

Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**EL MUNDO DIGITAL DESDE LA
PERSPECTIVA DEL ADULTO MAYOR
CASO: UCE**

**THE DIGITAL WORLD FROM THE PERSPECTIVE
OF THE ELDERLY**

Santiago Leonardo Morales Cardoso

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Mario Raúl Morales Morales

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Carlos Fabian Izurieta Cabrera

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Glenda Marilú Toala Sánchez

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

El Mundo Digital desde la Perspectiva del Adulto Mayor Caso: UCE

Santiago Leonardo Morales Cardoso¹

smorales@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3833-9654>

Universidad Central del Ecuador

Ecuador

Mario Raúl Morales Morales

mmoralesm@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7493-8072>

Universidad Central del Ecuador

Ecuador

Carlos Fabian Izurieta Cabrera

cizurieta@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7835-7072>

Universidad Central del Ecuador

Ecuador

Glenda Marilú Toala Sánchez

gtoala@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4596-3770>

Universidad Central del Ecuador

Ecuador

RESUMEN

El PUAM Programa de la Universidad del Adulto Mayor, llevado a cabo por la Dirección de Vinculación con la Sociedad de la Universidad Central del Ecuador, surge como una respuesta a la situación de confinamiento que vivieron los adultos mayores durante la pandemia de COVID-19. El programa ha evolucionado desde el año 2020 y en la actualidad brinda oportunidades de aprendizaje y desarrollo a través de clases y talleres en diferentes áreas de estudio, con un enfoque transversal en el área informática. Uno de los propósitos fue que los participantes de este programa quienes son en su totalidad personas jubiladas, adquieran conocimientos y habilidades en el mundo digital, permitiéndoles aprovechar las ventajas y facilidades de las nuevas tecnologías, de tal forma que logren en primer lugar superar un cierto temor en el uso de los dispositivos electrónicos y luego aprovecharlos con el fin de conectarse con su entorno familiar y de amigos con varias plataformas digitales.

Palabras clave: tecnología, pandemia, aprendizaje, adulto mayor, redes sociales

¹ Autor principal.

Correspondencia: smorales@uce.edu.ec

The Digital World from the Perspective of the Elderly

ABSTRACT

The PUAM Senior Citizens University Program, carried out by the Directorate of Outreach to Society of the Central University of Ecuador, arises as a response to the situation of confinement experienced by senior citizens during the COVID-19 pandemic. The program has evolved since 2020 and currently provides learning and development opportunities through classes and workshops in different areas of study, with a transversal focus on computing. One of the purposes was for the participants of this program, who are all retired people, to acquire knowledge and skills in the digital world, allowing them to take advantage of the advantages and facilities of new technologies, in such a way that they can first overcome a certain fear in the use of electronic devices and then take advantage of them in order to connect with their family and friends with various digital platforms.

Keywords: technology, pandemic, learning, older adult, social network

Artículo recibido 15 agosto 2024

Aceptado para publicación: 10 setiembre 2024



INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en la vida de las personas, especialmente en los adultos mayores (Smith et al., 2021). Estos individuos se vieron obligados a permanecer confinados en sus hogares como medida de protección de su salud, enfrentando diversas situaciones como la soledad, el aislamiento y limitaciones en sus actividades diarias (Brown et al., 2022). Este contexto destaca la necesidad de abordar las dimensiones sociales y emocionales de los adultos mayores durante la pandemia.

Ante esta situación, la Universidad Central del Ecuador ha respondido de manera innovadora con la creación del Programa de Universidad para Adultos Mayores (PUAM). Este programa se estructura bajo una modalidad híbrida, permitiendo tanto la participación presencial como virtual, adaptándose a las limitaciones impuestas por la pandemia (García, 2022). Además, la composición del curso se enfoca en las necesidades de comunicación de los adultos mayores, incorporando herramientas tecnológicas sencillas como procesadores de texto y hojas de cálculo (Martínez, 2021).

La relevancia de la formación en informática para adultos mayores se respalda en investigaciones previas que exploran el uso de redes sociales en la tercera edad. (Cardozo et al. 2017) examinaron las experiencias de adultos mayores en redes sociales, mientras que (Vilte et al. 2013) evaluaron el uso de estas plataformas en la tercera edad. Ambos estudios subrayan la importancia de comprender las necesidades y capacidades específicas de este grupo demográfico.

