres y 2 hombres
EDAD	Entre 63 y 70 años
RESIDENCIA	Guadalajara (Castilla La Mancha)
PERFIL <sup>1</sup>	Directivos y profesionales de nivel bajo Supervisores y técnicos de rango bajo
OCUPACIÓN	Todos jubilados
VINCULACIÓN	Compañeros de curso (Escuela de Adultos de Guadalajara)
DURACIÓN	01:00:43

timización de su calidad de vida.

La duración de cada grupo varía según la propia riqueza de su conversación, orientada pero no condicionada por el moderador, lo que explica que el grupo Z sea de menor duración.

Las discusiones de los grupos están grabadas y transcritas, lo que facilita un análisis cualitativo del contenido que ha permitido identificar aspectos relevantes entre las experiencias de los participantes y en relación a los objetivos planteados. El mencionado análisis se centra en el corpus de datos textuales resultante de la transcripción del discurso, con la descripción e interpretación de los mismos para, a posteriori, establecer las categorías de oportunidades que ofrece Internet para un envejecimiento activo. Esta taxonomía responde a un criterio temático según unidades de contenido que se han delimitado «considerando como unidades aquellos fragmentos que expresan una idea o se refieren a un tema» (Gil, García & Rodríguez, 1994: 192).

### 3. Resultados

Las experiencias narradas por los participantes en los tres grupos de discusión han manifestado algunas coincidencias en la consideración de Internet como una fuente de oportunidades para optimizar sus hábitos de vida y contribuir a su envejecimiento activo.

Los resultados más ricos se han obtenido a partir de las experiencias procedentes del grupo X y del grupo Y, siendo menos productiva la discusión del grupo Z. Estos datos se han clasificado en cuatro categorías de oportunidades, fruto de los consensos detectados en el análisis de los discursos. Como se ha explicado, su clasificación corresponde a un criterio temático que ha posibilitado su propia nomenclatura a posteriori.

Además, se han incorporado citas aisladas de algunos participantes que, a modo de ejemplo clarificador, reflejan un consenso respecto a las oportunidades que

Tabla 2. Ficha técnica del grupo Y

MIEMBROS	3 mujeres y 3 hombres
EDAD	Entre 55 y 70 años
RESIDENCIA	Paracuellos del Jarama (Madrid)
PERFIL <sup>1</sup>	Directivos y profesionales de nivel bajo Supervisores y técnicos de rango bajo
OCUPACIÓN	Todos jubilados
VINCULACIÓN	Compañeros de curso (Escuela Adultos de Paracuellos de Jarama)
DURACIÓN	01:17:21

Tabla 3. Ficha técnica del grupo Z

MIEMBROS	5 mujeres
EDAD	Entre 56 y 81 años
RESIDENCIA	Madrid (Madrid)
PERFIL <sup>1</sup>	Trabajador no cualificado
OCUPACIÓN	Todos jubilados menos uno (en paro)
VINCULACIÓN	Compañeros de curso (Academia de Idiomas en Chamberí)
DURACIÓN	00:28:59

les brinda Internet.

#### 3.1. Oportunidades informativas

Internet emerge para las personas mayores como una magnífica oportunidad informativa. Es una gran enciclopedia, dinámica, cómoda y de fácil acceso, que permite encontrar información sobre múltiples temas: «Consulta mucho

en Internet, cualquier cosa» (grupo X, 2014).

Google se posiciona como el único buscador usado por los participantes de los diferentes grupos y el recurso a través del cual acceder a otras páginas con información relevante para ellos. Sin embargo, reconocen no utilizar otro tipo de plataformas informativas como los blogs y los foros.

