

Análisis de la satisfacción personal en mayores con el uso y aprendizaje tecnológico en redes sociales

Enviado: 20 de diciembre de 2019 / Aceptado: 16 de enero de 2020

Publicado: 12 de julio de 2020

EUGENIA FERNÁNDEZ MARTÍN

Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación,
Universidad de Málaga, España.
eugeniaf@uma.es

LOURDES ARANDA

Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación,
Universidad de Málaga, España.
maragar@uma.es

DOI 10.24310/IJNE3.1.2020.7470

RESUMEN

En la actualidad, cada vez es más importante el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la vida cotidiana de las personas. No obstante, los mayores de 60 años de edad, suelen representar un porcentaje minoritario en relación con la utilización de estas herramientas. Por otro lado, el uso de las mismas, como facilitador de acceso a redes sociales, es un factor muy importante para estar en contacto y relacionarse con un grupo social a pesar de las limitaciones de tiempo y espacio. Por tanto, en este sentido, podrían considerarse herramientas útiles para el bienestar personal y social de estas personas. Lo que justifica, en cierta medida, llevar a cabo un estudio como este, cuyo objetivo es analizar el grado de satisfacción personal de estas personas en relación con el uso de TIC, concretamente dispositivos electrónicos para acceder a redes sociales.

ABSTRACT

Analysis of personal satisfaction in old age with use and learning of technologies in social networks

Currently, the use of Information and Communication Technologies (ICT) in people's daily life is increasingly important. However, those over 60 years of age usually represent a minority percentage in terms of the use of these tools. On the other hand, the use of them, as a facilitator of access to social networks, is a very important factor in being in touch and interacting with a social group despite the limitations of time and space. Therefore, in this sense, it could be considered useful tools for the personal and social well-being of these people. That justifies carrying out a study like this, whose aim of this research is analyze the personal satisfaction of these people in relation to the use of ICT, specifically electronic devices to access social networks.

Se diseñó un estudio de casos intrínseco, optando por seleccionar una muestra de personas mayores de 60 años, de la zona de Málaga capital. Como principales instrumentos de recogida de información, se recurrió a los grupos focales, la observación y un cuestionario no estandarizado.

Entre algunos de los resultados más significativos cabe poner de relieve la satisfacción personal generada por el uso de los recursos tecnológicos en el colectivo que ha formado parte de esta investigación. En este sentido, las personas participantes mayores de 60 años, perciben, en su mayoría, una alta satisfacción personal, que crece en la medida en que se adaptan al uso de recursos tecnológicos para su vivencia en redes sociales, concretamente el whatsapp y el facebook, que les permite una mayor conexión con el mundo y con sus redes de apoyo social, como familia y amistades, a pesar de las limitaciones físicas o espaciales.

Palabras Clave: Vejez, aprendizaje continuo, TIC, redes sociales, bienestar social.

This study was designed with an intrinsic case study, choosing to select a sample of people over 60 years of age was selected from the area of Malaga capital. The information collection strategies were focus group for discussion, observation and non-standardized questionnaire.

Some of the most significant results showed solid evidence of the how and to what extent the use of these technological resources increases the personal satisfaction of the group studied, from the perspective of the protagonists. In this sense, the participants over 60 years of age, perceive high personal satisfaction, which grows to the extent that they adapt to the use of innovative technological resources for their experience in social networks, specifically whatsapp and facebook, which allows them a greater connection with the world and with their social support networks, such as family and friends, despite physical or spatial limitations.

Keywords: Old age, continuous learning, ICT, social networks, social welfare.

1. Introducción

La sociedad europea se encuentra cada vez más envejecida. De hecho, muchos estudios hacen referencia a la longevidad de la población de estos países desarrollados e industrializados (Bezrukov y Foigt, 2005; Pamplona, 2009; Serdio-Sánchez, 2015). Uno de los factores que influyen en el envejecimiento es el aumento de la esperanza de vida, ya que cada vez los hombres y las mujeres viven más años, y lo que no es menos importante, con una mejor calidad de vida. Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2019), al nacer en España la esperanza de vida se sitúa en los hombres en los 80,4 años y en las mujeres en 86,2 años de edad. Pero, en general todos los países se enfrentan a retos muy importantes con respecto al envejecimiento, ya que según apunta la Organización Mundial de la Salud (2018), el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de 5 años para el año 2020 (OMS, 2018).