La propuesta de PUAM se alinea con investigaciones que sugieren mejoras en la experiencia de adultos mayores en redes sociales (Cardozo et al., 2020). La formación en informática, especialmente en el ámbito de las redes sociales, puede contribuir al bienestar de los adultos mayores, proporcionándoles habilidades para la interacción en entornos digitales (Ramírez-Correa et al., 2019). Además, la interacción en redes sociales virtuales ha demostrado tener un impacto positivo en el bienestar subjetivo de los adultos mayores (Morales & Aristizábal, 2016; Silva et al., 2018).

Las investigaciones específicas sobre el uso de WhatsApp en adultos mayores (Saa Reyes, 2023) y la conexión mediante esta plataforma (Castro Quezada, 2023) respaldan la relevancia de incluir herramientas de comunicación digital en programas como PUAM. Asimismo, las investigaciones sobre el uso de Instagram en adultos mayores (Moscoso, 2023) y el manejo de redes sociales en este grupo

(Cárdenas, 2023) proporcionan perspectivas adicionales sobre la adaptación de los adultos mayores a plataformas digitales variadas.

La diversidad de plataformas sociales, incluyendo TikTok, también se ha abordado en la literatura (DelaTorre-González et al., 2022; Mamani Ccapac, 2022). Estos estudios subrayan la importancia de considerar diferentes herramientas y plataformas en la formación en informática para adultos mayores, reconociendo las cambiantes dinámicas tecnológicas.

En conclusión, el Programa de Universidad para Adultos Mayores de la Universidad Central del Ecuador ofrece una respuesta innovadora a los desafíos que enfrentaron los adultos mayores durante la pandemia de COVID-19. La integración de herramientas tecnológicas en la formación en informática no solo se basa en la experiencia de PUAM, sino que también se sustenta en la investigación previa sobre el uso de redes sociales y tecnologías digitales por parte de los adultos mayores. Este enfoque integral contribuye al bienestar y desarrollo de habilidades digitales de este importante segmento de la población.

Marco Teórico

Redes sociales enfocadas al adulto mayor

Las redes sociales revolucionan la forma en que las personas se comunican y se conectan en la era digital. Estas plataformas ofrecen a los adultos mayores la posibilidad de mantenerse en contacto con familiares y amigos, compartir experiencias, intereses y participar en comunidades virtuales. La formación en el uso adecuado de las redes sociales permite a los adultos mayores disfrutar de los beneficios de la interacción social en línea mientras evitan posibles riesgos asociados al mal uso de estas herramientas.

Las redes sociales ofrecen a los adultos mayores la posibilidad de acceder a información relevante sobre temas de su interés, como salud, pasatiempos, eventos locales y noticias específicas para su grupo demográfico. Esto puede contribuir a una sensación de conexión con el mundo que los rodea y a estar al tanto de lo que sucede en su comunidad.

Las comunidades virtuales dentro de las redes sociales pueden convertirse en espacios de apoyo emocional donde los adultos mayores comparten sus experiencias, preocupaciones y logros. Estos entornos proporcionan un sentido de pertenencia y pueden ayudar a mitigar la soledad, promoviendo la salud emocional y el bienestar general.

Facebook

Una razón por la que los adultos mayores utilizan Facebook como fuente de comunicación se debe a que permite mantenerse en contacto con sus seres queridos, incluso si viven lejos, además de ver las actualizaciones de sus familiares, fotos y videos compartidos, comunicarse a través de mensajes privados o comentarios en publicaciones. *(Morales, 2016)*

Nuestro enfoque es proporcionar clases y talleres personalizados sobre cómo utilizar Facebook de manera efectiva y segura. A través de sesiones prácticas, mostramos a los adultos mayores cómo crear una cuenta en Facebook, configurar su perfil y establecer medidas de privacidad para proteger su información personal.

Explicamos paso a paso cómo agregar amigos, enviar mensajes, compartir publicaciones, fotos y videos, y cómo interactuar con el contenido de otras personas y también les enseñamos cómo unirse a grupos de interés, seguir páginas de su interés.

Nuestra metodología se basa en un enfoque práctico y amigable, brindando un ambiente de aprendizaje cómodo y respetuoso para los adultos mayores ya sea de forma virtual o en línea. Nos enfocamos en sus necesidades y ritmos individuales, asegurándonos de que se sientan seguros y confiados al utilizar Facebook.