Los recurrentes temas de consulta que se han localizado en el análisis del discurso de los grupos se pueden clasificar en los siguientes campos:

a) Temas de actualidad: Este colectivo muestra especial interés por las noticias que afectan a los diferentes entornos en los que se mueven (provincia, pueblo, país) y algunos de ellos confiesan una predilección por la prensa digital frente a la tradicional.

b) Temas de salud: El interés sobre este tipo de información está muy extendido entre los participantes de todos los grupos de discusión. No obstante, siempre buscan información que les afecta de una forma más o menos directa: «Si a mí no me llega a pasar eso, no lo buscas en Google» (grupo Y, 2014). De forma general, rastrean datos sobre:

- Enfermedades. En este caso, siempre confían en el diagnóstico del profesional sanitario y, simplemente, se interesan por remedios naturales o por completar y/o aclarar la información que les ofrece el médico, pero siempre considerando que: «Nunca puede sustituir un Internet a un médico» (grupo Y, 2014).

- Médicos. Al respecto, buscan información sobre los profesionales que les van a tratar a ellos y/o a sus familiares y/o amigos.

- Hospitales. Se interesan por la calidad de los

centros a los que acuden: «Siempre me he metido en informaciones sobre el hospital, sobre los premios que han ganado, las condecoraciones que les han dado, pues el caché que tiene el hospital» (grupo X, 2014).

- Dietas saludables. Encuentran en Internet una fuente de información sobre hábitos saludables, aunque consideran que suelen responder a tendencias.

c) Temas de cultura e interés general: Es frecuente que este grupo poblacional, especialmente el femenino, utilice la Red para buscar recetas de cocina. También es frecuente la búsqueda de información sobre curiosidades, por ejemplo: «Cuando hay alguna palabra que no te suena, la Wikipedia o un país. O sea, la información de la Wiki, es la leche» (grupo Y, 2014); incluso para resolver problemas puntuales de carácter técnico: «Pues cualquier pregunta que me surge o que desconozco, informaciones técnicas, cualquier cosa que haya» (grupo X, 2014). En relación a la cultura, también buscan información sobre exposiciones, viajes, libros, cine, teatro y otras actividades relacionadas con su ocio y entretenimiento.

Un aspecto importante que afecta a las oportunidades informativas que ofrece Internet, se refiere a la fiabilidad de los datos. Al respecto, los participantes se muestran precavidos: «No me creo todo lo que dicen [...] Hay mucho pájaro» (grupo X, 2014). En este sentido, se dan cuenta de que Internet: «No es todo la panacea. Hay mucha basura también» (grupo Y, 2014). Por ello, recalcan la importancia de contrastar la información y buscarla en fuentes fidedignas. Además de la fiabilidad de la fuente que firma la información, existen otras variables que influyen en la percepción de una mayor o menor confianza en los datos, como el diseño y la apariencia de la «web» o el prestigio de mencionado soporte.

En lo que respecta particularmente a la información sobre salud, muestran especial cautela y desarrollan advertencias relacionadas con la moderación en el uso de Internet para el acceso a este tipo de datos, con el fin de no caer en la hipocondría: «Haces de tu vida una enfermedad» (grupo Z, 2014).

### 3.2. Oportunidades comunicativas

Dentro de las oportunidades comunicativas de Internet, la más utilizada por la mayoría de los participantes en la investigación, es el correo electrónico. Varios integrantes de los grupos consideran que los «smartphones» han facilitado las comunicaciones, favoreciendo la inmediatez en la conexión al correo electrónico o las redes sociales. El uso del ordenador lo reducen a interacciones personales a las que prefieren dedicar más tiempo, como las que establecen con

familiares que viven fuera, apoyándose en plataformas como Skype: «El ordenador pues lo utilizo para Skype, si hablo con Manuela [su hija]» (grupo Y, 2014).

