

**UNIVERSIDAD AMAZÓNICA DE PANDO**  
**ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANÍSTICAS**  
**CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**



**USO DE REDES SOCIALES EN EL ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL**  
**DE LA ASOCIACIÓN DE ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE**  
**COBIJA GESTIÓN 2025**

**TESIS PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO**  
**DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL**

Autora: Univ. Ledy Ejuro Chamaro

Tutora: M.Sc. Miladis Marilia Conde Herrera

Cobija – Pando – Bolivia

2025

UNIVERSIDAD AMAZÓNICA DE PANDO  
ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANÍSTICAS CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

USO DE REDES SOCIALES EN EL ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL DE LA  
ASOCIACION DE ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE COBIJA  
GESTIÓN 2025

Tesis de grado sometida a consideración de la Universidad Amazónica de Pando, Área de  
Ciencias Sociales y Humanísticas y la Carrera de Trabajo Social

Requisito para optar el grado de:

Licenciada en Trabajo Social

Por

Univ. Ledy Ejuro Chamaro

Cobija – Pando – Bolivia

2025

Esta Tesis de Grado, ha sido aceptada en su presente forma por la Universidad Amazónica de Pando, el Área de Ciencias Sociales y Humanísticas y aprobada por el tribunal.

**FIRMANTES:**

.....  
M.Sc. Miladis Marilia Conde Herrera  
**DIRECTORA DEL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANÍSTICAS**

.....  
M.Sc. Carlos Maradey Viera  
**TRIBUNAL**

.....  
M.Sc. Marisol Monasterio Cardozo  
**TRIBUNAL**

.....  
Ing. David Calliconde Montero  
**TRIBUNAL**

.....  
M.Sc. Miladis M. Conde Herrera  
**TUTORA**

.....  
Univ. Ledy Ejuro Chamarro  
**POSTULANTE**

**DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis hijos, Anthony y Francisco, por ser mi fuente de inspiración, motivación y alegría diaria; gracias a ustedes aprendí a perseverar, a soñar y a luchar por mis metas con determinación.

A mi esposo, Freddy Tomas, por su apoyo incondicional, paciencia y comprensión, quien ha sido mi fortaleza en cada paso de este camino.

Mi padre Adrián Ejuro Canamari (+).

Este logro es tanto mío como de ustedes, porque su amor y acompañamiento hicieron posible que hoy vea materializado este esfuerzo.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada momento de mi vida, por darme salud, paciencia y sabiduría para culminar esta etapa académica, y por iluminar mi camino en los momentos de dificultad y desafío.

A mis hijos, por su amor incondicional, comprensión y apoyo constante; ustedes son mi motivación y la razón por la que me esfuerzo cada día por superarme y alcanzar mis metas.

A mi esposo, por su paciencia, respaldo y compañía inquebrantable, por creer en mí y brindarme confianza en cada paso del proceso, convirtiéndose en un pilar fundamental para la realización de este trabajo.

A mi tutora, M.Sc. Miladis M. Conde Herrera por su guía experta, orientación académica y compromiso constante, que hicieron posible que este trabajo alcanzara los estándares de calidad requeridos.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>ix</b>
<b>LISTA DE ANEXOS .....</b>	<b>x</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>5</b>
<b>JUSTIFICACIÓN, PROBLEMA Y OBJETIVOS.....</b>	<b>5</b>
1.1. Antecedentes.....	5
1.2. Justificación.....	8
1.3. Descripción del problema.....	11
1.3.1. Formulación del problema.....	13
1.4. Objetivos.....	13
1.4.1. Objetivo General.....	13
1.4.2. Objetivos Específicos .....	13
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>14</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>14</b>
2.1. Tipo de investigación.....	14
2.2. Enfoque de la investigación .....	15
2.3. Población .....	16
2.4. Determinación del tamaño de la muestra.....	16
2.4.1. Tipo de muestreo .....	17
2.5. Fuentes, técnicas e instrumentos de investigación.....	17
2.5.1. Fuentes primarias .....	17

2.5.2. Fuentes Secundarias .....	18
2.6. Técnicas .....	19
2.6.1. Entrevista Semiestructurada .....	19
2.6.2. Historias de vida .....	20
2.7. Instrumentos .....	21
2.7.1. Guía de entrevista semiestructurada .....	21
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>22</b>
<b>MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>22</b>
3.1. Marco Legal .....	22
3.1.1. Estado Plurinacional de Bolivia. Constitución Política del Estado. (7 de febrero de 2009) .....	22
3.1.2. Ley general de las personas adultas mayores, N. ° 369. (01 de mayo de 2013) .....	23
3.1.3. IV Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores (Asunción 2017) .....	25
3.2. Estado del Arte .....	26
3.3. Marco teórico .....	28
3.3.1. Teoría del Envejecimiento Activo .....	29
3.3.2. Teoría de la Continuidad en el Envejecimiento .....	30
3.3.3. Teoría de los usos y gratificaciones .....	31
3.3.4. Teoría del capital social .....	32
3.3.5. Teoría del Envejecimiento Disengagement (Desvinculación) .....	33
3.3.6. Rol del Trabajador Social y su intervención .....	34
3.3.7. Teoría de la Interacción Social .....	35
3.4. Marco conceptual .....	36
3.4.1. Redes sociales digitales .....	37
3.4.2. Entorno familiar .....	37
3.4.3. Entorno social .....	38
3.4.4. Adultos mayores .....	39

3.4.5. Alfabetización digital .....	39
3.4.6. Comunicación digital.....	40
3.4.7. Brecha digital.....	41
3.4.8. Inclusión digital .....	41
3.4.9. Interacción social.....	41
3.4.10. Autonomía .....	42
3.4.11. Bienestar subjetivo .....	42
3.4.12. Socialización.....	43
3.4.13. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).....	43
3.4.14. Trabajador Social.....	43
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>45</b>
<b>RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>45</b>
4.1. Contexto de la investigación .....	45
4.2. Análisis e interpretación de resultados .....	46
4.2.1. Comunicación y relaciones familiares.....	49
4.2.1.1. Examinar de qué manera las redes sociales influyen en la interacción cotidiana entre los adultos mayores y sus familiares. ....	<b>50</b>
4.2.1.2. Determinar los cambios positivos o negativos en los vínculos familiares a partir del uso de redes sociales.....	<b>54</b>
4.2.2. Percepción y bienestar social.....	59
4.2.2.1. Describir las percepciones de los adultos mayores respecto al papel de las redes sociales en su vida personal y social.....	<b>59</b>
4.2.2.2. Analizar la relación entre el uso de redes sociales y el sentido de integración, compañía y bienestar familiar en los adultos mayores. ....	<b>61</b>
4.2.3. Barreras en el uso de redes sociales virtuales.....	63
4.2.3.1. Reconocer las limitaciones educativas y de capacitación digital que enfrentan los adultos mayores. ....	<b>63</b>
4.2.3.2. Explorar las barreras relacionadas con el acceso a dispositivos y conectividad en la Ciudad de Cobija. ....	<b>65</b>

4.3. Resultados de las historias de vida .....	68
4.3.1. Historia de vida.....	68
4.4. Análisis y triangulación entre la Teoría del Envejecimiento Activo (OMS) y la Teoría del Envejecimiento por Desvinculación (Cumming & Henry), organizado por tres preguntas/categorías.....	71
4.4.1. Análisis y triangulación por categorías .....	72
4.4.2. Triangulación teórica: Teoría del envejecimiento activo, teoría de la desvinculación Vs categorías por respuestas .....	73
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>75</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>76</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>83</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Matriz de categorías.....	47

**ÍNDICE DE FIGURAS**

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Facebook como fuente directa y como medio para la consecución de bienestar .....	54
Figura 2. Triangulación de teorías vs categorías de respuesta .....	73

## LISTA DE ANEXOS

### **Pág.**

Anexo 1. Guía de entrevista.....	
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos para historia de vida .....	
Anexo 3. Fotografías del trabajo de campo.....	

## **RESUMEN EJECUTIVO**

El presente estudio analiza el uso de las redes sociales en el entorno familiar y social de los miembros de la Asociación de Adultos Mayores de la Ciudad de Cobija, gestión 2025. Su objetivo principal fue determinar cómo la participación digital influye en las relaciones interpersonales, el bienestar social y la autonomía de los adultos mayores. La investigación se sustentó en la Teoría del Envejecimiento Activo, que promueve la participación integral de las personas mayores en actividades sociales, culturales, económicas y tecnológicas como condición para garantizar una vejez digna y plena.

Se empleó un enfoque cualitativo con diseño descriptivo, utilizando como instrumentos de recolección de datos entrevistas semiestructuradas a 22 participantes y la técnica de historia de vida aplicada a dos adultos mayores, un hombre y una mujer, con el fin de profundizar en sus experiencias, percepciones y barreras en el uso de las redes sociales.

El análisis reveló que las redes sociales fortalecen la comunicación familiar, facilitan la integración social, promueven el desarrollo de nuevas habilidades digitales y contribuyen a la independencia y bienestar emocional de los adultos mayores. Sin embargo, se identificaron barreras educativas y tecnológicas que limitan su apropiación digital.

Los hallazgos destacan la relevancia de las redes sociales como herramienta de inclusión y participación social, evidenciando la necesidad de estrategias de apoyo, capacitación y acompañamiento que potencien la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el uso de las redes sociales se ha consolidado como una de las herramientas más relevantes para la comunicación, la socialización y el acceso a la información, transformando de manera profunda las dinámicas de interacción en la sociedad contemporánea.

Según Castañeda, et al., el uso de las redes sociales se ha consolidado como una herramienta esencial para la comunicación, la socialización y el acceso a la información, transformando las dinámicas de interacción en la sociedad contemporánea y comenzando a integrarse en la vida de los adultos mayores (2023). Estas plataformas no solo han modificado los hábitos de comunicación de las generaciones más jóvenes, sino que también han comenzado a integrarse de forma creciente en la vida de los adultos mayores. En la Ciudad de Cobija este fenómeno es visible, ya que un número significativo de personas de la tercera edad ha iniciado su incursión en redes sociales como Facebook y WhatsApp, entre otras, con el fin de mantener el contacto con familiares, reforzar lazos sociales y acceder a información de interés. Este proceso, sin embargo, plantea importantes interrogantes en torno al impacto de la integración tecnológica en las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y los procesos de inclusión digital de los adultos mayores, quienes históricamente han enfrentado mayores barreras de acceso a la tecnología.

En este marco, el problema central que orienta el presente estudio se centra en cómo influye el uso de las redes sociales en la integración familiar y social de los adultos mayores pertenecientes a la Asociación de Adultos Mayores de la ciudad de Cobija. La investigación parte de la premisa de que las redes sociales, más allá de ser simples canales de comunicación, pueden constituirse en espacios que promuevan la inclusión social y la participación activa de los adultos mayores, siempre que existan las condiciones necesarias para su apropiación efectiva.

En coherencia con ello, el objetivo principal definido es Analizar la incidencia del uso de las redes sociales en el entorno familiar y social de la Asociación de adultos mayores en la Ciudad de Cobija, gestión 2025, con el propósito de aportar evidencia empírica sobre un fenómeno que adquiere creciente relevancia en la era digital.

Para abordar este propósito, se adoptó un enfoque metodológico de carácter cualitativo con un diseño descriptivo, adecuado para explorar las percepciones y experiencias de los adultos mayores en relación con el uso de las redes sociales. Se emplearon como técnicas de investigación la entrevista semiestructurada y la historia de vida, complementadas con el uso de un diario de campo que permitió registrar observaciones relevantes.

Los instrumentos fueron aplicados a una muestra de 22 adultos mayores de la Asociación, incorporando además el desarrollo de dos historias de vida una de un hombre y otra de una mujer con el fin de profundizar en la comprensión de sus trayectorias, motivaciones y barreras en la adopción de estas tecnologías. Esta metodología permitió obtener un panorama más amplio y rico sobre el fenómeno estudiado, considerando tanto los aspectos individuales como los colectivos.

Los hallazgos obtenidos ponen en evidencia que el uso de redes sociales se constituye en una herramienta que fortalece la comunicación familiar y social de los adultos mayores, al brindarles la posibilidad de mantener vínculos afectivos, ampliar sus redes de apoyo y disminuir los niveles de aislamiento social. Estos resultados demuestran que, cuando son utilizadas de manera adecuada, las redes sociales pueden tener un efecto positivo en el bienestar emocional y social de este grupo etario. No obstante, se identificaron también limitaciones importantes que condicionan este proceso, tales como la falta de habilidades digitales, la necesidad de acompañamiento familiar para ejecutar tareas básicas, los constantes cambios en las aplicaciones que dificultan la adaptación, y las deficiencias de conectividad que restringen el acceso continuo. Estas barreras no solo generan frustración y ansiedad en los adultos mayores, sino que también limitan el aprovechamiento pleno de las herramientas digitales como medios de integración social.

Finalmente, se debe destacar que el uso de redes sociales en adultos mayores constituye un tema aún poco explorado en el contexto amazónico y, particularmente, en la Ciudad de Cobija. En este sentido, la presente investigación no solo busca aportar al ámbito académico mediante el fortalecimiento del cuerpo teórico sobre inclusión digital en adultos mayores, sino también generar insumos que incidan en el ámbito político y social. La información obtenida pretende servir de base para la formulación de políticas públicas, programas de alfabetización

digital y estrategias de acompañamiento comunitario que promuevan la participación activa de los adultos mayores en entornos digitales. De este modo, se busca contribuir a garantizar su integración social, fortalecer su bienestar emocional y asegurar el ejercicio pleno de sus derechos en el marco de un envejecimiento activo y digno en la era digital.