WhatsApp

Al igual que con cualquier otra plataforma digital, es importante tener en cuenta que la experiencia de uso de WhatsApp puede variar según las habilidades tecnológicas y preferencias de cada adulto mayor. *(Castro, 2023)*

Algunos pueden adoptar fácilmente la aplicación y disfrutar de sus ventajas, mientras que otros pueden necesitar ayuda para familiarizarse con la tecnología.

En nuestras clases y talleres virtuales o presenciales, enseñamos a los adultos mayores cómo descargar e instalar la aplicación WhatsApp en sus dispositivos móviles, ya sea un teléfono inteligente o una tablet. Les mostramos cómo crear una cuenta y configurar su perfil, explicándoles cómo agregar su foto de perfil y una breve descripción sobre su información.



Además, les enseñamos cómo enviar mensajes de texto, hacer llamadas de voz y video, compartir fotos y videos, y cómo grabar y enviar mensajes de voz. También explicamos cómo utilizar las funciones de WhatsApp Web para que puedan acceder a la aplicación desde sus computadoras.

Es esencial resaltar las ventajas de WhatsApp como una herramienta eficiente y conveniente para mantenerse en contacto con familiares y amigos. Destacamos cómo esta plataforma les permite comunicarse en tiempo real y compartir momentos especiales con sus seres queridos, incluso cuando están lejos.

Nuestra contribución como estudiantes universitarios en el Proyecto PUAM es fundamental para que los adultos mayores se sientan capaces de utilizar WhatsApp para mantenerse conectados con sus seres queridos y participar activamente con la tecnología.

Instagram

Nuestros estudiantes también cumplen un papel esencial en la enseñanza de los adultos mayores en el uso de la red social "Instagram". Nuestro objetivo es brindarles una capacitación completa y personalizada sobre cómo aprovechar esta plataforma de manera efectiva y segura.

En las clases virtuales o presenciales que impartimos, se enseña a los adultos mayores cómo descargar e instalar la aplicación de Instagram en sus dispositivos móviles. Les guiamos en el proceso de creación de una cuenta y les mostramos cómo configurar su perfil, incluyendo cómo agregar una foto de perfil y una breve descripción que les permita presentarse a la comunidad de Instagram.

Una vez que tienen su cuenta creada, les explicamos cómo navegar por la aplicación y cómo interactuar con el contenido de otros usuarios. Les mostramos cómo dar "me gusta" a publicaciones, cómo dejar comentarios y cómo compartir publicaciones que les parezcan interesantes.

Una parte importante de nuestra instrucción es enseñarles cómo crear y compartir sus propias publicaciones. Les mostramos cómo tomar fotos o videos con sus dispositivos móviles y cómo aplicar filtros y ajustes para mejorar la calidad de sus imágenes. También les explicamos cómo escribir subtítulos atractivos y cómo utilizar los hashtags para que sus publicaciones lleguen a una audiencia más amplia.

Incluso, les enseñamos cómo seguir a otros usuarios y cómo encontrar cuentas de su interés, como familiares, amigos, o incluso cuentas de interés cultural o recreativo.



También en el aula de clases, hacemos énfasis en la importancia de proteger su privacidad y seguridad en línea. Les enseñamos cómo configurar la privacidad de su cuenta y cómo evitar compartir información personal con desconocidos. (Moscoso, Abuelos y selfies: Instagram.)

TikTok

Dentro del Proyecto Universidad del Adulto Mayor (PUAM) de la Universidad Central del Ecuador, también dedicamos tiempo y esfuerzo para capacitar a los adultos mayores en el uso de la popular red social TikTok. Aunque inicialmente TikTok se popularizó entre un público más joven, cada vez más adultos mayores están mostrando interés en esta plataforma de entretenimiento y expresión creativa.

Nosotros enseñamos a los adultos mayores en el fascinante mundo de TikTok. Les explicamos que TikTok es una aplicación de videos cortos, donde los usuarios pueden crear, compartir y descubrir contenido variado, desde bailes y retos virales hasta videos cómicos, educativos y emotivos.