Además, la proliferación de los dispositivos móviles ha promovido, entre este colectivo, la oportunidad de comunicarse a través de redes sociales como WhatsApp y Facebook. Como ocurre en otros segmentos poblacionales, WhatsApp ha desplazado la comunicación telefónica tradicional: «WhatsApp, vamos, yo he dejado de hablar por teléfono» (grupo X, 2014). Por otro lado, Facebook se percibe como un medio de interacción con amigos y familiares, menos inmediato que WhatsApp, pero más ameno para muchos de los participantes, ya que les permite compartir experiencias: «Bueno, mis hijas me mandan la fotografía de mis nietos» (grupo Z, 2014). La pertenencia a esta red social viene determinada por un vínculo de amistad o de parentesco con otras personas que pertenecen a ella. Este hecho y la percepción de una pérdida de tiempo en atender a varios perfiles sociales son variables que determinan que no pertenezcan a otras redes como Twitter. En una perspectiva más negativa de las redes sociales, algunos miembros de los grupos prefieren no dedicarles tiempo: «Pero lo de Facebook, si quieres que te diga, a mí me parece mucho chafardeo» (grupo X, 2014).

En general, las oportunidades comunicativas que ofrece la Red facilitan una interacción social que integra a los mayores en relaciones que potencian sus cualidades sociales y les apartan del aislamiento; efectos que favorecen su motivación, autoestima y satisfacción. Asimismo, el aprovechamiento de tales oportunidades genera la admiración entre sus iguales: «A mí me da mucha alegría que por WhatsApp, con la persona que yo más mensajes mando es un señor de 93 años» (grupo X, 2014).

### 3.3. Oportunidades transaccionales y administrativas

Internet ha facilitado a las personas mayores ciertos hábitos cotidianos, gracias a las posibilidades que ofrece para realizar transacciones y trámites administrativos «online». Al respecto, Miranda (2004) manifiesta que estas operaciones son especialmente útiles para aquellas personas que tienen restricciones motivadas por problemas de salud. Así, los mayores pueden obtener grandes beneficios y comodidades aprovechando estas oportunidades.

Es habitual entre los participantes de los grupos, utilizar la Red para hacer la declaración de la renta o para gestionar facturas y cuentas bancarias: «Yo, por ejemplo, con las facturas de gas, teléfono y todo, todo, lo hago por Internet y el banco por Internet, menos

sacar el dinero que no me lo dan» (grupo Z, 2014). Además, es frecuente su utilización para solicitar citas (para consulta médica o para trámites burocráticos), destacando su comodidad e inmediatez frente a otras formas de conseguirla, como acercarse al centro o llamar por teléfono.

En lo relativo a la compra «online», no se percibe un uso demasiado extendido, algunos lo utilizan para contratar viajes, comprar entradas de cine o teatro, etc. Únicamente un participante muestra su interés por la adquisición de productos «online»: «A mí me gusta mucho meterme en compra-ventas. Compró en el extranjero [...] cosas que necesito que en España están más caras» (grupo X, 2014).

### 3.4. Oportunidades de ocio y entretenimiento

Además de facilitar información sobre ocio y entretenimiento, Internet ofrece posibilidades directas para su consumo, aunque son las oportunidades menos explotadas por este colectivo. Al respecto, algunos de los miembros de los grupos de discusión confiesan consumir programas de radio y televisión «online», generalmente, porque se han perdido su emisión en directo; es el consumo «online» de ocio más extendido entre los participantes en el estudio.

Un miembro de uno de los grupos dice: «Pues yo lo utilizo [...] también para jugar a sudokus, la verdad, juego para agilizar un poco la mente» (grupo X, 2014). De este modo, muestra su interés por fomentar su actividad cognitiva.

Otro miembro de otro de los grupos confiesa que utiliza Spotify para consumir música «online», aunque su uso no puede considerarse extendido entre las personas mayores que conforman mencionados grupos.

## 4. Discusión y conclusiones

Los resultados del estudio realizado manifiestan que los mayores tienen cada vez mayor interés por Internet y los dispositivos tecnológicos y empiezan a integrarlos en sus vidas al descubrir las oportunidades que ofrecen, verbalizándolo explícitamente en sus discursos.