Por otro lado, la presente tesis de grado está estructurada en cuatro capítulos, de la siguiente manera:

En el primer capítulo, se abordan los antecedentes, el planeamiento del problema, la justificación, el objetivo general el cual fue, Analizar la incidencia del uso de las redes sociales en el entorno familiar y social de la Asociación de adultos mayores en la Ciudad de Cobija, gestión 2025. Mientras que los objetivos específicos fueron: Establecer cómo el uso de las redes sociales incide en la comunicación y las relaciones familiares de la Asociación de adultos mayores en la ciudad de Cobija, Describir las percepciones de los adultos mayores sobre el uso de las redes sociales y su efecto en su bienestar social y familiar, e Identificar barreras que enfrentan los adultos mayores en el uso de redes sociales, incluyendo aspectos tecnológicos, educativos y de acceso.

El capítulo segundo desarrolla el marco metodológico seguido en la investigación, en el cual se establece el diseño de carácter descriptivo con enfoque cualitativo, fundamentado en la aplicación de técnicas de recolección de información como la entrevista semiestructurada y la historia de vida, acompañadas de los respectivos instrumentos de apoyo para la sistematización de datos.

El capítulo tercero expone la sustentación del marco referencial y conceptual que fundamenta el estudio, integrando las principales teorías vinculadas a la temática: la teoría del envejecimiento activo, la teoría de los usos y gratificaciones, la teoría del capital social y la teoría del envejecimiento por desvinculación (Disengagement).

Asimismo, se consideran los marcos normativos y jurídicos pertinentes, tales como la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, la Ley N° 369, Ley General de las Personas Adultas Mayores de 1 de mayo de 2013, y los lineamientos establecidos en la IV

Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores (Asunción, 2017).

El capítulo cuarto presenta el análisis y sistematización de los resultados obtenidos a partir de los datos recabados, los cuales responden a los objetivos planteados en la investigación. En este apartado se exponen las conclusiones y recomendaciones derivadas del proceso investigativo, en función a los capítulos desarrollados. Finalmente, se incluyen las referencias bibliográficas que sustentan el trabajo y los anexos correspondientes que complementan el estudio realizado.

Finalmente, el presente estudio tiene como propósito generar aportes significativos al conocimiento académico, constituyéndose en una base sólida para el diseño e implementación de futuras acciones en el ámbito de la intervención social. En este contexto, el Trabajo Social desempeña un rol estratégico en los procesos de acompañamiento e integración de las personas adultas mayores, dado que su accionar se orienta a fortalecer los vínculos familiares y comunitarios, facilitar la inclusión social y garantizar el ejercicio pleno de los derechos fundamentales.

Asimismo, la disciplina de Trabajo Social aporta una perspectiva crítica y reflexiva, comprometida con la transformación de las condiciones estructurales que generan vulnerabilidad. Esta visión permite incidir en la construcción de respuestas institucionales más humanas, sostenibles y centradas en las necesidades reales de la población objetivo, asegurando que las intervenciones no se limiten a lo asistencial, sino que promuevan procesos de empoderamiento y participación activa.

Se espera que los resultados de esta investigación constituyan un insumo relevante para el seguimiento de casos específicos, con miras a fortalecer las estrategias de reintegración social de los adultos mayores, contribuyendo de esta manera a su bienestar integral y a la consolidación de políticas y programas que respondan de forma efectiva a sus demandas y potencialidades.

## **CAPÍTULO I**

### **JUSTIFICACIÓN, PROBLEMA Y OBJETIVOS**

En el presente capítulo se abordan los antecedentes de la investigación, la justificación del estudio, la formulación del problema y los objetivos propuestos, los cuales se desarrollan de manera detallada a continuación:

#### **1.1. Antecedentes**

En el ámbito internacional, diversas investigaciones han demostrado el impacto positivo del uso de redes sociales en la calidad de vida de los adultos mayores, el avance de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha permitido que este grupo etario, tradicionalmente considerado distante del entorno digital, comience a integrarse de manera paulatina a las plataformas sociales en línea. Este fenómeno no solo representa un cambio en la forma en que los adultos mayores se comunican, sino que también contribuye a su bienestar emocional, social y cognitivo.

Un estudio realizado en Suiza analizó cómo el uso de plataformas digitales, como Facebook o Skype, influye en la vida cotidiana de los adultos mayores. Los resultados revelaron que estas herramientas permiten mantener lazos sociales activos, reduciendo así el sentimiento de aislamiento, un problema frecuente en esta etapa de la vida. Además, se observó una mejora en el estado de ánimo, la autoestima y la percepción de utilidad personal. Los autores afirman que las redes sociales representan una herramienta poderosa para fomentar la inclusión social de los adultos mayores, especialmente aquellos con movilidad limitada o distanciados geográficamente de sus familiares (Nef, et al., 2013). Esta inclusión social es clave para garantizar una vejez más activa, saludable y conectada.

Asimismo, un estudio realizado por Chopik, en Estados Unidos, encontró que los adultos mayores que utilizan redes sociales presentan significativamente menores niveles de

soledad y mayores niveles de satisfacción con la vida. Esto se debe a que estas plataformas digitales facilitan la comunicación constante con familiares, amigos y comunidades de interés, promoviendo una red de apoyo emocional que contrarresta los efectos negativos del aislamiento (2016). Según el autor, el uso de redes sociales también se asocia con una mayor apertura al cambio, mejor manejo del estrés y mayor participación en actividades sociales tanto presenciales como virtuales. De esta manera, las redes sociales no solo actúan como un medio de entretenimiento o comunicación, sino que cumplen una función fundamental en la promoción de la salud mental y la integración social de las personas mayores.

Estos hallazgos evidencian que, a nivel internacional, el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores está dejando de ser una excepción para convertirse en una tendencia creciente, impulsada por la necesidad de mantenerse conectados en un mundo cada vez más digitalizado. Las investigaciones coinciden en que el entorno familiar y social cumple un rol esencial como facilitador en este proceso, promoviendo el aprendizaje digital y apoyando el uso responsable de las tecnologías por parte de los adultos mayores.

El uso de redes sociales por parte de los adultos mayores ha sido objeto de creciente interés a nivel internacional, en función de su impacto en la salud emocional, la comunicación y la integración social.

En un estudio realizado en Israel, se analizó cómo los adultos mayores utilizan las redes sociales para conectarse con amigos, familiares y comunidades virtuales. El estudio reveló que estas plataformas favorecen el mantenimiento de la identidad, el fortalecimiento de vínculos sociales y la reducción de la soledad. Según el autor, “las redes sociales constituyen un canal fundamental para mantener la conexión con el mundo exterior y promover el bienestar en la tercera edad” (Nimrod, 2010, p. 170). Además, se identificó que el uso activo de redes como Facebook estaba vinculado con una percepción más positiva de la vejez y una mayor satisfacción con la vida.

Este antecedente resulta relevante para la presente investigación, ya que evidencia que el uso de redes sociales por adultos mayores va más allá del entretenimiento: cumple un rol importante en la construcción de vínculos afectivos y sociales. Asimismo, resalta la necesidad

de explorar las condiciones de acceso, uso y percepción que tienen los adultos mayores en contextos distintos como el latinoamericano y, en particular, el amazónico boliviano.

En Bolivia, investigaciones sobre adultos mayores y su interacción con las tecnologías de la información todavía son limitadas, sin embargo, comienzan a emerger estudios que abordan esta problemática desde una perspectiva social y comunicacional. Un ejemplo es el trabajo titulado “*Incorporación digital de adultos mayores en zonas urbanas de la Ciudad de La Paz*”, donde se analiza la relación entre la alfabetización digital y la calidad de vida de personas mayores de 60 años.

Los resultados muestran que, aunque muchos adultos mayores enfrentan barreras como el miedo al error, falta de acompañamiento y escasos recursos económicos, aquellos que acceden a la formación digital logran integrarse de mejor manera al entorno familiar y mantener la comunicación con sus seres queridos mediante redes sociales, especialmente WhatsApp y Facebook (Choquehuanca y Fernández, 2021, p. 53)

Se evidencia que la formación digital en adultos mayores, a pesar de las limitaciones que enfrentan, constituye una herramienta clave para su integración social y familiar, ya que les permite mantener vínculos afectivos y comunicarse de manera efectiva con su entorno cercano a través de plataformas digitales.

Considero que, además de la capacitación digital, es necesario implementar programas intergeneracionales donde jóvenes apoyen a los adultos mayores en el proceso de aprendizaje, fomentando no solo el desarrollo de competencias tecnológicas, sino también el fortalecimiento de lazos sociales y la reducción de la brecha generacional.

Así mismo estos autores concluyen que, “El acceso a herramientas digitales fortalece el rol activo del adulto mayor dentro de su entorno familiar, permitiéndole expresar sus opiniones, mantenerse informado y participar en actividades sociales virtuales (Choquehuanca y Fernández, 2021, p. 53). Este antecedente nacional aporta una base importante para comprender la situación de los adultos mayores en Bolivia y resalta la necesidad de promover iniciativas de inclusión tecnológica desde las políticas públicas y el ámbito familiar, de manera que estos tengan acceso a las diversas ventajas que ofrece el uso de las tecnologías en la actualidad.

En el contexto de la Ciudad de Cobija, no se identifican estudios sistemáticos realizados sobre el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores, sin embargo, existen aproximaciones desde trabajos académicos universitarios a nivel internacional y nacional.

## **1.2. Justificación**

A partir de la problemática planteada se busca analizar como incide el uso de las redes sociales en el entorno familiar y social de los adultos mayores del Municipio de Cobija.

Desde una perspectiva académica, esta investigación busca enriquecer el cuerpo de conocimiento existente en torno al uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) por parte de grupos etarios tradicionalmente excluidos de los procesos de transformación digital, como son los adultos mayores. Como estudiante investigadora, identifiqué una brecha en la producción académica local sobre este fenómeno, especialmente en contextos fronterizos como el de la Ciudad de Cobija, donde las dinámicas sociales y familiares están marcadas por el intercambio cultural y las migraciones, así como también un tema poco estudiado en el contexto.

Autores sostienen que, la sociedad actual se configura como una sociedad en red, donde el acceso y la participación en plataformas digitales representan no solo un aspecto tecnológico, sino también cultural y social (Castells, 2000). En consecuencia, esta tesis aporta fundamentos para investigaciones futuras que deseen profundizar en el análisis de las relaciones entre envejecimiento, tecnologías y vínculos sociales, especialmente desde perspectivas cualitativas.

Desde la práctica esta investigación surge como una necesidad observada en el contexto cotidiano de la Ciudad de Cobija, donde se evidencia un crecimiento paulatino en la incorporación de los adultos mayores al uso de redes sociales digitales, sin embargo, esta integración no siempre está acompañada de un proceso de adaptación adecuado, lo que limita el potencial de estas herramientas para fortalecer sus relaciones familiares y sociales, como investigadora, consideré esencial indagar de manera estructurada sobre cómo estas plataformas digitales están siendo utilizadas por esta población, con el fin de identificar buenas prácticas, necesidades de acompañamiento y oportunidades de inclusión digital.

Las redes sociales pueden contribuir significativamente al bienestar subjetivo de los adultos mayores, siempre que su uso esté mediado por contextos sociales positivos y acompañamiento familiar. Por tanto, esta investigación tiene como finalidad aportar información relevante que permita diseñar estrategias locales de inclusión digital, programas de alfabetización tecnológica y actividades intergeneracionales que potencien la conexión entre adultos mayores y sus redes de apoyo (Pávez y Arriagada, 2021, p. 78)

Por otra parte, la transformación digital ha generado impactos importantes en la manera en que las personas se relacionan, acceden a la información y participan en la vida social, en este contexto, la presente investigación tiene una relevancia social evidente, ya que pone en el centro del análisis a los adultos mayores, una población que ha sido históricamente marginada en los procesos tecnológicos, como investigadora y futura trabajadora social comprometida con la realidad local, considero esencial visibilizar las formas en que esta población vive, interpreta y se adapta al uso de redes sociales, tanto en su entorno familiar como comunitario.

La población de personas mayores está creciendo en todo el mundo y, se estima que, en las próximas décadas, aún será mayor el porcentaje, desde el paradigma del ciclo vital que propugna no solamente pérdidas sino también ganancias a lo largo del trayecto de vida, se fundamenta el actual enfoque del envejecimiento activo y saludable, que fomenta potenciar el bienestar físico, cognitivo, emocional y social, y su funcionamiento óptimo, la participación en la sociedad, el aprovechamiento de las oportunidades y las medidas de protección y seguridad, junto con la educación para toda la vida, lo cual contribuye significativamente en la calidad de vida de este grupo de personas.

Concretamente, nos situamos en el decenio del envejecimiento saludable, 2021- 2030, entendido como la década de la acción, promovida por los Objetivos de Desarrollo Sostenible para la Agenda 2030, concretizadas en la Unión Europea con políticas estratégicas encaminadas especialmente a la innovación, de manera complementaria, se presentan algunos programas implementados en España, alguno con proyección europea, para fomentar el envejecimiento activo y saludable, asimismo, se exponen algunos retos presentes y futuros acerca del envejecimiento y el exploratorio en torno a la vejez, como oportunidad para la reflexión, retos como sumar calidad de vida a los años, envejecer bien, fomentar la salud mental positiva, encaminada a un florecimiento a lo largo de la vida y particularmente en la vejez, prevenir la soledad no deseada, a través de un tejido combinado entre vínculos presenciales y virtuales (Gutiérrez, 2024, p. 3).

Por otra parte, la elección de un enfoque cualitativo y un diseño de investigación de tipo descriptivo responden a la necesidad de comprender en profundidad las experiencias subjetivas, percepciones y significados que los adultos mayores atribuyen al uso de las redes sociales. Hernández, et al., señalan que, la investigación cualitativa permite explorar los procesos sociales en su contexto natural, entendiendo los significados que los actores construyen en torno a sus prácticas (2014). En este caso, el objetivo no es generalizar resultados, sino describir y comprender vivencias únicas, pero representativas de un grupo social específico.