Para comenzar, les enseñamos a descargar e instalar la aplicación en sus dispositivos móviles, y cómo crear una cuenta. Les mostramos cómo navegar por la página de inicio, donde encontrarán videos populares y de su interés, y cómo seguir a creadores de contenido que les resulten interesantes.

El aspecto más emocionante de nuestras clases es la creación de videos. Aquí fomentamos la creatividad de los adultos mayores, alentándolos a expresarse de una manera auténtica y única. Les enseñamos a grabar videos con la cámara de su teléfono inteligente, a aplicar efectos y filtros para realzar la calidad y originalidad de sus videos, y a elegir música y sonidos que complementen su contenido.

A medida que adquieren confianza en la aplicación, los adultos mayores pueden participar en tendencias y desafíos virales, lo que les permite sentirse parte de una comunidad global de creadores. Esta participación en TikTok les brinda una sensación de pertenencia y conexión con personas de diferentes edades y culturas, rompiendo barreras generacionales.

Aparte de ser una plataforma para la expresión creativa, TikTok también tiene un potencial educativo. Los adultos mayores pueden encontrar contenido educativo sobre diversos temas, desde historia y ciencia hasta consejos de bienestar y habilidades prácticas. De esta manera, TikTok se convierte en una fuente de aprendizaje enriquecedora y entretenida.



Los beneficios para los adultos mayores que participan en TikTok son numerosos. En primer lugar, la plataforma les brinda una forma divertida y emocionante de pasar su tiempo libre, lo que puede mejorar su bienestar emocional y reducir los sentimientos de soledad o aislamiento. (DelaTorre, 2022)

Desde luego, al participar en TikTok, los adultos mayores desarrollan nuevas habilidades tecnológicas y digitales, lo que aumenta su confianza en el uso de la tecnología y la comunicación en línea. Esto puede tener un impacto positivo en su independencia y autonomía en el mundo digital. (F., 2022)

Mundo digital antes de la pandemia del COVID-19 en los adultos mayores

Antes de la pandemia, muchos adultos mayores no utilizaban ampliamente la tecnología y las redes sociales debido a la resistencia o falta de familiaridad con estas herramientas digitales.

Su comunicación con familiares y amigos dependía principalmente de llamadas telefónicas, cartas escritas o visitas en persona.

Aunque algunos adultos mayores estaban presentes en redes sociales como Facebook, su uso era esporádico y enfocado en mantenerse en contacto con familiares cercanos. Además, las actividades en línea de los adultos mayores que usaban tecnología se limitaban a navegar por Internet, leer noticias o enviar correos electrónicos.

Mundo digital después de la pandemia del COVID-19 en los adultos mayores

Durante la pandemia, hubo un aumento significativo en el uso de la tecnología, incluso entre las personas adultas mayores que antes no estaban tan involucradas en el mundo digital.

La necesidad de mantenerse conectados llevó a una mayor adopción de redes sociales como WhatsApp, Facebook, Instagram y TikTok.

Las videollamadas y mensajes en línea se convirtieron en la principal forma de comunicarse con familiares y amigos, especialmente debido a las restricciones de movimiento que limitaban las visitas en persona.

Para facilitar el proceso de aprendizaje y lograr un mejor entendimiento de las herramientas digitales, muchas personas adultas mayores recibieron la ayuda de tutores por parte del proyecto PUAM (Proyecto Universidad del Adulto Mayor). Estos tutores brindaron orientación y asistencia personalizada, lo que permitió a los adultos mayores sentirse más cómodos y seguros al utilizar la tecnología.

Con la ayuda de los estudiantes, los adultos mayores comenzaron a participar en una variedad más amplia de actividades en línea, como clases virtuales, grupos de interés, eventos culturales y reuniones sociales virtuales para el entendimiento de las diferentes herramientas tecnológicas de su interés.

El apoyo proporcionado por los tutores fue fundamental para que los adultos mayores pudieran aprovechar al máximo las herramientas tecnológicas y disfrutar de una mayor interacción social y acceso a la comunicación.

En definitiva, la colaboración con tutores fue una pieza clave para facilitar la transición hacia el uso más amplio y beneficioso de la tecnología en la vida de las personas adultas mayores durante la pandemia.

Situación Actual

Si bien la adopción de la tecnología entre los adultos mayores ha aumentado significativamente en los últimos años, aún existen barreras y desafíos a superar. Algunos adultos mayores pueden sentirse intimidados o inseguros frente a las nuevas tecnologías, lo que puede generar una brecha digital entre generaciones.