En el caso específico de Internet, que es en el que se focaliza esta investigación, los resultados se muestran acordes a las consideraciones de Juncos, Pereiro y Facal (2006), quienes concluyen que Internet es una nueva ventana al mundo que facilita la comunicación y la actividad cognitiva, contribuyendo a la mayor autonomía de los mayores y satisfaciendo su demanda de «espacio y voz social» (IMSERSO, 2013: 16). Las personas mayores explotan diversas oportunidades que ofrece la Red, especialmente las de carácter informati-

vo y comunicativo, pero también comienzan a implementar, en su día a día, otras oportunidades relativas a los trámites administrativos y el entretenimiento.

Las oportunidades informativas son las más aprovechadas por las personas mayores y fomentan una mayor autonomía de conocimiento, beneficiando su bienestar, al contribuir a la implementación de sus habilidades, ampliar sus conocimientos e incrementar su autoestima. Como sentencia Miranda (2004), en general, los mayores muestran interés por temas similares a los que interesan a la mayoría de la población, pero también consultan información relevante para el momento de vida en el que se encuentran. Así, la actualidad y la salud emergen como ejes claves en sus búsquedas. Sin embargo, los mayores se muestran cautos, procurando utilizar fuentes fidedignas. El Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información (ONTSI) (2012) identifica la incertidumbre sobre la fiabilidad de la información (54,4%) y el riesgo a una mala interpretación de la misma (28,7%) como las dos barreras principales en la búsqueda de información sobre salud por parte de los mayores.

En general, las oportunidades comunicativas que ofrece la Red facilitan una interacción social que integra a los mayores en relaciones que potencian sus cualidades sociales y les apartan del aislamiento, efectos que favorecen su motivación y satisfacción. Los mayores utilizan la Red para comunicarse, utilizando el correo electrónico u otras formas de interacción «online» más adaptadas a la movilidad como WhatsApp o Facebook. En este sentido, las facilidades comunicativas que ofrece Internet contribuyen a su integración social con sus grupos de iguales y sus familiares, algo esencial para garantizar su envejecimiento activo (Agudo, Pascual & Fombona, 2012).

En lo que se refiere a las oportunidades transaccionales y administrativas que facilita Internet, puede concluirse que agilizan el desarrollo de actividades de la vida cotidiana de los mayores, involucrándolos en un ambiente más dinámico. Además, Internet les permite solventar acciones que algunos no podrían desarrollar por impedimento físico, contribuyendo a su mayor autonomía. Aunque Agudo, Pascual y Fombona (2012: 199) planteaban que los trámites administrativos eran poco habituales entre los mayores, es una tendencia que está cambiando.

Finalmente, las oportunidades de ocio y entretenimiento que facilita Internet, lo definen como un amigo de juego que contribuye a su bienestar físico y psicosocial (Blat, Arcos & Sayago, 2012). Desde este punto de vista, Internet abre las puertas a un «ocio autotéli-

co» en su dimensión lúdica y creativa (Cuenca, 1995), «en el que reina la libertad de elección, de expresión y de realización de tareas no utilitarias» (Goytia & Lázaro, 2007: 5) Estas oportunidades, si bien, no son las más valoradas por las personas mayores de todas las que ofrece la Red, permiten mejorar su actividad cognitiva y facilitan una actitud positiva que potencia su autoestima. Por todo ello, se puede determinar que Internet es una fuente de oportunidades para un envejecimiento activo, al ofrecer oportunidades que optimizan la calidad de vida de muy diversos tipos de mayores en su dimensión psicológica y desde una perspectiva integradora.

Entre las limitaciones de la investigación es preciso mencionar que, si bien, la metodología permite alcanzar los objetivos principales, posibilitando una explicación profunda y directa de la constitución de Internet como una fuente de oportunidades para un envejecimiento activo, algunas cuestiones de interés precisarían un tratamiento complementario, al plantearse como una primera aproximación que requiere mayor profundidad.