Este estudio se sustenta en dos teorías fundamentales que permiten comprender el fenómeno desde una perspectiva integral, en primer lugar, la Teoría del Envejecimiento Activo que promueve la participación plena de los adultos mayores en todos los ámbitos de la vida, incluyendo el acceso a las tecnologías digitales como parte de su derecho a un envejecimiento saludable (Gutiérrez, 2024). Esta teoría considera factores como la salud, la participación y la seguridad para el bienestar en la vejez.

Así mismo para el desarrollo de la tesis, se toma como base la Teoría de los Usos y Gratificaciones, desarrollada por Katz, et al., citado en Flores y Humanes, la cual plantea que los usuarios no son receptores pasivos de los medios, sino que los utilizan activamente para satisfacer necesidades específicas, como la comunicación, el entretenimiento, la información y la integración social (2014). Esta teoría es útil para entender por qué y cómo los adultos mayores deciden incorporar las redes sociales en su vida cotidiana.

Finalmente, esta investigación beneficiará principalmente a los adultos mayores de la Ciudad de Cobija, al aportar conocimientos sobre su relación con las redes sociales, lo que podrá servir como base para el diseño de programas de alfabetización digital adaptados a sus necesidades. Así mismo será de utilidad para instituciones públicas como la Gobernación de Pando, los Municipios, las ONG, los Centros de Atención al Adulto Mayor y las organizaciones comunitarias interesadas en promover la inclusión social y tecnológica, como base de información actualizada sobre esta problemática, también se verán favorecidos profesionales y estudiantes de áreas como Comunicación, Trabajo Social, Psicología, Educación y Sociología, quienes podrán emplear los hallazgos como insumos para nuevas investigaciones o proyectos de intervención.

El principal aporte de esta tesis es ofrecer una caracterización profunda y contextualizada del uso que los adultos mayores hacen de las redes sociales en sus entornos familiar y social en la Ciudad de Cobija, además, se aporta una mirada crítica y comprensiva sobre las oportunidades, desafíos y riesgos que enfrentan en su proceso de adaptación digital.

El estudio también propone recomendaciones para mejorar la inclusión digital en este grupo etario, contribuyendo a cerrar la brecha generacional en el acceso y uso significativo de las TIC.

### **1.3. Descripción del problema**

Las tecnologías de la información y comunicación (TIC), y en particular las redes sociales digitales, han transformado la forma en que los seres humanos interactúan social y familiarmente, rompiendo barreras físicas y temporales, sin embargo, su uso en la población adulta mayor aún representa un desafío. Según Pérez “La inclusión digital no solo implica acceso a la tecnología, sino también habilidades, motivación y apoyo social para integrarse plenamente en la vida digital” (2016, p. 34). Esta realidad plantea interrogantes sobre cómo los adultos mayores de la Ciudad de Cobija se relacionan con estas plataformas y qué impacto tienen en su dinámica familiar y social.

La entrevista realizada a adultos mayores sobre el acceso y dominio de las TIC, revelan que, si bien cuentan con acceso a estas tecnologías, su manejo y la confianza en la información que obtienen son limitados. Esto se debe, principalmente, al temor que sienten al adentrarse en el uso de las diferentes redes sociales.

Así mismo, se identificó que la red social más utilizadas es Facebook, principalmente para entretenimiento y búsqueda de amistades, seguida de Tik Tok, empleada para entretenimiento y búsqueda de información, finalmente el WhatsApp se utiliza principalmente como medio de comunicación familiar y social.

De acuerdo con Cerda, citado en Cárdenas, la edad es un factor determinante en la distancia que puede existir entre generaciones:

[...] debido a que las experiencias y realidades de vida pueden variar significativamente, sin embargo, han observado que, una vez que los adultos mayores adquieren habilidades en el uso de Internet, pueden experimentar una mejora en su bienestar psicológico y en su posición social (2023, p. 2).

El objeto de estudio de esta investigación son los adultos mayores de la Ciudad de Cobija, específicamente en relación con el uso de redes sociales dentro de su entorno familiar y social. El origen del problema radica en la creciente digitalización de las interacciones humanas, frente a una población de adultos mayores que en su mayoría no ha crecido ni se ha formado con estas tecnologías, lo cual genera una brecha digital que puede influir en su inclusión, participación y calidad de vida.

En este contexto, se identifica como problema central:

El cómo influye el uso de redes sociales en la integración familiar y social de los adultos mayores en la ciudad de Cobija.

Una primera causa identificada es la falta de formación digital adecuada en los adultos mayores, lo que genera dificultades para acceder de forma autónoma y segura a las plataformas sociales. Este hecho, a su vez, provoca una dependencia constante de familiares o terceros, afectando su autoconfianza y sentido de independencia y tiende a ser una limitante en su desarrollo social; teniendo en cuenta el auge del uso de las tecnologías en la actualidad en todos los aspectos.

Una segunda causa es la poca inclusión social previa de los adultos mayores en el uso adecuado de entornos tecnológicos, situación que deriva en una baja motivación para integrarse plenamente al mundo digital. Como efecto, se evidencia un aislamiento progresivo, incluso en ambientes familiares donde la comunicación gira en torno al uso de redes sociales.

La tercera causa corresponde a la escasa valoración del adulto mayor como actor activo dentro del entorno digital familiar, lo que ocasiona una percepción de inutilidad o invisibilización dentro del núcleo social y familiar. Esto repercute en una disminución en su autoestima y bienestar emocional, reduciendo su calidad de vida.

El estudio se desarrollará en el contexto urbano de la Ciudad de Cobija, Capital del Departamento Pando, caracterizada por un crecimiento moderado en el acceso a tecnologías de la información y comunicación, y una población adulta mayor en aumento, es en este entorno donde se pretende analizar el papel que juegan las redes sociales en las dinámicas de relación y comunicación de este grupo etario.

El aporte de la investigación radica en brindar insumos teóricos y prácticos que permitan comprender cómo las redes sociales pueden ser una herramienta positiva para la inclusión social de los adultos mayores, al mismo tiempo que se identifican riesgos y limitaciones.

### ***1.3.1. Formulación del problema***

¿Cómo incide el uso de las redes sociales en el entorno familiar y social de la asociación de adultos mayores del Municipio de Cobija?

## **1.4. Objetivos**

### ***1.4.1. Objetivo General***

Analizar la incidencia del uso de las redes sociales en el entorno familiar y social de la asociación de adultos mayores de la Ciudad de Cobija, gestión 2025.

### ***1.4.2. Objetivos Específicos***

- Establecer cómo el uso de las redes sociales incide en la comunicación y las relaciones familiares de la asociación de adultos mayores de la Ciudad de Cobija.
- Describir las percepciones de los adultos mayores sobre el uso de las redes sociales y su efecto en su bienestar social y familiar.
- Identificar barreras que enfrentan los adultos mayores en el uso de redes sociales, incluyendo aspectos tecnológicos, educativos y de acceso.

## **CAPÍTULO II**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

En este capítulo se expone el diseño metodológico que orientó el desarrollo de la investigación, detallando los enfoques, métodos, técnicas y procedimientos aplicados para la recolección y análisis de la información relevante, con el fin de comprender la problemática previamente identificada.

#### **2.1. Tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que busca caracterizar y analizar cómo los adultos mayores de la Ciudad de Cobija utilizan las redes sociales en su entorno familiar y social, sin alterar o manipular las variables del estudio. El cual, según Hernández, et al., señalan que:

Los estudios descriptivos se buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (2014, p. 92).

En este caso en particular, la investigación descriptiva permitió describir el acceso al uso de las redes sociales, frecuencia de uso, utilidad y fines de uso de las redes sociales en los adultos mayores, a través del análisis detallado también permitió comprender las percepciones sobre el uso de las redes sociales en adultos mayores, que contribuye a una mejor comprensión del objeto de estudio de la investigación planteada. Así mismo, en cuanto a la investigación descriptiva Bernal menciona que:

Es uno de los tipos o procedimientos investigativos más populares y utilizados por los principiantes en la actividad investigativa. Los trabajos de grado, en los pregrados y en

muchas de las maestrías, son estudios de carácter eminentemente descriptivo. En tales estudios se muestran, narran, reseñan o identifican hechos, situaciones, rasgos, características de un objeto de estudio, o se diseñan productos, modelos, prototipos, guías, etcétera, pero no se dan explicaciones o razones de las situaciones, los hechos, los fenómenos, etcétera (2010, p. 113).

Por tanto, para la presente investigación se optó por el tipo de investigación descriptiva, para describir las experiencias y percepciones acerca del uso de redes sociales en el entorno familiar y social de la asociación de adultos mayores en la Ciudad de Cobija, así como también describir la incidencia en el entorno familiar y social.

## **2.2. Enfoque de la investigación**

El presente trabajo de investigación se basó principalmente en un estudio con enfoque cualitativo, el cual se empleó para la recolección de datos. De acuerdo con Hernández, et al., definen el enfoque cualitativo de la siguiente manera:

Se basa en métodos de recolección de los datos no estandarizados. No se efectúa una medición numérica, por tanto, el análisis no es estadístico. La recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes. El proceso de indagación cualitativa es flexible y se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. A menudo se llama “holístico”, porque se precia de considerar el “todo”, sin reducirlo al estudio de sus partes (2014, p. 19).

En este contexto, la investigación cualitativa busca obtener la información necesaria desde la mirada de los propios participantes, con el fin de explorar el desarrollo del tema en estudio. Este enfoque permite describir las categorías abordadas durante la investigación y, al mismo tiempo, comprender de manera profunda las experiencias, percepciones y significados que los involucrados atribuyen a los fenómenos analizados. Todo ello enriquece el análisis y brinda una visión más integral y contextualizada.

De igual manera, este enfoque cualitativo facilitó la elección de técnicas pertinentes para recolectar la información requerida y así cumplir con los objetivos propuestos en la presente

investigación, enfocándose en la recopilación de datos de la Asociación de Adultos Mayores en la ciudad de Cobija.

### **2.3. Población**

Al referirse a la población dentro de un estudio de investigación, se hace alusión al universo o conjunto total de unidades de análisis que poseen características comunes y que son objeto de interés para el investigador, según Arias define:

La población, o en términos más precisos población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio (2012, p. 81).

La unidad de análisis para la presente investigación la población está constituida por 22 adultos mayores (personas de 60 años en adelante) residentes en la Ciudad de Cobija, que tienen acceso a dispositivos móviles u ordenadores y hacen uso, ocasional o frecuente, de redes sociales.

### **2.4. Determinación del tamaño de la muestra**

Al desarrollar una investigación, es fundamental seleccionar una muestra representativa de la población, que refleje adecuadamente las características del universo de estudio, permitiendo así obtener resultados válidos y generalizables, para Pineda, et al., menciona lo siguiente:

El muestreo se refiere al proceso utilizado para escoger y extraer una parte del universo o población de estudio con el fin de que represente al total. Si bien es cierto que cualquier subgrupo de una población constituye una muestra, no todos son representativos de ella, y tampoco tienen la misma probabilidad de ser escogidos; es por ello que se habla de las muestras “probabilísticas” y las “no probabilísticas” (1994, p. 113).

Se consideró a los 22 adultos mayores como muestra debido a que representan un grupo suficiente y manejable para el análisis en profundidad del uso de redes sociales en el contexto

familiar y social en la Ciudad de Cobija, permitiendo explorar de manera cualitativa y cuantitativa sus hábitos, frecuencia de uso y efectos en la interacción social, asegurando al mismo tiempo la viabilidad logística del estudio y garantizando que los participantes poseen las características necesarias, como residencia en la Ciudad y uso activo de redes sociales, para aportar información relevante y significativa a los objetivos de la investigación.

#### ***2.4.1. Tipo de muestreo***

El tipo de muestreo que se utilizó para la presente investigación es el “no probabilístico” con un tipo de muestreo “bola de nieve” para Hernández, et al., refieren que consiste en identificar a sujetos que se incluirán en la muestra a partir de los propios entrevistados. Partiendo de una mínima cantidad de individuos que cumplen los requisitos necesarios, estos sirven de localizadores de otros con características análogas (2014). Bajo esta lógica, los primeros entrevistados facilitaron la identificación de nuevos participantes con perfiles semejantes, lo que permitió ampliar la muestra y obtener información más completa acerca del uso de redes sociales en el entorno familiar y social de los adultos mayores en la ciudad de Cobija.

### **2.5. Fuentes, técnicas e instrumentos de investigación**

Las fuentes a utilizar en la investigación fueron fuentes primarias, es decir recabar información directa de los adultos mayores en relación al acceso y uso de las redes sociales, y el cómo incide en su entorno social y familiar, seguido de las fuentes secundarias, a través de la revisión de la literatura, y consultas bibliográficas digitales.

#### ***2.5.1. Fuentes primarias***

Las fuentes primarias, permiten que el investigador tenga un contacto directo con los sujetos de estudio de manera directa sin intermedios de por medio, en cuanto a ello Maranto y Gonzales menciona que:

Este tipo de fuentes contienen información original es decir son de primera mano, son el resultado de ideas, conceptos, teorías y resultados de investigaciones. Contienen

información directa antes de ser interpretada, o evaluado por otra persona. Las principales fuentes de información primaria son los libros, monografías, publicaciones periódicas, documentos oficiales o informes técnicos de instituciones públicas o privadas, tesis, trabajos presentados en conferencias o seminarios, testimonios de expertos, artículos periodísticos, videos documentales, foros (2015, p. 3).

En la presente investigación, las fuentes primarias estuvieron conformadas por los testimonios y experiencias recogidas directamente de adultos mayores de la Ciudad de Cobija, a través de entrevistas semiestructuradas, estas entrevistas permitieron acceder a percepciones personales sobre el uso de redes sociales en su vida cotidiana, así como su impacto en las relaciones familiares y sociales.

De igual manera, se incluyeron aportes de familiares cercanos y cuidadores cuando fue necesario, enriqueciendo la comprensión del fenómeno desde múltiples perspectivas.