Otro aspecto importante, en el envejecimiento es que aunque las personas vayan cumpliendo años, lo ideal es que tengan una buena calidad de vida. Para ello, son muchos los trabajos que apuntan a los beneficios del aprendizaje, ya que las personas aprenden a lo largo de su vida, es decir, el aprendizaje se

da en todas las fases de la vida, incluso en la etapa de la vejez (Cambero-Rivero y Díaz-Galván, 2019). Por otro lado, para que se produzca aprendizaje no tiene por qué ser necesariamente a través de un aprendizaje formal, también podemos aprender a través de aprendizaje no formal y en cualquier etapa vital. Sin embargo, hasta hace poco tiempo se pensaba que las personas mayores llegadas a los 65 años ya eran incapaces de aprender, y por tanto ya no eran útiles en nuestra sociedad y que en cierto modo, había que apartarlas, pero esa idea ya se desterró hace tiempo, y cada vez son más las personas de 60 o más años que participan en diferentes actividades. En los últimos años se ha transitado de un modelo deficitario de la vejez, a uno más optimista y positivo, que describe este momento vital como una etapa de la vida que merece ser vivida en plenitud y con la posibilidad de seguir en formación (Petetto, Pili, Gaviano, Martos-López y Zuddas, 2016; Urrutia, 2018).

Además, investigaciones recientes ponen de manifiesto, que la educación hasta hace relativamente poco tiempo era nombrada para referirse a niños o personas jóvenes, sin embargo, en la actualidad, cuando se habla de educación y, más específicamente de educación permanente hablamos desde una óptica de educación y aprendizaje en mayores que se fundamenta en el aprendizaje y educación a lo largo de toda la vida. Esta nueva perspectiva del aprendizaje a lo largo de la vida, lleva aparejada un cambio en la visión del envejecimiento donde nuestros mayores comienzan a tener un papel más participativo y relevante en nuestra sociedad, y por tanto, ello supone cambios en las políticas económicas y sociales de los diferentes países (Belando-Montoro, 2017; Moreno-Crespo, 2015). Como señala Rodríguez-Izquierdo (2007):

Una característica del Aprendizaje a lo Largo de la Vida, y que desde mi punto de vista lo hace sumamente interesante, es que entiende que TODOS podemos aprender, y que el aprendizaje no tiene por qué estar limitado a ningún colectivo en particular ni a ninguna edad (Rodríguez-Izquierdo, 2007, p. 43).

Son muchas las investigaciones que estudian cómo la participación en actividades, ya sean formales o de ocio, aportan beneficios muy importantes en las capacidades cognitivas y físicas y en las emociones en personas mayores (Dattilo, Mogle, Lorek, Freed y Frynsinger, 2017; Moretti-Luchesi et al., 2018; Robins, Hill, Finch, Clemson y Haines, 2018; Serdio-Sánchez, 2015). El envejecimiento activo es uno de los factores, si no el más importante para llevar una vejez sana y feliz (Fernández-Ballesteros, Zamarron y Ruíz, 2001). De forma contraria, el aislamiento en la etapa de la vejez provoca episodios ansiógenos y depresivos en esta población. Así, la inactividad y unas relaciones sociales deficitarias se asocian con bajos niveles de bienestar en la población mayor, e incluso se relaciona con niveles altos de mortalidad (Jagger et al., 2007; Robins, Hill, Finch, Clemson y Haines, 2018). Según Bermejo (2003):

La vejez es uno de esos momentos en los que más fácilmente se puede experimentar la soledad. Por definición, esta etapa de la vida va acompañada de una sucesión de pérdidas, como el trabajo, el status social, el cónyuge, algunas capacidades físicas, etc., que facilitan la experiencia de la soledad (Bermejo, 2003, p. 3).

Siguiendo en esta línea, se distinguen dos tipos diferentes de soledad y que se pueden dar en paralelo:

La soledad emocional, motivada por la ausencia de una figura íntima o confidente en la vida de las personas, como la pareja o una estrecha amistad; y la soledad social, causada por la falta de una red amplia y efectiva de familiares, amigos o vecinos, lo que conduce a una integración social deficiente (Liu y Rook 2013, citado en López-Doblas y Díaz-Conde, 2018, p.2).