Gracias a una muestra diversa, se ha detectado que mayores con diferentes niveles de formación y de capacidades cognitivas «demandan activamente y aprovechan el aprendizaje de nuevas tecnologías» (Requena, Pastrana & Salto, 2012: 17). Por ello, es de capital importancia fomentar la alfabetización digital de los mayores. Ellos mismos solicitan programas que faciliten tal aprendizaje y herramientas más accesibles, conscientes de las grandes oportunidades que brinda la Red. Fernández-Campomanes y Fueyo (2014) consideran que estos programas de formación deben elaborarse teniendo en cuenta aspectos de género que potencien la participación de las mujeres en la sociedad desde una perspectiva empoderadora y no únicamente instrumental. Independientemente del género, según Macías-González y Manresa (2013), las personas mayores que han tenido un contacto previo con las TIC sienten una motivación mayor por aprender cosas nuevas sobre la materia y ven en tales tecnologías una herramienta de ayuda. En cualquier caso, uno de los grandes objetivos que debe plantearse esta alfabetización digital es permitir a los mayores «una vida más plena y participativa» en la que las TIC sean instrumentos que fomenten su participación cívica (Abad, 2014: 179).

En una sociedad cambiante y tecnológicamente avanzada, la formación durante toda la vida es fundamental para evitar la exclusión y garantizar la adaptación al medio (Jiménez, 2011). Este hecho, plantea un interesante campo de reflexión a los responsables

institucionales y cívicos, quienes deben apoyar el desarrollo de políticas que faciliten, al colectivo estudiado, el acceso a las TIC y su adecuado aprovechamiento. Tales políticas son las que pueden promover y consolidar un cambio en la manera de entender y percibir el envejecimiento, dando respuesta al legítimo derecho de participación de los mayores. Por tanto, es esencial optimizar los programas de «e-inclusión» y apoyar el desarrollo de metodologías que aproximen Internet a las personas mayores, facilitándoles una formación en competencias que les permita explotar las oportunidades que ofrece Internet para un envejecimiento activo y a las que se han hecho referencia en este trabajo.

### Notas

<sup>1</sup> Perfiles codificados según la Clasificación Socioeconómica Europea (<http://goo.gl/krmKrl>).

### Apoyos y agradecimientos

Investigación realizada dentro del proyecto financiado por la Universidad CEU San Pablo: «Comunicación digital en las instituciones sanitarias para un envejecimiento activo», con referencia USPBS-PPC03/2012.

### Referencias

- Abad, L. (2014). Diseño de programas de e-inclusión para alfabetización mediática de personas mayores. *Comunicar*, 42, 173-180. DOI: <http://dx.doi.org/10.3916/C42-2014-17>
- Agudo, S., Pascual, M.A., & Fombona, J. (2012). Usos de las herramientas digitales entre las personas mayores. *Comunicar*, 39, 193-201. DOI: <http://dx.doi.org/10.3916/C39-2012-03-10>
- Agudo, S., Fombona, J., & Pascual, M.A. (2013). Ventajas de la incorporación de las TIC en el envejecimiento. *Relatec*, 12(2), 131-142. (<http://goo.gl/mF7RHh>) (14-10-2014).
- Ala-Mutka, K., Malanowski, N., Punie, Y., & Cabrera, M. (2008). *Active Ageing and the Potential of ICT for Learning*. Institute for Prospective Technological Studies (IPTS). Joint Research Centre (JRC), European Communities. DOI: <http://dx.doi.org/10.2791/33182> (<http://goo.gl/MaalFD>) (17-10-2014).
- Aldana, G., García-Gómez, L., & Jacobo, A. (2012). Las tecnologías de la información y Comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez. *CPU-e*, 14, 153-166. (<http://goo.gl/zFauoe>) (21-09-2014).
- Aunión, J.A. (2014). No hay niños para el parque. *El País*, 06-07-2014. (<http://goo.gl/b7uhm0>) (14-10-2014).
- Blat, J., Arcos, J.L., & Sayago, S. (2012). WorthPlay: Juegos digitales para un envejecimiento activo y saludable. *Lychonos*, 8, 16-21. (<http://goo.gl/RYGqS9>) (30-05-2014).
- Bubbolini, G. (2014). ICT for Social Inclusion: Big (Social) Gains Ahead! *Digital Agenda for Europe, 15-10-2014*. (<http://goo.gl/bk-Cx05>) (17-10-2014).
- Cuenca, M. (1995). *Temas de pedagogía del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Del-Arco, J., & San-Segundo, J.M. (2011). *Los mayores ante las TIC: Accesibilidad y asequibilidad*. Madrid: Fundación Vodafone España. (<http://goo.gl/mwj6AO>) (23-05-2014).
- Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión (2012). *La aportación de la UE al envejecimiento activo y a la solidaridad entre las generaciones*. (<http://goo.gl/XVMci6>) (20-01-2015).