### ***2.5.2. Fuentes Secundarias***

Por otro lado, las fuentes secundarias permitieron obtener información complementaria para la realización de la presente investigación. Para Maranto y Gonzales, las define como:

Este tipo de fuentes son las que ya han procesado información de una fuente primaria. El proceso de esta información se pudo dar por una interpretación, un análisis, así como la extracción y reorganización de la información de la fuente primaria (2015, p. 3).

En el marco de esta tesis, las fuentes secundarias incluyeron artículos científicos, libros, tesis previas y documentos académicos relacionados con el uso de tecnologías digitales en adultos mayores, redes sociales y procesos de socialización en la vejez, estas fuentes sirvieron de apoyo teórico y empírico para contextualizar el objeto de estudio, identificar vacíos de conocimiento y formular adecuadamente los objetivos de la investigación.

Las fuentes primarias aportaron información empírica clave para describir de manera profunda y cualitativa cómo los adultos mayores de la Ciudad de Cobija experimentan el uso de redes sociales, mientras que las fuentes secundarias ofrecieron el sustento académico y conceptual necesario para interpretar los hallazgos, establecer comparaciones y dar validez a

las conclusiones del estudio. La combinación de ambas fuentes fortaleció el enfoque descriptivo y cualitativo, permitiendo una comprensión integral del fenómeno investigado.

## **2.6. Técnicas**

Para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación fue necesario aplicar técnicas de recolección de información acordes al enfoque cualitativo y al diseño descriptivo del estudio. Estas técnicas permitieron obtener datos significativos, profundos y contextualizados sobre las percepciones, experiencias y prácticas sociales de los adultos mayores en relación con el uso de redes sociales digitales, la elección de estas técnicas respondió a la necesidad de comprender la realidad desde la perspectiva de los propios actores sociales involucrados.

Para Medina, et al., “es un método sistemático utilizado para recopilar y analizar información, con el fin de responder a una pregunta o resolver un problema específico, técnicas son los procedimientos e instrumentos que utilizamos para acceder al conocimiento” (2023, p. 12). De tal forma, en la presente se utilizó las técnicas de la entrevista con su respectivo instrumento.

### ***2.6.1. Entrevista Semiestructurada***

Así también para el desarrollo de la investigación se empleó como técnica la entrevista semiestructurada, la cual fue aplicada directamente a adultos mayores residentes en diferentes zonas de la Ciudad de Cobija, priorizando a personas mayores de 60 años que tengan experiencia en el uso de redes sociales y estén dispuestas a compartir sus vivencias, percepciones y formas de interacción digital.

La entrevista en el proceso de investigación, es una herramienta por la cual se tiene un testimonio oral de primera mano a partir del cual se podrá reconstruir un suceso histórico. Según Salinas y Cárdenas define:

La entrevista es un recurso privilegiado para acceder a la información desde la perspectiva del actor. El objetivo central es captar lo que es importante en la mente de

los informantes: sus significados, perspectivas y definiciones; en suma, el modo en que ellos ven, clasifica y experimentan el mundo. Esta técnica permite obtener información contextualizada y holística, en palabras de los propios entrevistados (2009, p. 374).

El uso de esta técnica aportó significativamente a la investigación, ya que permitió acceder a información cualitativa rica y contextualizada, proporcionando una visión más completa sobre cómo los adultos mayores perciben y utilizan las redes sociales. Además, facilitó la identificación de patrones de comportamiento, beneficios y dificultades que enfrentan en su interacción digital.

Estos hallazgos fueron fundamentales para entender el nivel de inclusión digital de este grupo etario y proponer recomendaciones que contribuyan a mejorar su calidad de vida y sus vínculos interpersonales a través del uso de tecnologías digitales.

### ***2.6.2. Historias de vida***

Dentro de las técnicas que se utilizan para realizar una investigación cualitativa es la historia de vida la cual consiste en el análisis y transcripción detallada que realiza el investigador, según García es:

El análisis y transcripción que efectúa un investigador del relato que realiza una persona sobre los acontecimientos y vivencias más destacados de su propia vida. El análisis supone todo un proceso de indagación, a través de una metodología fundamentada en entrevistas y charlas entre investigador y protagonista, sobre los sentimientos, la manera de entender, comprender, experimentar y vivenciar el mundo y la realidad cotidiana, de este último, intentando conferir, finalmente, una unidad global al relato o bien dirigirlo hacia un aspecto concreto, que es el especialmente analizado por el investigador. (1995, p. 42).

La elección de las historias de vida se justifica porque facilita una mirada profunda, contextualizada y humana del fenómeno en estudio, permitiendo explorar no solo el uso técnico de las redes sociales, sino también las emociones, motivaciones, dificultades y beneficios percibidos por los adultos mayores en su interacción digital, a través de los relatos personales se podrá identificar patrones, significados culturales y transformaciones en sus formas de comunicación e integración social. La utilización de esta técnica aportó elocuentemente a la

investigación, ya que permitió identificar no solo el nivel de uso de las redes sociales, sino también las barreras generacionales, los vínculos afectivos fortalecidos o debilitados, y la percepción del adulto mayor frente al entorno digital.

Además, facilito la generación de propuestas pertinentes orientadas a fortalecer su inclusión tecnológica y participación activa en la sociedad a través de estas historias se busca visibilizar sus voces, recuperar sus experiencias y dar sentido al fenómeno investigado desde su propia vivencia.

## **2.7. Instrumentos**

Se utilizaron tres instrumentos clave que permitieron una recolección de datos profunda, contextualizada y coherente con el enfoque cualitativo del estudio: la guía de entrevista, el diario de campo y el registro de historias de vida.

### ***2.7.1. Guía de entrevista semiestructurada***

Uno de los instrumentos más utilizados en las investigaciones cualitativas es la guía de entrevista, la cual, según Hernández, et al., refiere que:

La guía de entrevista tiene la finalidad de obtener la información necesaria para responder al planteamiento. Asimismo, debemos tener en mente que la cantidad de preguntas está relacionada con la extensión que se busca en la entrevista. Se incluyen sólo las preguntas o frases detonantes necesarias y es recomendable redactar varias formas de plantear la misma pregunta, para tenerlas como alternativa en caso de que no se entienda (2014, p. 407).

Este instrumento se elaboró con preguntas semiestructuradas, orientadas a conocer las experiencias, percepciones y formas de uso que los adultos mayores tienen respecto a las redes sociales. La guía permitió dirigir la conversación sin restringir la libertad del entrevistado para expresar sus pensamientos y emociones, a través de este instrumento se recogerán datos relevantes sobre la frecuencia de uso, plataformas preferidas, objetivos del uso de redes sociales, cambios en la comunicación familiar y social, así como las dificultades en el entorno digital.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO REFERENCIAL**

El desarrollo de la presente tesis se enmarca dentro de un conjunto de normad jurídica nacionales e internacionales que respaldan los derechos de las personas adultas mayores, a continuación, se presentan las principales leyes y decretos que fundamentan jurídicamente esta investigación.

#### **3.1. Marco Legal**

En este apartado se presentarán las normas que regulan y protegen de manera directa los derechos de las personas adultas mayores.

Estas normativas establecen obligaciones claras para el Estado, la sociedad y la familia en cuanto a la protección y la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo entornos seguros, dichas normativas son:

- ✓ Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia
- ✓ Ley N° 369 – Ley general de las personas adultas mayores, de 01 de mayo de 2013
- ✓ IV Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores – Asunción 2017

#### ***3.1.1. Estado Plurinacional de Bolivia. Constitución Política del Estado. (7 de febrero de 2009)***

El marco jurídico es dado en primer lugar por la Constitución Política del Estado, que en su artículo 67 y 68 reconoce y establece los derechos de las personas adultas mayores:

**Artículo 67.**

Además de los derechos reconocidos en esta Constitución, todas las personas adultas mayores tienen derecho a una vejez digna, con calidad y calidez humana.

**Artículo 68.**

I. El Estado adoptará políticas públicas para la protección, atención, recreación, descanso y ocupación social de las personas adultas mayores, de acuerdo con sus capacidades y posibilidades.

II. Se prohíbe y sanciona toda forma de maltrato, abandono, violencia y discriminación a las personas adultas mayores.

En este sentido, el Estado Plurinacional de Bolivia, mediante la Constitución Política promulgada en 2009, se reconocen los derechos, garantías y beneficios de las personas mayores en Bolivia, se plantea el derecho a una vejez digna con calidad y calidez humana.

**3.1.2. Ley general de las personas adultas mayores, N. ° 369. (01 de mayo de 2013)**

Esta norma regula los derechos, garantías y deberes de las personas mayores, establece la institucionalidad de la protección de este grupo poblacional a partir de principios, trato preferente en el acceso a servicios, acceso oportuno a las prestaciones de la seguridad social integral, promoción de la libertad, provisión de alimentación, prácticas recreativas, incorporación al desarrollo económico productivo, formación técnica, alternativa o superior, y establece los deberes de las familias y la sociedad para promover entornos afectivos y erradicar la violencia contra este grupo poblacional. Tal como lo disponen los siguientes artículos señala:

**Artículo 4. (Carácter de los derechos).** Los derechos de las personas adultas mayores son inviolables, interdependientes, intransferibles, indivisibles y progresivos.

**Artículo 5. (Derecho a una vejez digna).** El derecho a una vejez digna es garantizado a través

de:

- a)** La Renta Universal de Vejez en el marco del Régimen No Contributivo del Sistema Integral de Pensiones - SIP.
- b)** Un desarrollo integral, sin discriminación y sin violencia.
- c)** La promoción de la libertad personal en todas sus formas.
- d)** El acceso a vivienda de interés social.
- e)** La provisión de alimentación suficiente que garantice condiciones de salud, priorizando a las personas adultas mayores en situación de vulnerabilidad.
- f)** La práctica de actividades recreativas y de ocupación social, otorgando para ello la infraestructura, equipamiento y los recursos necesarios para su sostenibilidad.
- g)** El desarrollo de condiciones de accesibilidad que les permitan utilizar la infraestructura y los servicios de las instituciones públicas, privadas, espacios públicos, medios y sistemas de comunicación, tecnología y transporte.
- h)** La incorporación al desarrollo económico productivo, de acuerdo a sus capacidades y posibilidades.
- i)** El reconocimiento de la autoridad, saberes, conocimientos, experiencias y experticia, adquiridos en su proceso de vida.
- j)** La implementación de programas especiales de información sobre los derechos de las personas adultas mayores.

Promoción de la formación técnica, alternativa y superior:

La Ley General de las Personas Adultas Mayores N. ° 369 constituye un marco

normativo fundamental para la protección y promoción de los derechos de este sector de la población, reconoce la vejez como una etapa de vida que merece dignidad, respeto e inclusión, asegurando no solo el acceso a beneficios económicos como la Renta Universal de Vejez, sino también a derechos sociales, culturales, productivos y de formación. Esta normativa refuerza la importancia del trato preferente, la erradicación de la violencia y la construcción de entornos familiares y sociales afectivos, garantizando así una vejez activa, segura y valorada dentro de la sociedad boliviana.

Desde una mirada investigativa, es necesario profundizar en la evaluación del impacto real de esta ley en la vida de las personas adultas mayores, considerando si los derechos reconocidos se traducen efectivamente en servicios accesibles y de calidad. Asimismo, se plantea como desafío la articulación interinstitucional entre el Estado, la sociedad civil y las familias para que las políticas no se queden en el plano normativo, sino que se implementen con programas sostenibles y medibles. Promover investigaciones que documenten buenas prácticas y experiencias de inclusión productiva, recreativa y educativa de los adultos mayores permitirá fortalecer la aplicación de la ley y avanzar hacia una cultura de envejecimiento digno y activo.

### ***3.1.3. IV Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores (Asunción 2017)***

Se aprobó la Declaración de Asunción Construyendo sociedades inclusivas: envejecimiento con dignidad y derechos que promueve la inclusión y la participación activa de las personas mayores y exhorta a los gobiernos a incorporar el tema del envejecimiento de manera transversal en las políticas públicas, reconociendo las desigualdades de género e incorporando a su diseño los objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y el avance sustantivo en materia de políticas y programas dirigidos a los cuidados.

En este sentido, La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, en concordancia con la Ley N. ° 369 del Adulto Mayor y las resoluciones emanadas de la IV Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores (Asunción, 2017), establece un marco jurídico y normativo que reconoce a las personas adultas mayores como sujetos plenos de derechos. Estas normativas y compromisos

internacionales garantizan la promoción de una vejez activa, inclusiva y con calidad de vida, asegurando su participación en la vida social, cultural y comunitaria, así como el acceso a servicios de protección, cuidado y bienestar integral. En este sentido, se reafirma la responsabilidad del Estado y de la sociedad en generar políticas públicas, programas y acciones que valoren la experiencia, sabiduría y dignidad de las personas mayores, contribuyendo a su integración plena y al respeto de sus derechos humanos fundamentales.

### **3.2. Estado del Arte**

El uso de redes sociales digitales por parte de los adultos mayores ha comenzado a despertar el interés de la comunidad académica, debido al impacto que estas tecnologías tienen en la vida cotidiana, especialmente en lo que respecta a la comunicación y las relaciones sociales, en este contexto, el presente apartado reúne y analiza estudios previos que abordan la relación entre adultos mayores y redes sociales, con el propósito de identificar avances, vacíos y enfoques relevantes que permitan sustentar teóricamente esta investigación. Asimismo, se pretende contextualizar la problemática desde una perspectiva global y regional, sentando las bases para comprender su relevancia en el entorno familiar y social de los adultos mayores en la ciudad de Cobija.