En este trabajo, López-Doblas y Díaz-Conde, encuentran en su estudio cómo la pérdida de la pareja en la etapa de la vejez junto con el distanciamiento relacional con las amistades de la pareja les hacen más vulnerables al sufrimiento de la soledad emocional (Lopez-Doblas y Díaz-Conde, 2018).

Por otro lado, la sociedad está en continuo cambio, debido a las tecnologías de la información y comunicación (TIC) (Rodríguez-Izquierdo, 2007). Estos cambios se van produciendo a una gran velocidad, haciéndose necesario el aprendizaje de las TIC, para actividades tan cotidianas como pagar recibos o hacer transferencias a través de las plataformas de los bancos. Además, el uso de estas herramientas ayudan a establecer nuevas relaciones sociales o a comunicarse con familiares y amigos, etc... Por todo ello, podemos considerar que el uso de las mismas, facilita el acceso a redes sociales, que es un factor muy importante para estar en contacto y establecer relaciones, ayudando al bienestar personal y social de estas personas. No obstante, los mayores de 60 años de edad, suelen representar un porcentaje minoritario en cuanto a la utilización de estas herramientas. Por ello, se considera que el aprendizaje de las TIC en nuestros tiempos es importante, para así poder adaptarse de forma adecuada a los cambios y evitar la soledad, marginación, aislamiento e incomunicación en mayores.

Debido a la actual importancia del tema, se plantea un estudio preliminar de sondeo para establecer la dirección y las posibles líneas de investigación a seguir. La pretensión principal de esta investigación se centra en analizar el grado de satisfacción personal de estas personas en relación con el uso de TIC, concretamente dispositivos electrónicos para acceder a redes sociales. Para ello, se pretende analizar si el uso de los actuales recursos tecnológicos en la implementación en redes sociales, facilita la satisfacción personal de las personas de edad avanzada. Asimismo, nos interesa indagar la utilización de redes sociales de las personas jubiladas, así como, conocer con qué medios sociales virtuales están más familiarizadas estas personas.

2. METODOLOGÍA

El presente estudio se apoya en un paradigma de investigación interpretativo (Bermúdez, 2016; Duque y Aristizábal, 2019; Rodríguez, 2019), ya que en este estudio se pretende comprender e interpretar

la realidad, así como las percepciones que tienen las personas de esa realidad, y sus acciones dentro de la misma. Una realidad que tiene una naturaleza múltiple y dinámica (Chavarría, 2011) propia de las relaciones que se estudian en las ciencias humanas y sociales (Duque y Aristizábal, 2019; Rodríguez, 2019; Núñez Moscoso, 2017), como es el caso de este estudio.

Dentro del paradigma de investigación interpretativo, el diseño cualitativo es idóneo para los estudios de carácter social y organizativo (Flick, 2009), como éste que se presenta. Estudiar los cambios que se dan en los procesos de tipo social, exigen un grado de sensibilidad, que no se logra con los estudios cuantitativos, para indagar la complejidad e incertidumbre que se produce en un entorno vivo (Chavarría, 2011), siendo un proceso más extenso, dificultoso y cambiante. Por tanto, para indagar los procesos que se dan en la vida social, la investigación cualitativa ofrece mayores oportunidades (Ugalde Binda y Balbastre-Benavent, 2013).

Por ello, debido a la pretensión, contexto y carácter social de esta investigación, se ha diseñado un estudio cualitativo de casos intrínseco (Stake, 1988), ya que el interés se enfoca en un contexto muy delimitado y con una pretensión muy específica (Simons, 2011), concretamente personas mayores de 60 años, jubiladas o pensionistas, y específicamente, indagar la satisfacción personal de estos mayores en relación con el uso de las redes sociales, ya que nos interesa un acercamiento previo como estudio inicial para así establecer futuras direcciones y líneas en la investigación al respecto.