- Elosua, P. (2010). Valores subjetivos de las dimensiones de calidad de vida en adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 45(2), 67-71. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2009.10.008>
- European Commission (2007). *European i2010 Initiative on e-Inclusion «To be Part of the Information Society»*. COM (2007) 694 Final. (<http://goo.gl/c5BTvM>) (18-04-2014).
- European Commission (2006). *ICT for an Inclusive Society. Ministerial Declaration of the Ministerial Conference in Riga*. (<http://goo.gl/MOXT1Q>) (10-10-2014).
- European Commission (2005). *i2010-A European Information Society for Growth and Employment*. COM (2005) 229 Final. (<http://goo.gl/8eKkeB>) (20-05-2014).
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M.D., & al. (2010). Envejecimiento con éxito: Criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647. (<http://goo.gl/hZq1eQ>) (14-05-2014).
- Fernández-Campomanes, M., & Fueyo, A. (2014). Redes sociales y mujeres mayores: Estudio sobre la influencia de las redes sociales en la calidad de vida. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 5(1), 157-177. DOI: <http://dx.doi.org/10.14198/MEDCOM2014.5.1.11>
- Fernández-García, A. (2011). Las personas mayores ante las tecnologías de información y comunicación. *Revista 60 y más*, 300, 8-13. (<http://goo.gl/DQDjhm>) (18-05-2014).
- Fundación Vodafone (2012). *TIC y mayores conectados al futuro. Resumen ejecutivo*. (<http://goo.gl/qybxae>) (21-10-2014).
- Gil, J., García, E., & Rodríguez, G. (1994). El análisis de los datos obtenidos en la investigación mediante grupos de discusión. *Enseñanza*, XII, 183-199. (<http://goo.gl/HkijVVP>) (22-01-2015).
- Gilhooly, M.L.M., Gilhooly, K.J., & Jones, R.B. (2009). Quality of Life: Conceptual Challenges in Exploring the Role of ICT in Active Ageing. In M. Cabrera, & N. Malanowski (Eds.), *Information and Communication Technologies for Active Ageing: Opportunities and Challenges for the European Union*. (pp. 49-76). Amsterdam: IOS Press. DOI: <http://dx.doi.org/10.3233/978-1-58603-937-0-49>
- Goytia, A., & Lázaro, Y. (Coords.) (2007). *La experiencia de ocio y su relación con el envejecimiento activo*. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto. (<http://goo.gl/knYQ6y>) (12-06-2014).
- IMSERSO (2013). *Envejecimiento activo. Libro Blanco*. (<http://goo.gl/LSJjP7>) (10-04-2014).
- Jiménez, J.A. (2011). *Educación en nuevas tecnologías y envejecimiento activo*. Segovia: Congreso Internacional Educación Mediática y Competencia Digital. (<http://goo.gl/nKU3GB>) (10-04-2014).
- Juncos, O., Pereiro, A.X., & Facal, D. (2006). Lenguaje y comunicación. In C. Triadó, & F. Villar (Coords.), *Psicología de la vejez* (pp. 169-189). Madrid: Alianza.
- Macías-González, L., & Manresa, C. (2013). Mayores y nuevas tecnologías: Motivaciones y dificultades. *Ariadna*, 1(1), 7-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.6035/Ariadna.2013.1.2>
- Malanowski, N., Özcivelek, R., & Cabrera, M. (2008). *Active Ageing and Independent Living Services: The Role of Information and Communication Technology*. Seville: Institute for Prospective Technological Studies (IPTS), Joint Research Centre (JRC), European Communities. (<http://goo.gl/k2P7bY>) (04-10-2014).