En este sentido a nivel internacional se presenta una investigación denominada: *Relación entre Nuevas Tecnologías y Calidad de vida en los Adultos Mayores en Colombia*, realizada por Martínez, et al., esta misma tiene por objetivo conocer la relación entre nuevas tecnologías y calidad de vida en adultos mayores, a partir de un análisis documental de los últimos 10 años en Colombia. Mediante búsquedas sistemáticas en bases académicas, se recopilaron investigaciones relevantes que fueron clasificadas por temas como calidad de vida, adulto mayor y nuevas tecnologías. La recolección y análisis de datos se realiza en matrices temporales para identificar tendencias, aportes y vacíos en el conocimiento. Los resultados evidencian que las nuevas tecnologías, incluyendo las redes sociales y las TICs, influyen positivamente en la calidad de vida de los adultos mayores al fomentar su participación social, comunicación con familiares y amigos, y acceso a información y actividades de aprendizaje. No obstante, se identifican barreras relacionadas con la exclusión digital, dificultad en el manejo tecnológico y limitaciones económicas, lo que provoca una baja inclusión digital. El estudio concluye en la

necesidad de desarrollar programas de capacitación y facilitar el acceso a dispositivos y conectividad para superar estas barreras, impulsando un envejecimiento activo y mejor bienestar psicosocial (2021). Esta investigación aporta una base sólida teórica y empírica para fundamentar futuras investigaciones sobre el uso de redes sociales en adultos mayores, como el caso específico de la Asociación de Adultos Mayores en Cobija.

De igual forma otro estudio denominado: *La tecnologización de la vida cotidiana en adultos mayores. Caso Programa Universitario de Mayores (PUM) en Salamanca*, tuvo por objetivo conocer la percepción que tienen los adultos mayores sobre la tecnologización en su vida cotidiana. La metodología utilizada en la investigación es de tipo cualitativo con un enfoque descriptivo, ya que busca profundizar y reflexionar exhaustivamente sobre el tema de estudio. El diseño del estudio no es experimental, debido a que no se manipulan variables, sino que se pretende explorar, describir y comprender las experiencias de los adultos mayores respecto a la tecnología en su vida diaria. La población objeto de estudio está conformada por estudiantes mayores del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Salamanca, seleccionados por conveniencia y disposición para participar. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para garantizar la calidad de los resultados.

Por lo tanto, se identificó que los dispositivos tecnológicos más usados por los participantes son el teléfono móvil y el ordenador, principalmente para comunicarse y mantenerse informados. La mayoría de los adultos mayores señaló que hoy se sienten socialmente obligados a usar tecnología para realizar tareas diarias, especialmente trámites bancarios en línea. A pesar de las dificultades y reticencias hacia el uso tecnológico, reconocen que estas herramientas facilitan su vida cotidiana, mejoran su autonomía y calidad de vida, y muestran interés en aprender siempre que cuenten con el apoyo adecuado.

Finalmente, otra investigación realizada con 22 adultos mayores usuarios de Facebook en América Latina y España, a través de entrevistas semiestructuradas por videollamadas y bajo la teoría fundamentada, reveló que las razones para usar redes sociales virtuales son sociales, familiares y productivas (Obando, 2018). Estas personas no son sólo consumidores sino también productores de activos de contenidos digitales, y la interacción contribuye a su bienestar subjetivo con apoyos sociales, autonomía y comunicación con personas de intereses afines.

A nivel nacional, en Bolivia, se destacan investigaciones recientes que complementan el panorama internacional, Vargas y Choque, realizaron un estudio en La Paz sobre el acceso y uso de redes sociales por adultos mayores, a través de una metodología mixta con encuestas y entrevistas semiestructuradas. Los resultados reflejaron que, si bien existe un creciente interés y uso de plataformas como WhatsApp y Facebook para mantener vínculos sociales y familiares, persisten barreras como la falta de alfabetización digital y el acceso limitado a dispositivos tecnológicos. Estos factores afectan la inclusión digital y el bienestar social de este grupo etario (2022). El estudio destaca el uso creciente de redes sociales en adultos mayores de La Paz, aunque la brecha digital limita su inclusión y bienestar social.

De igual forma, Quispe, et al., analizaron el impacto del uso de redes sociales en la autoestima y percepción de soledad en adultos mayores residentes en la Ciudad de Santa Cruz, utilizando métodos cuantitativos, encontraron una correlación positiva significativa entre el uso frecuente de redes sociales y mayores niveles de bienestar emocional, reducción de la soledad y aumento en la comunicación con familiares (2023). Sin embargo, alertan sobre la necesidad de programas de capacitación dirigidos a este segmento para potenciar estos beneficios y reducir la brecha digital.

El estado del arte aporta a esta investigación una base teórica y empírica sólida que permite comprender la importancia y el impacto del uso de redes sociales entre adultos mayores desde múltiples perspectivas geográficas y metodológicas. Los estudios nacionales fortalecen el análisis contextualizado en Bolivia, evidenciando las barreras locales como la exclusión digital y la necesidad de apoyo para el aprendizaje tecnológico. A nivel internacional, se complementa con información sobre beneficios psicosociales y retos comunes en diferentes realidades sociales así, el estado del arte sustenta la relevancia del estudio enfocado en la Ciudad de Cobija, orienta la identificación de vacíos específicos y justifica la implementación de estrategias para mejorar la inclusión digital y el bienestar social de los adultos mayores.

### **3.3. Marco teórico**

La fundamentación teórica cumple un papel esencial en toda investigación, ya que permite sustentar académicamente el fenómeno estudiado, brindar herramientas conceptuales

para su comprensión y delimitar el campo de análisis. En el caso de la presente tesis, centrada en el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores en el entorno familiar y social, se recurre a teorías que permiten interpretar cómo esta población se relaciona con las tecnologías digitales y cómo estas influyen en sus vínculos afectivos y sociales.

A continuación, se presentan dos teorías fundamentales que orientan esta investigación: la Teoría del Envejecimiento Activo y la Teoría de los Usos y Gratificaciones, ambas pertinentes para comprender el papel de las redes sociales en la vida de los adultos mayores.

### ***3.3.1. Teoría del Envejecimiento Activo***

Según Addone, la teoría del envejecimiento activo es un enfoque multidimensional que busca optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Este concepto, promovido por la (OMS), considera que el envejecimiento activo permite a los individuos realizar su bienestar físico, social y mental durante todo su ciclo vital, además de participar en la sociedad según sus necesidades, deseos y capacidades, mientras reciben protección y cuidados cuando los requieren (2013). La teoría enfatiza la importancia de la autonomía para tomar decisiones sobre la vida cotidiana, la independencia para realizar actividades sin ayuda y la calidad de vida percibida dentro del contexto cultural y social de cada persona. En este sentido:

Durante los sesentas se expresaron y debatieron los primeros marcos teóricos, mientras se implementaba la orientación a los problemas, las explicaciones fueron expresadas en términos de descompromiso, actividades y subcultura. En los setentas el paradigma de la estratificación por edades reinó supremo, a pesar de ser demasiado global para ser enteramente testeado, distintos componentes guiaron una gran parte de los estudios y cambiaron aquellas explicaciones que eran juzgadas aceptables, a medida que la gerontología se mueve a través de los ochentas ha surgido una nueva fase, una que no solo enfoca los atributos de los individuos que envejecen, como fue el caso típico antes, sino que también toma en consideración los dispositivos contextuales y estructurales que afectan el sendero abierto entre ellos (Addone, 2013, p. 2).

El envejecimiento activo abarca no solo la capacidad física, sino también la participación social, económica, cultural y cívica, reconociendo que muchas personas mayores, incluso si están retiradas o con discapacidad, pueden contribuir activamente a sus familias y

comunidades. Así mismo, Addone, menciona que:

Estos primeros esfuerzos estaban enmarcados dentro del abordaje de la psicología social y se interesaban en las distintas formas de actividad y grados de satisfacción en la vida. Con sus enfoques particulares cada uno de ellos, sin embargo, tenían en común el análisis a nivel micro social, pues se basaban en conceptos tales como roles, normas y grupos de referencia para explicar el grado de adaptación a la declinación que consideraban propia del envejecimiento. El funcionalismo estructural y el interaccionismo simbólico son las tradiciones teóricas sobre las que se construyeron estas primeras teorías sociales del envejecimiento. Por lo tanto, al tratar de explicar modelos adaptativos exitosos o disfuncionales, se centraban en el individuo como unidad de análisis, independientemente del contexto cultural o de la situación social (2013, p. 2).

Esta teoría sirve como base para comprender que el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores no debe ser visto solo como un acto tecnológico, sino como una manifestación de su participación activa en la sociedad, incorporarse al mundo digital es también una forma de envejecer con dignidad, fortaleciendo sus vínculos sociales y su autonomía; puesto que, estas brindan numerosas ventajas en todos los ámbitos del desarrollo integral del ser humano, independientemente de la edad del mismo.

### ***3.3.2. Teoría de la Continuidad en el Envejecimiento***

La teoría de la continuidad, propuesta por Atchley, plantea que:

Los adultos mayores tienden a mantener patrones consistentes de pensamiento, actividades y relaciones sociales a lo largo de su vida, adaptando nuevas experiencias a su estructura de vida preexistente. Esta perspectiva sostiene que la continuidad psicológica y social permite a los adultos mayores preservar un sentido de identidad, estabilidad emocional y bienestar, incluso frente a cambios físicos o sociales asociados con la vejez (Atchley, 1989, p. 132).

En relación con las redes sociales, la teoría de la continuidad explica que los adultos mayores incorporan estas herramientas digitales como una extensión de sus hábitos sociales previos así, mantenerse en contacto con familiares y amigos a través de plataformas digitales representa una estrategia para conservar la rutina de interacción, fortalecer vínculos y mantener su participación activa en la vida social, promoviendo un envejecimiento positivo y adaptativo a la realidad actual.

### **3.3.3. Teoría de los usos y gratificaciones**

McQuail y Windahl, presentan el modelo desarrollado por Blumler y Katz, describiéndolo de la siguiente manera:

Se parte de (1) los orígenes sociales y psicológicos, que generan (2) necesidades, las cuales a su vez producen (3) expectativas respecto a (4) los medios de comunicación u otras fuentes. Estas expectativas conducen a (5) patrones diferenciados de exposición a los medios (o a la participación en otras actividades), lo que resulta en (6) la gratificación de dichas necesidades y en (7) diversas consecuencias, en su mayoría no intencionadas. (Katz, Blumler y Gurevitch, citando en McQuail y Windahl, 1997, p. 159).

Una de las conclusiones de estos dos investigadores relacionada con esta fórmula es la importancia de la interacción social, es decir, se utilizan los medios ya sea para obtener alternativas aceptables a la compañía humana real, o como base para relacionarse con los demás (hablando del contenido de los medios o de la información obtenida a través de éstos).

Esta idea es la máxima que caracteriza al concepto de red social como tal. La adquisición de relaciones con otras personas extrapoladas a un entorno virtual, con capacidad de ampliar el número de amigos que están conectados a nuestros amigos hasta el infinito. Aunque se ha criticado que no se puede ser amigo de todo el mundo y que la enorme cantidad de amigos virtuales es una falacia, lo cierto es que el incremento espectacular de contactos es lo que más llama la atención en el caso de Facebook, Tuenti o Twitter, que permite ampliar las posibilidades de acción mucho más de lo esperado. Siguiendo el modelo de usos y gratificaciones, se cumple a raja tabla los objetivos propuestos por Blumler y Katz; tanto en lo que se refiere a cubrir necesidades de interacción, que cubren la necesidad real, hasta la capacidad de superar las expectativas creadas.

Los individuos utilizan los medios de comunicación para satisfacer necesidades personales específicas, como la información, la integración social, el entretenimiento o el afecto. A diferencia de enfoques pasivos, esta teoría destaca el papel activo del usuario como sujeto que elige y da sentido a su uso de los medios, en función de sus motivaciones e intereses (Katz, et al., 1974, p. 446).

Desde esta teoría, se entiende que los adultos mayores no acceden a las redes sociales

por simple curiosidad o presión externa, sino porque encuentran en ellas beneficios personales concretos, como mantenerse en contacto con familiares, recibir información o sentirse acompañados, son actores activos que buscan gratificaciones emocionales y sociales a través del uso digital.

La teoría de usos y gratificaciones aportó significativamente a la investigación al permitir comprender que los adultos mayores no son usuarios pasivos de las redes sociales, sino sujetos activos que las emplean para satisfacer necesidades personales y sociales. Desde este enfoque, se evidenció que su participación digital responde a motivaciones concretas, como fortalecer la comunicación con familiares, acceder a información y encontrar espacios de acompañamiento e integración. De esta manera, la teoría facilitó el análisis del uso de redes sociales como un medio de interacción que impacta directamente en el bienestar social y familiar de los adultos mayores.

#### ***3.3.4. Teoría del capital social***

La teoría de Putnam se distingue por su punto de partida: su actor es un ciudadano y su unidad de observación es la sociedad, que describe principalmente por las características de las relaciones interindividuales.

El origen disciplinar es igualmente diferente, así como la pregunta inicial: Putnam es politólogo, especialista de los estudios comparativos, y es a partir de una investigación sobre los factores que determinan los resultados “democráticos” de las sociedades que introduce la noción de capital social. Por capital social entiende “las características de la organización social, tales como las redes, las normas y la confianza, que facilitan la coordinación y la cooperación para un beneficio mutuo” (Putnam, 2000, p. 67). El concepto de capital social introducido por Putnam destaca la importancia de las redes, normas y confianza dentro de la organización social, al ser estos elementos fundamentales para fomentar la cooperación y la coordinación entre los individuos, lo que a su vez repercute en el fortalecimiento de la vida democrática y en la generación de beneficios colectivos.

Posteriormente, reformulará su definición, pero su discurso seguirá siendo el mismo: el

capital social, que se acumula al uso, facilita la vida y permite reconciliar interés individual e interés general. Unas correlaciones muestran que un elevado stock de capital social está siempre asociado a mejores resultados sociales, políticos y económicos.