2.1. Participantes

Los participantes del presente estudio se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico e intencional basándonos en criterios de accesibilidad. Específicamente se accedió a los participantes a través de un club social cultural de mayores, a los que, tras el preacceso al campo de estudio, se les explicó que podían participar en una investigación sobre el uso de redes sociales y satisfacción personal en mayores. Concretamente, se seleccionó una muestra de 35 personas mayores de 60 años, de la zona de Málaga capital. De estos participantes, treinta y dos fueron mujeres y tres fueron hombres. Con un rango de edad comprendida entre 65 y 81 años. Todos los participantes que conformaban la muestra eran personas jubiladas o pensionistas.

2.2. Instrumentos

En coherencia con el diseño del presente estudio, las estrategias de recogida de información fueron grupo focal, observación y cuestionario no estandarizado. Lo que procede a analizarse con más detenimiento a continuación.

Se aplicó un cuestionario no estandarizado, de respuesta cerrada e individual, no estandarizado, cuya única finalidad fue orientar la conversación inicial con el grupo focal, y adaptado a los objetivos y participantes de la presente investigación.

Específicamente, el cuestionario resultante fue una adaptación de dos inventarios: el Inventario de “Satisfacción Personal y Relaciones Sociales” (Clemente, 1997), y el “Cuestionario MOS de apoyo social” (De la Revilla, Luna, Bailón, y Medina, 2005).

Del “Inventario de Satisfacción Personal y Relaciones Sociales”, se seleccionaron ítems relacionados con la satisfacción personal sobre Posibilidades Personales, Realidad Personal Actual y Posibilidades de Mejora Concreta. Respecto al “Cuestionario MOS de apoyo social”, se seleccionaron ítems sobre Relaciones sociales de ocio y distracción.

Dicho cuestionario se complementó con preguntas de respuesta cerrada relacionadas con el uso de las TIC en redes sociales.

El cuestionario resultante, fue presentado a 8 expertos y expertas en métodos de investigación, con la finalidad de la aprobación de la pertinencia de dicho cuestionario para el propósito de valorar la satisfacción personal y el apoyo social de las personas mayores, para establecer y orientar el inicio de la conversación con el grupo, en función de la pretensión del presente estudio.

Asimismo, se usó la estrategia específica de grupo focal, ya que la pretensión del presente estudio se centra en analizar la perspectiva y puntos de vista de los protagonistas del mismo a través de los relatos y experiencias personales de los participantes (Canales, 2006). Con los grupos focales, se trabajó en una disposición circular para promover la comunicación no verbal, en torno a una mesa facilitando la comodidad de los participantes, en un ambiente relajado. La duración de las sesiones fue de una hora aproximadamente. La conversación fue iniciada a tenor de los resultados del cuestionario previo y de los objetivos del estudio, los cuales delimitaron las preguntas y cuestiones paletadas por las investigadoras, a partir de ahí, fueron los participantes los que hicieron evolucionar la conversación. Las principales dificultades encontradas atienden a que normalmente eran las mismas personas las que hablaban inicialmente, no obstante, se comprobó la conformidad del resto por las actitudes y los comportamientos de acuerdo y asentimiento.

Además, debido la naturaleza de la estrategia de grupo focal, la observación fue otro instrumento de recogida de información intrínseco al anterior, que aportó una mayor fiabilidad y validez al estudio debido a datos adicionales y complementarios aportados por el lenguaje no verbal, las actitudes y los comportamientos de los protagonistas. La observación se llevo a cabo mediante una hoja de control, que se diseñó no estructurada, para una recogida de datos abierta, que se fue delimitando a medida que evolucionaban las sesiones con el grupo focal. Dicha observación fue una estrategia de recogida de información, definida

específicamente como observación participante, ya que se desarrolló in situ por las investigadoras que controlaron el grupo focal, y se realizó durante cada una de las sesiones con los grupos focales.

2.3. Procedimiento

Tras el preacceso al campo de estudio, mediante estrategias de negociación y control de cuestiones éticas, así como la aclaración del carácter confidencial de la información recabada, se realizó la sesión previa para la explicación y administración del cuestionario no estandarizado, utilizado exclusivamente para orientar el primer contacto y la comunicación inicial con el grupo focal de discusión, así como para obtener datos relevantes en cuanto a edad, género, ocupación, tipo de red social que usan, etc.