Es fundamental que los programas de capacitación en informática, como el proyecto PUAM, sean accesibles y adapten su enfoque para atender las necesidades específicas de este grupo demográfico.

La comprensión de las capacidades y limitaciones de los adultos mayores es esencial para brindar una formación efectiva y garantizar que puedan disfrutar plenamente de los beneficios de la tecnología.

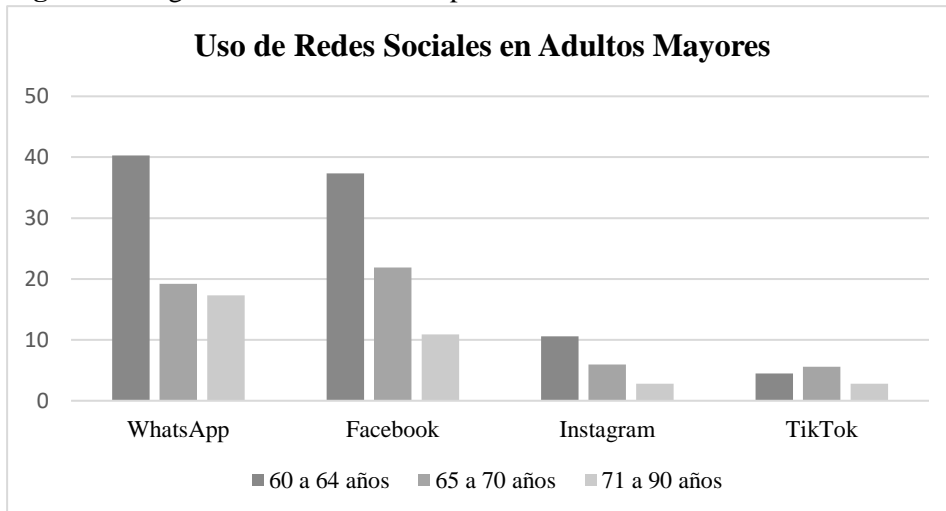
(Cardozo C. , Una propuesta para mejorar la experiencia de los adultos mayores con la redes sociales, 2020)

Los resultados positivos del proyecto PUAM hasta la fecha muestran que el interés y la participación de los adultos mayores en la formación en informática han sido altos, lo que sugiere un gran potencial para expandir y replicar estas iniciativas en otras instituciones y comunidades.

El proyecto PUAM ha demostrado ser una iniciativa valiosa para el bienestar integral de los adultos mayores. Además de adquirir conocimientos y habilidades tecnológicas, los participantes experimentan una mejora en su calidad de vida al mantenerse conectados con sus seres queridos y participar en actividades virtuales enriquecedoras.



Figura 1 Rango de las redes sociales por edad



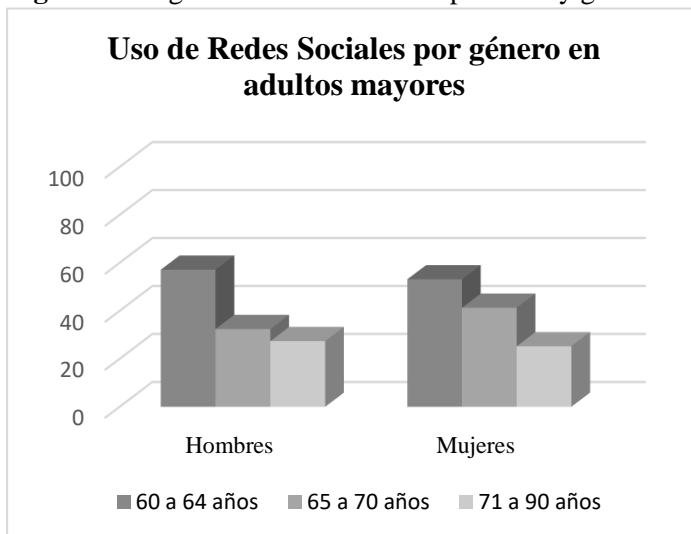
Fuente: (Ganz, s. f.)