El capital social como el conjunto de redes, normas y vínculos de confianza que facilitan la cooperación y el beneficio mutuo entre las personas, esta teoría plantea que las relaciones sociales tienen un valor y que su fortalecimiento contribuye al bienestar individual y colectivo, el capital social puede expresarse en la vida offline y también en espacios digitales (Putnam, 2000, p. 363).

Desde esta perspectiva, se puede analizar cómo las redes sociales permiten a los adultos mayores mantener y ampliar sus relaciones sociales, fortaleciendo su capital social. A través de interacciones virtuales, pueden conservar vínculos con familiares y amigos, participar en comunidades digitales e incluso crear nuevas conexiones que les proporcionen apoyo emocional y sentido de pertenencia.

La teoría de Putnam sobre el capital social, aportó elocuentemente a la presente investigación al proporcionar un marco para comprender cómo las redes sociales inciden en las relaciones interpersonales de los adultos mayores, al considerar que las normas, la confianza y las redes fortalecen la cooperación y el bienestar colectivo, se pudo analizar cómo el uso de plataformas digitales permite a los adultos mayores mantener lazos familiares, generar nuevas interacciones y acceder a espacios de apoyo social. De esta manera, la teoría permitió evidenciar que el capital social no solo se construye en la vida presencial, sino que también puede potenciarse en los entornos digitales, contribuyendo al bienestar social y emocional en la vejez.

### ***3.3.5. Teoría del Envejecimiento Disengagement (Desvinculación)***

La teoría de la desvinculación tuvo influencia en los años sesenta, sus precursores fueron los sociólogos estadounidenses Cumming y Henry, quienes enfatizaron en la necesidad de reducir gradualmente la participación en las estructuras sociales a medida que aumenta la edad de las personas, hasta su retiro definitivo (1961). Según los autores, de continuar las personas viejas vinculadas a sus papeles en la sociedad se afectaría la estabilidad del sistema social, pues es necesario abrir espacio a los jóvenes a la vez que se da tiempo a los viejos para su

desvinculación, planteada como una fase natural e inevitable del proceso de envejecimiento.

El envejecimiento implica un proceso natural de desvinculación gradual del adulto mayor respecto a su entorno social, como una forma de prepararse para el retiro de la vida activa, esta teoría ha sido ampliamente debatida y criticada, pero sigue siendo un punto de partida importante para discutir cómo ciertos adultos mayores pueden enfrentar aislamiento o desconexión social (Cumming y Henry, 1961, p. 15).

Aunque esta teoría sugiere que la desvinculación social es parte del envejecimiento, en la actualidad se busca revertir esa tendencia, el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores puede interpretarse como un acto de resistencia a la desconexión, un intento de mantenerse activos, visibles y en relación constante con su entorno social y familiar.

### ***3.3.6. Rol del Trabajador Social y su intervención***

El profesional en Trabajo Social se ubica en el contexto social como mediadores, transformadores entre las políticas sociales y las personas que se enfrentan a distintas problemáticas, es así que, la intervención profesional del Trabajo Social se entiende como:

Forma de acción social, consiente y deliberada, que se realiza de manera expresa, integra supuestos ideológicos, políticos, filosóficos (conocimiento), con propuestas metodológicas (acción). Supone procesos que parten del conocimiento de problemáticas: implica identificar sujetos, circunstancias para promover su desarrollo humano (transformación); reconocer diferentes realidades subjetivas, desde perspectivas particularizantes; se apoya en teorías sociales que juegan un papel explicativo y guían el conocimiento, proceso y resultados (Cifuentes, citado en San Miguel, 2019, p. 13).

En este sentido, la intervención profesional implica un saber especializado orientado a generar transformaciones a partir de una demanda, ya sea institucional o espontánea. Se basa en el análisis de sujetos y contextos, integrando enfoques teóricos, metodológicos y una comprensión histórica, ideológica y política.

Para abordar situaciones en las que los individuos enfrentan problemas sociales específicos, resulta fundamental utilizar el Método de Caso, el cual se define como “el conjunto de métodos que desarrolla la personalidad, reajustando consiente e individualmente al hombre

a su medio social” (Richmond, citado en San Miguel, 2019, p. 14). Por tanto, este enfoque destaca la importancia de los métodos que permiten al individuo adaptarse activamente a su entorno social, favoreciendo el desarrollo consciente, equilibrado y armónico de su personalidad en interacción dinámica con el contexto cultural, social y ambiental que lo rodea, promoviendo así habilidades sociales, emocionales y cognitivas necesarias para su bienestar integral y crecimiento personal sostenible a lo largo del tiempo.

En este sentido, la principal finalidad de la intervención del Trabajador Social con adultos mayores que utilizan las redes sociales “promover la autonomía personal, mantener o mejorar su integración social y promover su participación en la vida comunitaria, al tiempo que se garantiza la cobertura de sus necesidades básicas y el principio de continuidad de la atención” (Junta de Castilla y León citado en García, 2022, p. 29). De este modo, la labor del Trabajo Social es la de fortalecer la capacidad de cada individuo para tomar decisiones sobre su vida, al mismo tiempo que se garantiza un acompañamiento constante que respete su dignidad, fomente su inclusión y contribuya a su bienestar a largo plazo.

### ***3.3.7. Teoría de la Interacción Social***

La teoría de la interacción social, basada en el interaccionismo simbólico, sostiene que las relaciones humanas se construyen y modifican a través de la comunicación y los significados compartidos.

Los individuos interpretan las acciones de los demás y ajustan su comportamiento en consecuencia, generando un proceso dinámico de interacción social esta perspectiva resalta la importancia del contexto social y cultural en la construcción de la identidad, los roles y las relaciones sociales, considerando que el significado de cualquier acción se define a través de la interacción con otros (Mead, 1934. p.79).

En el contexto de los adultos mayores, esta teoría permite comprender cómo el uso de redes sociales se convierte en un espacio de interacción simbólica y comunicación significativa.

Al participar en plataformas digitales, los adultos mayores no solo transmiten información, sino que también negocian significados, construyen relaciones y refuerzan la

percepción de pertenencia a un grupo social, manteniendo su identidad activa dentro del entorno familiar y comunitario.

El marco teórico desarrollado aporta a la investigación al proporcionar un sustento conceptual integral para analizar el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores en el contexto familiar y social. La Teoría del Envejecimiento Activo permite comprender que la participación digital no es solo un acto tecnológico, sino una manifestación de autonomía, integración social y contribución activa a la comunidad. La Teoría de la Continuidad evidencia que los adultos mayores adaptan estas herramientas digitales como extensión de sus hábitos y rutinas sociales previas, fortaleciendo su sentido de identidad y bienestar. La Teoría de los Usos y Gratificaciones sitúa a los adultos mayores como sujetos activos que buscan satisfacer necesidades afectivas, informativas y de interacción a través de las redes sociales, mientras que la Teoría del Capital Social resalta cómo estas plataformas permiten mantener y ampliar vínculos interpersonales, generando cooperación, confianza y apoyo social.

Por su parte, la Teoría del Envejecimiento por desvinculación sirve como punto de referencia para analizar los riesgos de aislamiento social, permitiendo observar cómo el uso digital puede contrarrestar la desvinculación. La Teoría de la Interacción Social ofrece un marco para interpretar la construcción de significados, comunicación y negociación de relaciones en entornos virtuales.

Finalmente, el rol del Trabajador Social integra estas perspectivas al guiar la intervención profesional, fomentando la autonomía, participación y bienestar integral de los adultos mayores en el uso de redes sociales, estas teorías permiten abordar el fenómeno desde múltiples dimensiones social, psicológica, comunicacional y tecnológica, garantizando un análisis profundo y fundamentado que orienta la comprensión del impacto de las redes sociales en la vida de los adultos mayores.

### **3.4. Marco conceptual**

El marco conceptual constituye la base teórica que permite delimitar y comprender los principales términos y categorías empleadas en esta investigación. A través de la definición de

conceptos clave como redes sociales, entorno familiar, entorno social, adultos mayores y alfabetización digital, se establece una guía clara para el análisis e interpretación de los datos recopilados.

### ***3.4.1. Redes sociales digitales***

Según Boyd y Ellison, citados en Pérez, et al., mencionan que:

Las redes sociales son servicios basados en la web que permiten a los individuos (1) construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, (2) articular una lista de otros usuarios con quienes comparten una conexión y (3) ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro del sistema (2014, p. 98).

En el contexto de la presente investigación, las redes sociales digitales como Facebook, WhatsApp y TikTok se constituyen en herramientas fundamentales que influyen de manera significativa en la forma en que los adultos mayores se comunican y establecen relaciones con su entorno inmediato. Estas plataformas no solo facilitan el contacto frecuente con familiares y amigos, superando las barreras de distancia y tiempo, sino que también permiten acceder a información, entretenimiento y espacios de interacción social. Además, representan un medio para fortalecer vínculos afectivos, reducir el sentimiento de soledad y fomentar la participación en comunidades virtuales, lo que contribuye a su integración social. En este sentido, las redes sociales no solo son canales de comunicación, sino también espacios donde los adultos mayores pueden reafirmar su identidad, compartir experiencias y sentirse parte activa de la vida familiar y comunitaria en un mundo cada vez más digitalizado.

### ***3.4.2. Entorno familiar***

El entorno familiar comprende el conjunto de relaciones afectivas, sociales y funcionales que se establecen entre los miembros de una familia. Según Minuchin, citado en Iruste y Saco, mencionan que:

La familia se conceptualiza como un grupo social natural, que debe enfrentar diversas tareas de desarrollo y que, a través de su organización y estructura, tamiza y califica la

experiencia de los miembros. De esta manera, la familia determina las conductas de quienes integran ese sistema familiar y la manera en la cual responden a diversas circunstancias en función de estímulos que provienen tanto del interior como del exterior de sí mismos (2020, p. 23).

El entorno familiar en la investigación realizada se comprende como el espacio primordial de socialización, acompañamiento y contención afectiva para los adultos mayores. La familia no solo cumple un rol emocional, sino que también actúa como mediadora en los procesos de aprendizaje y adaptación frente a los cambios tecnológicos actuales. En este sentido, el apoyo o la ausencia del mismo dentro del núcleo familiar puede marcar una diferencia significativa en la manera en que los adultos mayores se relacionan con las redes sociales. Por un lado, un entorno familiar inclusivo y colaborativo facilita el acceso a conocimientos básicos, fomenta la confianza y motiva a los adultos mayores a integrarse a la comunicación digital; mientras que, por otro lado, la falta de acompañamiento puede generar sentimientos de exclusión, rezago y desinterés hacia el uso de estas herramientas. De esta manera, el entorno familiar se convierte en un factor determinante para promover la participación activa, el bienestar social y la integración de los adultos mayores en la sociedad digital contemporánea.

### ***3.4.3. Entorno social***

El entorno social se refiere al conjunto de relaciones e interacciones que una persona mantiene con su comunidad, instituciones y redes informales fuera del núcleo familiar. Según Bronfenbrenner, “considera que el desarrollo humano está condicionado por los contextos sociales en los que el individuo participa activamente” (1987, p. 95). Así también, el entorno social abarca aquellas redes de apoyo comunitario, vecinal e institucional en las que los adultos mayores participan y encuentran un espacio de interacción más allá del núcleo familiar. Estas redes cumplen una función esencial al brindar acompañamiento, generar oportunidades de participación colectiva y promover un sentido de pertenencia dentro de la comunidad.

En este marco, el uso de plataformas digitales puede desempeñar un papel decisivo: por un lado, al facilitar la comunicación constante, la organización de actividades y el acceso a información relevante, contribuye a fortalecer los lazos sociales y a mantener la integración de

los adultos mayores en la vida comunitaria; por otro lado, la falta de acceso o de habilidades tecnológicas puede convertirse en una limitante que debilite dichos vínculos, produciendo aislamiento o exclusión social.

En consecuencia, el entorno social, mediado por las redes digitales, se configura como un factor clave que puede potenciar la inclusión, el empoderamiento y la participación activa de los adultos mayores, siempre que existan condiciones adecuadas de acceso, capacitación y acompañamiento.

#### ***3.4.4. Adultos mayores***

La Organización Mundial de la Salud, define como adulto mayor a toda persona de 60 años o más, reconociendo que el envejecimiento es un proceso heterogéneo influenciado por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales (2015). Además, plantea que el bienestar en la vejez debe garantizarse mediante la participación activa en la sociedad.

En este sentido el estudio, considera adultos mayores a aquellas personas de 60 años en adelante residentes en la ciudad de Cobija, que utilizan redes sociales digitales como medio de comunicación y socialización.

#### ***3.4.5. Alfabetización digital***

La alfabetización digital es el proceso mediante el cual los individuos adquieren habilidades para acceder, comprender, evaluar y utilizar de manera crítica las tecnologías de la información y comunicación (TIC), esto implica no solo el manejo técnico de dispositivos, sino también la capacidad de interactuar, crear contenidos y participar de manera reflexiva en el entorno digital (Área y Pessoa, 2012). Este concepto es relevante en la presente investigación, ya que la inclusión digital de los adultos mayores depende en gran medida de su nivel de alfabetización digital, así como del acompañamiento que reciben de su entorno familiar y social. La comprensión integral de estos conceptos permite abordar el fenómeno del uso de redes sociales en adultos mayores desde una perspectiva crítica y contextualizada. Las definiciones aquí desarrolladas orientan el análisis e interpretación de los datos, al tiempo que enmarcan la

investigación en una visión multidimensional que articula lo tecnológico, lo social y lo humano.