Posteriormente, se procedió al desarrollo de las sesiones con el grupo focal con los participantes. Concretamente, se realizaron dos grupos, para así facilitar la comodidad de los protagonistas del estudio, aunque también de esta manera se facilitó la participación de un mayor número de personas. Asimismo, dichos grupos fueron reunidos en dos sesiones en días diferentes. La primera vez, para recabar información relevante, y la segunda vez, para delimitar, aclarar y asegurar datos importantes para el propósito del estudio. Esto se pudo desarrollar así ya que los análisis se realizaron no solo después de la recogida de información, sino también durante la misma.

Las observaciones se realizaron tanto en los dos grupos focales, como en cada una de las sesiones y días que se establecieron para cada grupo.

Específicamente, la recogida de datos se realizó durante los meses de noviembre y diciembre de 2019, en horario de tarde.

2.4. Análisis de datos

El análisis de datos de este estudio, se realizó durante y después de la recogida de información, mediante las técnicas específicas de organización, codificación y posteriormente, de categorización de evidencias. Estos análisis de datos se realizaron a través del programa informático NVivo11, que es un software específico para la investigación cualitativa, siendo un programa altamente avanzado para el tratamiento del análisis de información en investigaciones procedentes de técnicas cualitativas, como es el caso de este estudio.

Tras los análisis, se realizó a continuación el proceso de triangulación y, concluyendo, la estrategia específica de saturación de datos, para garantizar con ambas técnicas la fiabilidad y validez de la investigación (Okuda y Gómez-Restrepo, 2005).

Los resultados más relevantes y significativos hallados en esta investigación se exponen a continuación.

3. RESULTADOS

Fueron obtenidos resultados significativos sobre cómo y en qué medida el uso de recursos tecnológicos, aumentan la satisfacción personal del colectivo estudiado, desde la perspectiva de los protagonistas.

Concretamente, todas las personas participantes que usan asiduamente redes sociales, consideran que su grado de satisfacción personal es mayor con el uso de dispositivos electrónicos para acceder a redes sociales.

(En relación con las redes sociales) Yo estoy muy contenta con mi móvil y con mis amistades. Sin eso, me faltaría algo. (Grupo focal, señora participante, 2019).

Yo estoy muy satisfecha personalmente y socialmente con móvil y sin móvil, pero con móvil estoy mejor... más conectada. (Grupo focal, señora participante, 2019).

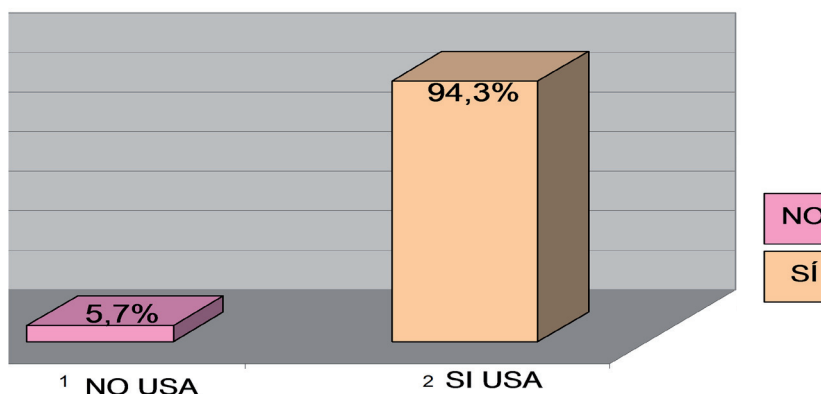
Sin móvil estaría menos satisfecha, no podría quedar con mis amigas ¡ni cotillear! (Grupo focal, señora participante, 2019).

Yo si no cotilleo con el móvil por la noche, es que no me quedo dormida... (Grupo focal, señora participante, 2019).

Gracias a esto (redes sociales en el móvil) me entero de “tó”, y estoy al tanto de quien “entra y quien sale”. (Grupo focal, señora participante, 2019).

Es significativo el hecho de que la gran mayoría de las personas participantes en este estudio (94,3%) (Figura 1), están familiarizadas con la utilización de redes sociales a través de dispositivos móviles.

Figura 1. Uso de redes sociales virtuales por los mayores participantes.