La formación en informática impulsa su autonomía, autoestima y desarrollo personal, lo que contribuye a una vejez activa y satisfactoria.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Claramente se puede ver en la Figura 1. las aplicaciones de WhatsApp, Facebook sobresalen por sobre las restantes, tanto en forma global como por edad. Como se puede observar, WhatsApp es usado por más del 30% de los adultos entre 60 y 64 años, pero a partir de los 65 años baja abruptamente su uso a menos de la mitad de esta cifra. También sucede este cambio, pero menos notoriamente, en Facebook. Por otra parte, si bien Instagram y TikTok tienen globalmente un bajo porcentaje de uso por los adultos mayores, comparten su nivel más bajo de uso entre los 65 y 70 años.

Figura 2 Rango de las redes sociales por edad y genero



Fuente: (Latinmedia Network, 2018)

Como se puede ver en este resultado, tanto para hombres y mujeres por separado como en forma agregada, el uso de Redes Sociales disminuye significativamente con el paso de los años. (Ramirez, 2019)

Propuesta

Tomando en cuenta la relación actual de la población entre las tendencias numéricas existentes sobre los adultos mayores en diferentes países como se muestra en la Tabla 1, y para continuar promoviendo la inclusión digital de este importante grupo etario, es esencial que las instituciones educativas, gobiernos y organizaciones sociales colaboren en la creación y expansión de programas similares al proyecto PUAM.

Tomando en cuenta la Tabla 1, se puede inferir que Noruega y España son los países con un porcentaje significativamente mayor de adultos mayores, lo que significa un porcentaje menor de natalidad frente a Ecuador el cual muestra un porcentaje menor de adultos mayores generando un mayor porcentaje de natalidad.

Tabla. 1 Población adulto mayor en el mundo

Paises	Poblacion Total	Poblacion Adulto Mayor (Mayor a 65 años)	%
Ecuador	18,327,000	1,049,824	5.73
Canadá	39,850,000	3,000,000	7.53
Brasil	214,326,223	17,982,274	8.39
China(Beijin	21,540,000	2,124,000	9.86
Honduras	10,605,359	1,106,923	10.44
EEUU	334,687,000	35,000,000	10.46
Salvador	6,314,000	799671	12.67
Colombia	52,158,000	6,808,641	13.05
Venezuela	28,838,000	4,000,000	13.87
México	126,014,024	17,958,707	14.25
Argentina	45,808,747	7,100,000	15.50
Noruega	5,391,369	909,937	16.88
España	48,345,000	9,310,828	19.26
		Promedio	12.145

Fuente: elaborada por el autor

Así como también, se deben ofrecer recursos y apoyo técnico para que los adultos mayores puedan acceder a la tecnología de manera asequible y comprender su funcionamiento.

La capacitación en formación digital debe ser continua y adaptada a las necesidades cambiantes de este grupo demográfico.

Al fomentar la alfabetización digital de los adultos mayores, estaremos construyendo una sociedad más inclusiva y equitativa para todas las generaciones.

En resumen, la colaboración entre instituciones educativas, gobiernos y organizaciones sociales es fundamental para impulsar la inclusión digital de los adultos mayores. La expansión de programas similares al proyecto PUAM, acompañada de recursos y apoyo técnico, permitirá a este grupo demográfico acceder de manera asequible y comprender el funcionamiento de la tecnología. Es crucial que la capacitación en formación digital sea continua y adaptable a las necesidades cambiantes de los adultos mayores. Al promover la alfabetización digital entre este segmento de la población, no solo estamos brindando oportunidades de participación en la era digital, sino que también estamos construyendo una sociedad más inclusiva y equitativa para todas las generaciones, donde cada individuo, independientemente de su edad, pueda disfrutar plenamente de los beneficios de la conectividad y la tecnología.

CONCLUSIÓN

El mundo digital ofrece oportunidades emocionantes para los adultos mayores, pero es fundamental que adquieran las habilidades necesarias para aprovechar plenamente estas posibilidades. (Cardozo C. , *Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción*, 2017)

El proyecto PUAM en la Universidad Central del Ecuador ha demostrado ser una respuesta efectiva para capacitar a los adultos mayores en el uso de la tecnología y fomentar su inclusión digital.