Para Área y Pessoa, la alfabetización digital se comprende como, La alfabetización digital no se limita al dominio de herramientas tecnológicas, sino que implica el desarrollo de competencias críticas para acceder, evaluar, crear y comunicar información en entornos digitales de manera ética y responsable (2012). Desde una perspectiva investigativa, puede concluirse que la alfabetización digital debe entenderse como un proceso integral que trasciende el manejo instrumental de la tecnología, en este sentido, se considera que constituye una competencia transversal en la formación académica y profesional, ya que articula la capacidad de análisis crítico, la producción responsable de información y la participación activa en entornos digitales, convirtiéndose así en un eje fundamental para responder a los desafíos de la sociedad del conocimiento.

Por lo tanto, la educación o alfabetización digital en los adultos mayores es indispensable porque les permite adquirir competencias tecnológicas necesarias para su vida cotidiana, además que les ayuda a mejorar su autoestima.

Por su parte Treviño, et al., atribuyen lo siguiente:

La alfabetización tecnológica, es desarrollar conocimientos y habilidades tanto instrumentales como cognitivas en relación con la información transmitida a través de nuevas tecnologías (manejar el software, buscar información, enviar y recibir correos electrónicos, utilizar los distintos servicios de internet, etc.), además de plantear y desarrollar valores y actitudes con relación a las tecnologías (2014, p. 148).

En consecuencia, 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 activa.

### ***3.4.6. Comunicación digital***

La comunicación digital es el intercambio de información usando medios electrónicos, como internet y dispositivos. Según Sánchez “puede entenderse como el proceso de producción, circulación y puesta en juego de sentidos, mediante el uso de las tecnologías de la información y comunicación, TIC,

con base en el código binario”. (2006, p. 4). Este concepto ha cambiado con el avance tecnológico, permitiendo que las personas se comuniquen más rápido y de nuevas formas en su vida diaria, la evolución tecnológica ha hecho que la comunicación digital sea esencial para conectarnos y compartir información en la sociedad actual.

### ***3.4.7. Brecha digital***

Según Van Dijk, citado en Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, el concepto de brecha digital ha evolucionado en los últimos años, pasando de ser simplemente “la disparidad en el acceso a tecnologías digitales, como dispositivos de navegación e Internet, a incluir también el análisis del uso efectivo de estas tecnologías, las habilidades necesarias para su manejo y las oportunidades que surgen de su utilización” (2024, p. 2). Por lo tanto, ya no es sólo acceso, también es aprender a usar y aprovechar la tecnología, clave para que todos participen en lo digital.

### ***3.4.8. Inclusión digital***

Para Cabello, se entiende la inclusión digital como:

Un proceso que tiende a disminuir las desigualdades respecto de la integración de las personas y de las sociedades en este mundo regido por la información y las tecnologías digitales interactivas y, como decíamos, en más de una oportunidad, se establece una vinculación directa entre inclusión digital e inclusión social (2014, p. 4).

Por lo tanto, es el proceso mediante el cual se garantiza el acceso y el uso significativo de las TIC por parte de toda la población, especialmente de grupos en situación de desventaja, con el fin de promover la equidad y la participación social.

### ***3.4.9. Interacción social***

Según Giddens, menciona que la interacción social “es el proceso mediante el cual actuamos y reaccionamos ante lo que nos rodea. Muchos aspectos aparentemente triviales de nuestro comportamiento cotidiano, una vez analizados, revelan complejos e importantes

aspectos de la interacción social” (2006, p. 129). Por lo tanto, las personas actúan e influyen mutuamente en contextos cotidianos, estableciendo vínculos que dan forma a la estructura social, en el caso de los adultos mayores, esta interacción puede extenderse a espacios digitales.

#### **3.4.10. Autonomía**

La autonomía, según Ryan y Deci, es una necesidad psicológica innata que se refiere a la capacidad del individuo para actuar con sentido de elección y voluntad, tomando decisiones basadas en sus propios valores e intereses, lo que facilita la motivación intrínseca y el bienestar psicológico (2000). En el caso de los adultos mayores, la autonomía digital es un indicador de empoderamiento y calidad de vida.

De la misma forma para Berkman, et al., definen la autonomía como “La autonomía se refiere a la capacidad del individuo para tomar decisiones y ejercer control sobre su vida, en función de sus propios valores y preferencias” (2000, p. 84). Desde esta perspectiva, puede afirmarse que la autonomía constituye un pilar esencial en el desarrollo humano, ya que no solo refleja la capacidad de decidir de manera independiente, sino también la posibilidad de asumir con responsabilidad las consecuencias de dichas decisiones. En este sentido, la autonomía se entiende como un proceso dinámico que fortalece la autogestión personal y la construcción de proyectos de vida coherentes con los valores y aspiraciones individuales.

#### **3.4.11. Bienestar subjetivo**

El bienestar subjetivo en ciencias sociales y del comportamiento abarca diversas dimensiones. Según Diener, distingue entre la satisfacción con la vida, que puede ser general o específica, y los estados emocionales, divididos en positivos y negativos. Esto muestra que el bienestar no depende sólo de la vida en general, sino también de las emociones experimentadas (2000). En conclusión, el bienestar subjetivo es una evaluación compleja que integra tanto juicios conscientes como sentimientos diarios.

Para Berkman, et al., se entiende el bienestar subjetivo como, “El bienestar subjetivo hace referencia a la evaluación que las personas realizan de su propia vida, considerando tanto juicios cognitivos de satisfacción como reacciones emocionales de afecto positivo y negativo”

(2000, p. 144). En este sentido se reconoce que el bienestar subjetivo no debe entenderse únicamente como una valoración individual de satisfacción y experiencias emocionales, sino como un constructo dinámico que integra dimensiones personales, sociales y culturales, también se puede considerar que este enfoque integral permite comprender que la percepción de bienestar está mediada no solo por factores internos, sino también por las condiciones del entorno y las oportunidades que ofrece la sociedad para el desarrollo humano.

#### ***3.4.12. Socialización***

Según Berger y Luckmann, La socialización es un proceso gradual y coherente mediante el cual el ser humano, al nacer, inicia su transformación de individuo a miembro activo de la sociedad. Durante este proceso, el ser humano adquiere las normas, valores y habilidades necesarias para interactuar socialmente, convirtiéndose así en un ser social (2001). Por lo tanto, es el proceso mediante el cual los individuos adquieren las normas, valores y comportamientos propios de su cultura. Las redes sociales representan hoy un nuevo escenario de socialización, incluso para los adultos mayores.

#### ***3.4.13. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)***

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), las TIC no deben entenderse solo como herramientas, sino como nuevas formas de comunicación, expresión y relación social. Estas tecnologías contribuyen a la construcción de identidades ya la manera de comprender el mundo. La exclusión del acceso a las TIC implica la pérdida de maneras importantes de participar en la sociedad, afectando también a toda la humanidad. En varios países, tener acceso a la tecnología se considera un derecho básico (2013). Su uso por parte de los adultos mayores representa una oportunidad para reducir el aislamiento social y promover la participación activa.

#### ***3.4.14. Trabajador Social***

Los Trabajadores Sociales, quienes antiguamente eran llamados asistentes sociales desempeñan un papel fundamental en la promoción del bienestar social y la defensa de los

derechos humanos, desarrollan funciones como prevenir y actuar ante las carencias sociales que sufren no solo personas individuales, sino familias y colectivos especialmente vulnerables. Facilitan información y orientación ante situaciones de crisis, violencia, problemas laborales, de integración, vivienda, etc. Analizan la situación, establecen un plan de acción, opera en un área específica, enfrentando con las personas involucradas ante problemas sociales. (Kisnerman, 1998). En este sentido, las labores que desempeñan los Trabajadores Sociales son de suma importancia, siendo su papel crucial en la prevención y abordaje de las carencias sociales las cuales afectan a los individuos, familias y grupos más vulnerables.

Su labor no solo implica proporcionar información y orientación en diversas situaciones, sino también de responder a situaciones de crisis, violencia, problemas laborales, integración social y vivienda, además de analizar las circunstancias para desarrollar planes de acción específicos de acuerdo a las problemáticas abordadas y trabajando en conjunto con las personas involucradas con el fin de lograr una transformación y resolver las problemáticas sociales.

Por otro lado, el autor también menciona diversos elementos importantes acerca de lo que implica ser un Trabajador Social estableciendo que “Un trabajador social opera con personas en situaciones que debe afrontar casos que generan ansiedades, conmociones y hasta frustraciones ante la imposibilidad de resolverlas. De ahí la necesidad de equilibrio, de madurez emocional que debe poseer el trabajador social” (Kisnerman, 1998, p. 107). Por tanto, la responsabilidad que conlleva desempeñar esta labor no es fácil ya que conlleva trabajar con seres humanos que atraviesan problemas que afectan sus estados de ánimo, manifestándose como ansiedad, estrés entre otros.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

En el presente capítulo se exponen los principales hallazgos obtenidos a partir del trabajo de campo realizado con los adultos mayores de la Asociación. Los resultados reflejan sus percepciones, experiencias y dificultades en relación con el uso de las redes sociales, así como el impacto que estas generan en sus vínculos familiares y en su integración social. Asimismo, se presentan las barreras identificadas en los ámbitos tecnológico, educativo y de acceso, junto con las formas en que los adultos mayores han encontrado apoyo en su entorno familiar y social. Estos hallazgos permiten comprender de manera integral la realidad vivida por este grupo etario y constituyen la base para el análisis y la discusión que se desarrollarán en los apartados siguientes.

#### **4.1. Contexto de la investigación**

El desarrollo de la presente investigación se sitúa en la Asociación de Adultos Mayores de la Ciudad de Cobija, ubicado en la Avenida 27 de mayo, Parque urbano Piñata, esta asociación vela por los derechos de los adultos mayores del Municipio de Cobija, que se encuentran albergados en el SEDEGEs y otros centros de acogida dependiente del Municipio, un espacio en el que convergen personas de la tercera edad con diferentes trayectorias de vida, necesidades y expectativas frente a los cambios sociales y tecnológicos. Cobija, como capital del departamento de Pando, se caracteriza por un crecimiento urbano en expansión y una creciente penetración de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), lo que ha transformado las formas de interacción social y familiar.

En este contexto, las redes sociales se han consolidado como herramientas de comunicación cotidiana, especialmente entre las generaciones más jóvenes, en este escenario, los adultos mayores enfrentan un doble desafío: por un lado, la necesidad de adaptarse a un entorno cada vez más digitalizado, donde las redes sociales se constituyen como medios

centrales de comunicación; y por otro, la posibilidad de experimentar exclusión social si no cuentan con los conocimientos, recursos o apoyos necesarios para acceder y participar en dichos entornos virtuales.

La investigación cobra relevancia al situarse en este contexto, ya que busca comprender cómo el uso de redes sociales influye en la vida social y familiar de este grupo etario, qué barreras se presentan y qué oportunidades emergen para fomentar una vejez más activa, inclusiva y conectada.

Bajo este panorama, el objetivo central de la investigación fue analizar la incidencia del uso de las redes sociales en el entorno familiar y social de la Asociación de Adultos Mayores de la Ciudad de Cobija, gestión 2025, con el propósito de comprender los beneficios, obstáculos y transformaciones que este grupo experimenta en el marco de la sociedad digital actual, y que a partir de las diferentes entrevistas aplicadas se recolectan datos relevantes, experiencias que reflejan las condiciones y desafíos enfrentados al adaptarse al uso de las redes sociales, como un medio de relacionamiento con su entorno familiar y social.

## **4.2. Análisis e interpretación de resultados**

Para el desarrollo de la presente investigación se emplearon técnicas cualitativas, con el objetivo de recopilar información detallada y profunda que permitiera dar respuesta a los objetivos planteados. La recolección de datos se realizó a través de entrevistas aplicadas a la totalidad de la muestra seleccionada, conformada por 22 adultos mayores que hacen parte de una red social virtual de manera activa, quienes participaron voluntaria después de ser contactados y definidos como criterios de inclusión en el rango de edad 60 o más años, los entrevistados provienen de diferentes barrios de la Ciudad de Cobija, sin embargo son miembros de la Asociación de Adultos Mayores, cabe resaltar que las preguntas estaban enfocadas en cualquier tipo de red social virtual.

Mediante la aplicación de la guía de entrevista y la historia de vida, se logró identificar y organizar los contenidos relevantes en categorías y subcategorías de análisis, que permiten estructurar y sistematizar la información obtenida. Estas categorías constituyen la base para el

análisis posterior y ofrecen un marco para interpretar las experiencias, percepciones y significados que los adultos mayores atribuyen al uso de las redes sociales en sus entornos familiares y sociales, asegurando así una comprensión integral de los fenómenos estudiados. En particular, se identificaron categorías que emergían de las entrevistas y que se repetían constantemente en diferentes informantes, para cumplir de esta manera los criterios de triangulación y saturación, estas categorías se organizaron a través de una codificación axial, lo que permitió proponer las secciones en que está dividido el apartado de resultados.

Cada una de las entrevistas fue transcrita manualmente y posteriormente la información contenida en cada una de ellas fue re organizada con base en las dimensiones que se plantearon previamente para la realización de las preguntas de la entrevista. Luego de una lectura rigurosa de todas las entrevistas se pudieron evidenciar patrones o regularidades en las opiniones y experiencias de los participantes. Estas regularidades fueron organizadas en 3 grupos o categorías que al final, de manera transversal, se relacionaban con el Bienestar Subjetivo. Se denomina estas categorías así: 1) Comunicación y relaciones familiares; 2) Percepción y bienestar social 3; Barreras en el uso de redes sociales virtuales.