Esta familiarización en la utilización de estos recursos virtuales, se debe a un uso asiduo, cotidiano y habitual según los protagonistas de esta investigación, como se extrae de las siguientes evidencias.

Yo todos los días hablo (chateo) con mis amigas por el teléfono móvil, si se me olvida en casa, me vuelvo a por el. (Grupo focal, señora participante, 2019).

Yo es que tengo mi página de facebook y me meto casi a diario... sobre todo para curiosear a los demás. (Grupo focal, señora participante, 2019).

Yo tengo el grupo de whatsapp de "la dieta", el grupo de la peña, el grupo de verdiales, el de mis amigas,... (Grupo focal, señora participante, 2019).

Curiosamente, las personas que han colaborado en este estudio que no usan este tipo de tecnología para establecer sus redes sociales (5,7 %) (Figura 1), tienen una menor satisfacción personal, como se evidencia a continuación.

Yo no uso esas cosas, están todas ¡venga a enseñar fotos!... parecen todas tontas con el móvil! (...) Yo también me voy a comprar uno de esos para enseñar fotos. (Grupo focal, señora participante, 2019).

Yo gracias a "la peña" (grupo social), que si no... ¡no se que haría! Pero no tengo wasap de ese. A ver si me compro uno. (Grupo focal, señora participante, 2019).

Ellas se dan los buenos días, las buenas noches, quedan para ir a un sitio a otro, a tomar café,... (...) yo también quisiera un móvil de esos para estar en el grupo. (Grupo focal, señora participante, 2019).

(En respuesta a la pregunta directa de si tendrían una mayor satisfacción personal usando redes sociales)... por supuesto, por eso me voy a comprar un móvil de esos, para estar en todos los grupos de mis amigas (Grupo focal, señora participante, 2019).

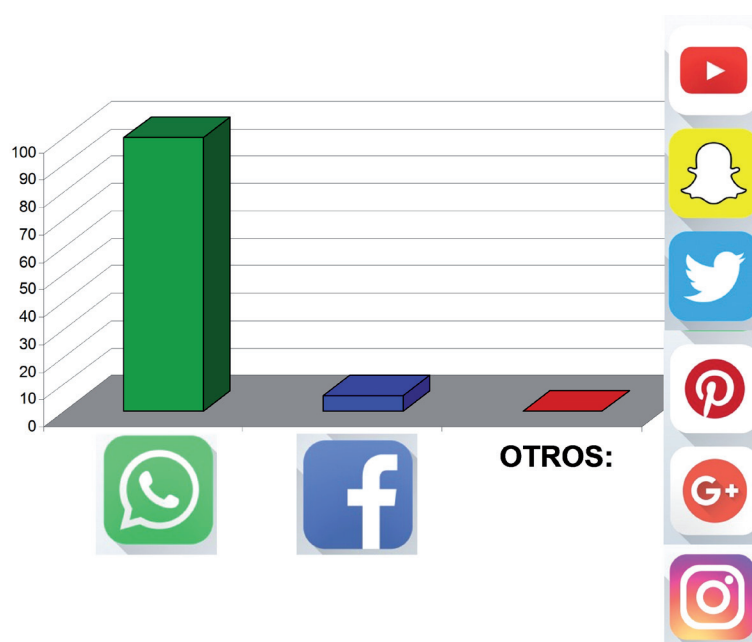
Según los datos recogidos en el cuestionario no estandarizado que se administró previamente en este estudio, y donde se obtuvieron datos relevantes en cuanto al tipo de red social que utilizan y no utilizan los protagonistas de esta investigación, destaca que de las personas participantes que usan cotidianamente el móvil para acceder a redes sociales, el Whatsapp es el medio virtual con el que están más familiarizadas, y en menor medida, el Facebook (Tabla 1). A partir de estos datos, se hallaron los porcentajes al respecto, para una mejor visualización y exposición global.

Tabla 1. Redes sociales y grado de utilización por las personas que conforman la muestra. Elaboración propia.