Sin embargo, es necesario seguir promoviendo iniciativas similares a nivel global para asegurar que ningún adulto mayor se quede rezagado en esta era digital.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Cardozo, C., Martín, A. E., & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. *Informes Científicos Técnicos-UNPA*, 9(2), 1-29.

de Santos, Z. C. S. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trabajo social (Universidad Nacional de Colombia)*, (11), 159-174.

Vilte, D., Saldaño, V., Martín, A., & Gaetán, G. (2013). Evaluación del uso de redes sociales en la tercera edad. In *Conferencia presentada en el I Congreso Nacional de Ingeniería Informática y Sistemas de Información, Córdoba, Argentina. Recuperado el* (Vol. 13).



- Rioseco, R., Quezada, M., Ducci, M. E., & Torres, M. (2008). Cambio en las redes sociales de adultos mayores beneficiarios de programas de vivienda social en Chile. *Revista Panamericana de Salud Pública, 23*, 147-153.
- Puga González, M. D., Rosero-Bixby, L., Glaser, K., & Castro Martín, T. (2007). Red social y salud del adulto mayor en perspectiva comparada: Costa Rica, España e Inglaterra.
- Findling, L., Lehner, M., Ponce, M., Venturiello, M., & Mario, S. (2008, September). Adultos mayores: Percepción de salud y redes sociales. In *Trabajo presentado en el III Congreso de la Asociación Latinoamericana de Población, Córdoba: ALAP*.
- Cardozo, C., Martín, A., Saldaño, V., & Gaetán, G. (2020). Una propuesta para mejorar la experiencia de los adultos mayores con las redes sociales. *Revista de Tecnología, Ciencia y Educación, (16)*, 113-142.
- Ramírez-Correa, P., Painén-Aravena, G., Alfaro-Peréz, J., Mariano, A. M., & Machorro-Ramos, F. (2019). Motivaciones hedónicas para el uso de sitios de redes sociales por adultos mayores: Un estudio exploratorio en Chile. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação, (E17)*, 563-570.
- Morales, J. C. C., & Aristizábal, J. A. C. (2016). Interacción de adultos mayores en redes sociales virtuales (facebook) y su relación con el bienestar subjetivo. *Revista iberoamericana de psicología, 9(2)*, 61-71.
- Silva, F. L., De Marchi, A. C. B., & Scortegagna, S. A. (2018). Facebook como espacio de apoyo social para adultos mayores. *Universitas Psychologica, 17(3)*.
- Cornejo León, A. E. (2017). Facebook como medio de expresión, interacción y comunicación para adultos mayores del NSE A en Lima Metropolitana.
- Velis, L., Viteri, E., Terranova, E., & Ordoñez, S. (2018). Nuevas tecnologías de la comunicación y capacidad cognitiva de los adultos mayores. *Universidad Ciencia y Tecnología, 22(89)*.
- Saa Reyes, D. S. (2023). Conexión mediante WhatsApp en Adultos Mayores.
- Castro Quezada, D. (2023). WhatsApp y los adultos mayores.
- Moscoso, J. (2023). Abuelos y selfies: Instagram.

Guzmán-Heras, A., & Figueroa-Sacoto, T. (2020). Redes sociales en jóvenes y adultos mayores cuencanos. *Los morlacos y las redes sociales*, 90-107.

Cárdenas, B. (2023). El manejo de las redes sociales en adultos mayores: rompiendo estereotipos.

DelaTorre-González, D. Y., Jimenez-Vazquez, D. C., & Gutiérrez-Ibarra, M. G. (2022). Manual de producción de redes sociales: Tik Tok. Procrastinación, ¿Qué es?, ¿Cómo se da? y ¿Cómo se evita?.

Mamani Ccapac, F. G. (2022). Hábitos y actitudes ante las redes sociales y bienestar subjetivo en jóvenes peruanos: Un estudio preliminar sobre la red social Tik Tok.

Ganz, G. (s. f.). The Young and Restless, Part 4: How young people use social media for political mobilization.

<https://duclarion.com/2020/10/the-young-and-restless-part-4-how-young-people-use-social-media-for-political-mobilization/>

Latinmedia Network. (2018, 30 julio). 7mo Estudio de uso de redes sociales en Centroamérica y el Caribe - Centroamérica & Caribe IT. Centroamérica & Caribe IT.

<https://www.centroamericaycaribeit.com/7365/7mo-estudio-de-uso-de-redes-sociales-en-centroamerica-y-el-caribe/>