- Martínez-Rodríguez, T., Díaz-Pérez, B., & Sánchez-Caballero, C. (Coords.) (2006). *Los centros sociales de personas mayores como espacios de promoción del envejecimiento activo y la participación social*. Oviedo: Consejería de Vivienda y Bienestar Social, Gobierno del Principado de Asturias.
- Miranda, R. (Ed.) (2004). *Los mayores en la sociedad de la información: Situación actual y retos de futuro*. Madrid: Fundación AUNA. (<http://goo.gl/AFceAq>) (18-09-2014).
- Nussbaum, J.F., & Coupland, J. (Eds.) (2008). *Handbook of Communication and Aging Research*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- OMS (2001). *El abrazo mundial. Campaña de la OMS por un envejecimiento activo*. (<http://goo.gl/1qgEBp>) (12-03-2014).
- OMS (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(S2), 74-105. (<http://goo.gl/9xUBRE>) (14-10-2014).
- ONTSI (2012). *Los ciudadanos ante la e-salud*. (<http://goo.gl/EnTeh>) (14-06-2014).
- ONU (2003). *Declaración de principios de la Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información. Construir la sociedad de la información: Un desafío mundial para el nuevo milenio*. (<http://goo.gl/iVXMTy>) (12-03-2014).
- Parapar, C., Fernández-Nuevo, J.L., Rey, J., & Ruiz-Yaniz, M. (2010). *Informe de la I+D+i sobre Envejecimiento*. Madrid: Fundación General CSIC. (<http://goo.gl/PQvWvDx>) (22-01-2015).
- Querol, V.A. (2012). *Mayores y ciberespacio: Procesos de inclusión y exclusión*. Barcelona: UOC.
- Requena, C., Pastrana, I., & Salto, F. (2012). Multiplicadores de nuevas tecnologías. In Universidad de León, & Telefónica (Eds.), *Cuadernos de la Cátedra Telefónica (Eds.), TIC y envejecimiento de la sociedad*. (pp. 15-26). León: Universidad de León y Telefónica. (<http://goo.gl/eiP4P5>) (22-01-2015).
- Rowe, J.W., & Khan, R.L. (1987). Human Aging: Usual and Successful. *Science*, 237(4811), 143-149. DOI: <http://dx.doi.org/10.1126/science.3299702>
- Rowe, J.W., & Khan, R.L. (1997). *Successful Aging. The Gerontologist*, 37(4), 433-440. DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Shepherd, C.E., & Aagard, S. (2011). Journal Writing with Web 2.0 Tools: A Vision for Older Adults. *Educational Gerontology*, 37(7), 606-620. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/03601271003716119>
- Tirado, R., Hernando, A., García-Ruiz, R., Santibáñez, J., & Marín-Gutiérrez, I. (2012). La competencia mediática en personas mayores. Propuesta de un instrumento de evaluación. *Icono14*, 10(3), 134-158. DOI: <http://dx.doi.org/10.7195/ri14.v10i3.211>
- TNS Opinion, & Social (2012). *Active Aging. Special Eurobarometer 378, Wave EB76.2*. Brussels: European Commission. (<http://goo.gl/pn8A8D>) (20-01-2015).
- Unión Europea (2011). *Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional* (2012). (<http://goo.gl/vmHHo>) (15-04-2014).
- Walker, A. (2009). Active Ageing in Europe: Policy Discourses and Initiatives. In M. Cabrera, & N. Malanowski (Eds.), *Information and Communication Technologies for Active Ageing: Opportunities and Challenges for the Europe Union*. (pp. 35-48). Amsterdam: IOS Press. DOI: <http://dx.doi.org/10.3233/978-1-58603-937-0-35>
- WHO (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization. (<http://goo.gl/67HVLL>) (18-10-2014).