RED SOCIAL	UTILIZACIÓN
Whatsapp	Utilizado por el 100% de las personas participantes que usan redes sociales.
Facebook	Utilizado por el 5,7% de las personas participantes que usan redes sociales.
Youtube	La mayoría lo usa para visualizar el contenido, pero no lo usa como medio de comunicación (no tienen canal de youtube).
Twitter	No usan.
Instagram	No usan.
LinkedIn	No saben que existe.
Facebook Messenger	No usan.
Snapchat	No saben que existe.
Google+	Google es su buscador principal, pero No usan Google+ como red social
Pinterest	No saben que existe.

Exceptuando Whatsapp y Facebook, el resto de redes sociales, como Twitter, Instagram, LinkedIn, Facebook Messenger, Snapchat, Google+, y Pinterest, o bien no son usadas por los protagonistas de este estudio como medio social, a pesar de conocerlas; o bien, nunca han oído hablar de ellas (Figura 2).

Figura 2. Elaboración propia. Tipo de redes sociales usadas por los participantes.



4. CONCLUSIONES

Como conclusión, las personas participantes en el presente estudio, mayores de 60 años, perciben en su mayoría, una alta satisfacción personal, que crece en la medida en que se adaptan al uso de recursos tecnológicos para su vivencia en redes sociales, que les permite una mayor conexión con el mundo y con sus redes de apoyo social, como familia y amistades, a pesar de las limitaciones físicas o espaciales.

Asimismo, este estudio advierte que una minoría de las personas participantes en esta investigación que no recurren a las redes sociales para comunicarse o relacionarse con grupos de iguales, amistades o familia, tienen una menor satisfacción personal. Por lo que podrían enfocarse futuras investigaciones en esta línea.

Por otro lado, los medios sociales virtuales con los que están más familiarizadas estas personas, son el Whatsapp en mayor medida, y en menor proporción el Facebook. Destacando que esta primera app es usada asiduamente por la totalidad de las personas participantes que usan dispositivos móviles. Por lo que se evidencia la capacidad de estas redes sociales en cuanto a la facilitación, comodidad y viabilidad de relación y correspondencia con sus redes de apoyo social, así como de tranquilidad y seguridad debido a la inmediatez y adaptabilidad de estos recursos.

Por tanto, este estudio aporta evidencias de las ventajas de que nuestros mayores tengan la posibilidad de acceder al uso y aprendizaje de recursos tecnológicos en la implementación en redes sociales, para su mejor y mayor satisfacción personal, con las ventajas espaciotemporales, físicas y psicológicas que ello implica.

En cualquier caso, para futuras investigaciones, se pretende aportar una muestra mayor para el estudio de los indicadores que han salido reflejados en esta investigación inicial, y que nos ha proporcionado la dirección correcta para poder desarrollar un estudio más pretencioso al respecto.

En definitiva, este estudio refleja que la utilización de los medios sociales virtuales, como el Whatsapp, mediante dispositivos electrónicos, como el smartphone, es una de las causas sociales que aceleran la evolución del mundo moderno, circunscribiendo a todas las personas, incluso las mayores.

Además, este estudio nos proporciona una dirección hacia la previsión de las situaciones que podrían derivarse de la influencia del uso, o la carencia del mismo, de estos recursos. Es decir, se alcanza una mayor satisfacción personal con los apoyos sociales necesarios, por tanto, en este sentido, las redes sociales virtuales son un recurso que pueden proveer y facilitar estos apoyos sociales de una manera más cómoda, ágil y favorable. Por tanto, con estos medios se puede prevenir la soledad y desamparo social

de muchos de nuestros mayores, ya que este hecho es una problemática social emergente que está siendo cada vez más acusado en nuestra población.

Al mismo tiempo, el aprendizaje continuo es un factor clave para el bienestar anímico y psicológico, por lo que el aprendizaje en la utilización y aprovechamiento de estos recursos en las personas mayores, puede procurar un beneficio no solo cognitivo, sino además emocional.

REFERENCIAS

- Belando-Montoro, M. R. (2017). Aprendizaje a lo largo de la vida. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75, 219-234. DOI: <https://doi.org/10.35362/rie7501255>
- Bermejo, J. C. (2003). La soledad en las personas mayores. *Revista en Ciencias Médicas*, 32(2), 1-20.
- Bermúdez, S. (2016). Estudios ibéricos: reconfigurar modelos representativos e interpretativos en la enseñanza y en la investigación académica norteamericana. *Anales de la literatura española contemporánea*, 41(4), 885-898.
- Bezrukov, V., y Foigt N. A. (2005). Longevidad centenaria en Europa. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 40(5)-300-9.
- Camero-Rivero, S., y Díaz-Galván, D. (2019). Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Caso de estudio de la Universidad de Mayores. *Revista de Sociología de la Educación*, 12(1), 104-122.
- Canales, M. (2006). El Grupo de Discusión y el Grupo Focal. En M. Canales (Ed.), *Metodologías de investigación social* (pp. 265-287). Santiago de Chile: LOM.
- Chavarría, G. M. (2011). La dicotomía cuantitativo / cualitativo: falsos dilemas en investigación social. *Actualidades en Psicología*. 25, 1-35.
- Clemente, A. (1997). *Inventario de Satisfacción Personal y Relaciones Sociales*. Madrid: Narcea.
- Clemente Carrión, A., Molero Mañes, R., y González Sala, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de psicología*, 16(2), 189-198.
- Dattilo, J., Mogle, J., Lorek, A.E., Fredd, S., y Frysinger, M. (2017). Using self-determination theory to understand challenges to aging, adaptation, and leisure among community-

dwelling older adults. *Activities, adaptation & aging*, 42(2), 1-19. DOI: <https://doi.org/10.1080/01924788.2017.1388689>

De la Revilla, L., Luna J, Bailón, E., Medina, I. (2005). Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. *Medicina Familiar*, 1, 10–18.

Duque, H., y Aristizábal Díaz-Granados, E. T. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. Recuperado de <http://198.46.134.239/index.php/pe-article/view/2956>

Esperanzas de vida en España, 2016. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob>.

Fernández-Ballesteros, R., Zamarron, M. D. y Ruíz, M. A. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21, 25-43.

Flick, U. (2009). *An Introduction to Qualitative research*. Londres: SAGE Publications.

Jagger, C., Spiers, N. A., y Clarke, M. (2007). Factors associated with decline in function, institutionalization and mortality of elderly people. *Age and Ageing*, 22(3), 190–197.

López-Doblas, J., y Díaz-Conde, M. P. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76(1), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>

Moretti-Luchesi, B., Alves de Oliveiraa, Moraisb, D., Mendes de Paula Pessoa, R., Pavarinia, S. C. I. & Chagasa, M. H. N. (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 74, 83-87. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.006>

Núñez Moscoso, J. (2017). Los métodos mixtos en la investigación en educación: Hacia un uso reflexivo. *Cuadernos de Pesquisa*, 164(47), 632-649.

Okuda Benavides, M., y Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 1(34), 118-124.

OMS (2018). *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

Pamplona, R. (2009). Restricción calórica y envejecimiento en humanos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 44(4)-225-230.

- Petetto, D. R., Pili, R., Gaviano, V., Martos-López, C., y Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(4)-229-2441. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>.
- Robins, L. M., Hill, K. D., Finch, C. F., Clemson, L., y Haines, T. (2018). The association between physical activity and social isolation in community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health*, 22(2), 175-182.
- Rodríguez, A. (2019). Desde la filosofía hacia el pensamiento emergente en el desarrollo de los procesos investigativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(7), 262-279.
- Rodríguez-Izquierdo, R. M. (2007). Personas mayores y aprendizaje a lo largo de la vida de las tecnologías de la información y la comunicación. *Revista de Medios y Educación*, 30, 41-48.
- Segura-Cuenca, M. C. y Conejero-Paz, E. (2016). Políticas de envejecimiento: ¿un dilema sin resolver? *3C Empresa, investigación y pensamiento crítico*, 5(4), 58-74.
- Serdio-Sánchez, C. (2015). Educación y envejecimiento: una relación dinámica y en constante transformación. *Educación XXI*, 18(2), 237-255.
- Simons, H. (2011). *El estudio de caso: Teoría y práctica*. Madrid: Morata.
- Stake, R. E. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.
- Ugalde Binda, N., y Balbastre-Benavent, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Revista de Ciencias Económicas*: 31(2), 179-187.
- Urrutia, A. (2018). Envejecimiento activo: un paradigma para comprender y gobernar. *Aula Abierta*, 47(1), 29-36. DOI: <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.29-36>.