**Tabla 1**

*Matriz de categorías*

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Análisis con base en teorías y citas</b>
1. Comunicación y relaciones familiares	1.1 Examinar de qué manera las redes sociales influyen en la interacción cotidiana entre los adultos mayores y sus familiares.	Según la Teoría de la Interacción Social (Mead, 1934), los adultos mayores construyen y modifican sus relaciones a través de la comunicación y los significados compartidos, lo que explica cómo el uso de redes sociales permite negociar roles familiares y mantener la identidad activa dentro del entorno familiar.
	1.2 Determinar los cambios positivos o negativos en los vínculos	La Teoría del Capital Social (Putnam, 2000) evidencia que las redes sociales fortalecen la confianza, cooperación y apoyo mutuo entre

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Análisis con base en teorías y citas</b>
	familiares a partir del uso de redes sociales.	los familiares, lo que puede generar vínculos más sólidos y reducir el aislamiento, mientras que un uso limitado o conflictivo puede afectar negativamente estas relaciones.
2. Percepción y bienestar social	2.1 Describir las percepciones de los adultos mayores respecto al papel de las redes sociales en su vida personal y social.	De acuerdo con la Teoría de los Usos y Gratificaciones (Katz, Blumler y Gurevitch, 1974), los adultos mayores perciben las redes sociales como una herramienta activa para satisfacer necesidades de integración social, entretenimiento e información, reforzando su sentido de autonomía y participación.
	2.2 Analizar la relación entre el uso de redes sociales y el sentido de integración, compañía y bienestar familiar en los adultos mayores.	La Teoría del Envejecimiento Activo (Addone, 2013) y la Teoría de la Continuidad (Atchley, 1989) destacan que el uso de redes sociales contribuye al bienestar físico, social y emocional de los adultos mayores, al permitirles mantener rutinas de interacción y sentirse parte de su familia y comunidad.
3. Barreras en el uso de redes sociales virtuales	3.1 Reconocer las limitaciones educativas y de capacitación digital que enfrentan los adultos mayores.	Según la Teoría del Envejecimiento por desvinculación (Cumming y Henry, 1961), la falta de habilidades digitales puede generar desvinculación social; por ello, las barreras educativas limitan la participación activa de los adultos mayores en entornos virtuales y su integración social.
	3.2 Explorar las barreras relacionadas con el	La Teoría de la Continuidad (Atchley, 1989) sugiere que los adultos mayores buscan

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Análisis con base en teorías y citas</b>
	acceso a dispositivos y conectividad en la ciudad de Cobija.	mantener patrones de interacción; la falta de acceso a dispositivos y conectividad impide que continúen sus relaciones sociales previas y afecta su sentido de pertenencia y bienestar.

*Nota.* Elaboración propia, la tabla 1 presenta las categorías y subcategorías que fueron identificadas relevantes como resultados de la investigación. Elaboración propia (2025).

El análisis de las categorías y subcategorías evidencia que el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores impacta directamente en la interacción familiar, el bienestar emocional y la integración social, tal como lo señalan las teorías revisadas.

La comunicación cotidiana se enriquece mediante la interacción digital, consolidando relaciones afectivas y fortaleciendo el capital social al mismo tiempo, la percepción de los adultos mayores respecto al uso de estas plataformas refleja un proceso de continuidad y adaptación de hábitos sociales previos, reforzando su sentido de identidad y autonomía, sin embargo, persisten barreras educativas y tecnológicas que limitan la plena participación digital, evidenciando la necesidad de intervenciones sociales y programas de capacitación que faciliten el acceso y la alfabetización tecnológica, el marco teórico permite interpretar los hallazgos desde múltiples dimensiones social, psicológica y tecnológica, aportando una comprensión integral de cómo las redes sociales influyen en la vida familiar y social de los adultos mayores en la Ciudad de Cobija.

#### ***4.2.1. Comunicación y relaciones familiares***

En el ámbito de la comunicación y las relaciones familiares, el estudio permitió analizar la incidencia del uso de redes sociales en los procesos de interacción cotidiana entre los adultos mayores y su entorno familiar. Asimismo, permitió identificar las transformaciones producidas en los vínculos interpersonales, distinguiendo tanto los efectos positivos como el fortalecimiento del contacto y la cercanía emocional como las posibles repercusiones negativas relacionadas con la calidad y frecuencia de la comunicación mediada por estas plataformas.

**4.2.1.1. Examinar de qué manera las redes sociales influyen en la interacción cotidiana entre los adultos mayores y sus familiares.** El análisis de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los adultos mayores de la Ciudad de Cobija, muestran los hallazgos de la investigación, que el uso de las redes sociales ha adquirido un rol relevante en la interacción cotidiana con sus familiares.

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

Con respecto a la pregunta “¿qué lo motivó a abrir una cuenta en Facebook?” algunos de los participantes respondieron así: “Encontrar amigos, gente con la quien conversar, tener ideas afines, pasarla bien con gente afín a tus ideas o si no, por lo menos poder conversar de manera razonable, exponer sus ideas, escuchar a otros y aprender finalmente” (E. Vargas, comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025). La apertura de cuentas en Facebook por parte de los participantes se relaciona principalmente con la necesidad de interacción social, el deseo de compartir y contrastar ideas, así como la búsqueda de espacios de aprendizaje y entretenimiento, lo que evidencia que esta red social cumple un rol significativo en la construcción y fortalecimiento de relaciones interpersonales.

Otros como J. Sossa, comentaron lo siguiente:

Me motivó porque pienso que es una forma de comunicar todo lo que te pueda interesar, en mi caso concreto, pues temas políticos. En un principio porque mis amistades en España conocieran de primera mano noticias de Venezuela y ellos como que me hacían

preguntas de temas concretos de aquí, yo les enviaba información, sobre la situación del país y otras cosas más, y después pensé: bueno lo puedo hacer igual con gente de otros países de América Latina. Tengo 600 contactos ya con personas de Latinoamérica y de todo el mundo. Ellos me cuentan cosas de sus respectivos países y yo les cuento cosas de aquí (Comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

El testimonio refleja cómo el uso de las plataformas digitales trasciende lo personal y se convierte en un medio eficaz para compartir información política y social, fortaleciendo la comunicación intercultural y creando una red de intercambio de conocimientos y experiencias entre personas de distintos países.

De igual forma el entrevistado E. Manu, comento lo siguiente:

Me motivó porque considero que es una herramienta excelente para compartir información y expresar opiniones sobre temas que me interesan, en mi caso, culturales y sociales. Al principio empecé enviando noticias locales a mis amigos en otros países para que conocieran cómo se vive en Cobija y me hacían preguntas sobre aspectos concretos de nuestra Ciudad. Con el tiempo pensé que podía ampliar la comunicación a contactos de otros países, y ahora tengo más de 100 personas con las que intercambio experiencias, noticias y tradiciones de nuestros respectivos lugares (Comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

La práctica descrita demuestra que las plataformas digitales no solo facilitan la difusión de información local, sino que también se convierten en espacios de intercambio cultural y social, permitiendo conectar realidades diversas y fortalecer la identidad de una comunidad al compartirla con un público más amplio, situación que beneficia significativamente a la calidad de vida de los adultos mayores.

Por otra parte, H. Rodríguez, indico lo siguiente:

Decidí involucrarme porque creo que es una forma práctica de mantener informados a otros sobre lo que sucede en mi entorno y sobre temas que me apasionan, especialmente economía del país y educación. Comencé compartiendo información con amigos de mi promoción, y luego me di cuenta de que podía hacerlo con personas de toda Bolivia. Actualmente cuento con más de 300 contactos con quienes intercambio información y experiencias de vida, enriqueciendo mi visión y la de ellos (Comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

La rutina demuestra que el uso consciente de plataformas digitales posibilita la expansión de redes de contacto y el enriquecimiento mutuo de perspectivas, contribuyendo al aprendizaje colectivo y al acercamiento entre distintas comunidades dentro del país.

De igual manera M. Molina comparte su experiencia indicando de la siguiente manera:

Lo que me motivó fue la posibilidad de informar y conectarme con personas de distintos lugares sobre asuntos de interés común, en particular la política y la actualidad social. Inicialmente lo hice para que mis amistades en España tuvieran noticias directas de Bolivia; ellos me preguntaban sobre temas concretos y yo les enviaba información precisa. Después pensé que podía compartir lo mismo con personas de América Latina y otras partes del mundo. Hoy tengo cerca de 150 contactos con los que intercambiamos información y opiniones sobre nuestros países (Comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

La comunicación relatada evidencia que el interés por informar y mantener conexiones significativas puede trascender fronteras, facilitando el intercambio de información y opiniones sobre temas de relevancia social y política.

Asimismo, muestra cómo la motivación personal puede evolucionar de un círculo cercano hacia una red más amplia, promoviendo la comunicación y el aprendizaje mutuo entre personas de diferentes países.

De igual forma S. Melgar relata su experiencia.

Me llamó la atención porque me permite comunicar y compartir información que considero relevante, sobre todo sobre temas familiares y de la juventud. Empecé enviando noticias a mis familiares y luego a mis amigos y respondía a sus preguntas con datos e historias concretas comparando como fuimos criados y como es actualmente, con quienes comparto noticias y experiencias de vida de manera recíproca (Comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

La práctica relatada demuestra que el uso de herramientas digitales permite a los individuos compartir información relevante y generar un intercambio significativo de conocimientos y experiencias, fortaleciendo la comunicación familiar y social, así como la comprensión intergeneracional sobre cambios culturales y de vida.

Finalmente, R. Brañez menciona lo siguiente.

Me motivó porque es una forma de conectar con otras personas y compartir información sobre temas que me interesan, especialmente relacionados con la política y la sociedad. Al principio lo hacía para que mis amigos en Japón y Chile conocieran la situación de Bolivia ahí intercambiamos, opiniones y experiencias sobre nuestras respectivas realidades (Comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

El testimonio descrito evidencia que el uso de redes digitales permite establecer conexiones internacionales y compartir perspectivas sobre temas de interés personal y social, facilitando un intercambio enriquecedor de opiniones y experiencias que amplía la comprensión de diferentes realidades culturales y políticas.

Es importante resaltar que la mayoría de personas entrevistadas usan la red social virtual por la tercera motivación descrita, es decir, como herramienta para el desarrollo de labores o de proyectos para su realización de vida; en este sentido, hacen uso de Facebook para la difusión de sus creaciones y crear comunidades afines a sus ideas y proyectos para la construcción conjunta de conocimiento, la valoración de los contenidos, aportar y ser productivos, y WhatsApp para comunicación más íntima y familiar.

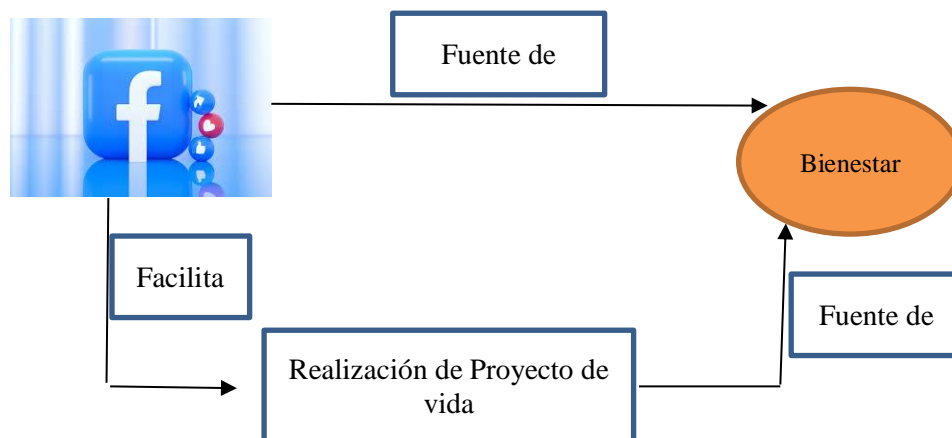
En este sentido, los entrevistados reportaron que esta red social les ayudaría a sobrepasar fronteras físicas y así llegar a más personas en todo el mundo que son afines a sus ideas e intereses, lo cual contribuye y fortalece su interacción social; puesto que les permite una comunicación que no se limita únicamente a interacciones interpersonales, sino también sociales, asimismo, pueden representar una oportunidad de desarrollo laboral, puesto que existen plataformas digitales que permiten la promoción de todo tipo de servicios en línea, situación que puede ser .

Así pues, como se describe en la figura 1 los usos diferenciales de la red influyen de manera diferencial en el bienestar de la persona pues mientras para algunos, el uso de la red social Facebook permitió auto superarse, compartir conocimientos y estar en contacto constante con seres queridos, para otros constituye el *medio* para realizarse, lograr metas, sentirse útiles y trascender los roles tradicionales de su comunidad, hechos que finalmente se traducen en un

mayor bienestar; lo cual, contribuye a la mejora de su calidad de vida.

### Figura 1

*Facebook como fuente directa y como medio para la consecución de bienestar*



*Nota.* La figura 1 presenta Facebook como fuente directa y como medio para la consecución de bienestar que fue identificada relevante como resultados de la investigación. Elaboración propia (2025).

De manera general, los resultados indican que las redes sociales inciden de manera ambivalente en las relaciones familiares de los adultos mayores: por un lado, amplían las oportunidades de conexión y refuerzan el sentido de pertenencia dentro del núcleo familiar; por otro, pueden dar lugar a formas de comunicación fragmentadas que, en ausencia de contacto directo, limitan la profundidad del vínculo. Este hallazgo pone de relieve la necesidad de comprender las redes sociales no solo como herramientas tecnológicas, sino como espacios de interacción social que reconfiguran la manera en que los adultos mayores construyen y mantienen sus relaciones familiares.

**4.2.1.2. Determinar los cambios positivos o negativos en los vínculos familiares a partir del uso de redes sociales.** Siguiendo el modelo de Berkman, et al., se puede observar que evidentemente una red social como Facebook también ofrece cambios o beneficios como los que otra red social física podría brindar. Entre dichos beneficios se evidenciaron los de tipo social, que incluyen soportes instrumentales, informacionales, emocionales y para poder tomar

decisiones. Las personas que usan Facebook también reciben feedback o evaluaciones de sus obras para así poder mejorarlas y optimizar su valor. Además de este apoyo, hubo personas que afirmaron que Facebook les permitió conocer más a profundidad sobre temas de su interés, los cuales anteriormente eran difíciles de conseguir (2000). Este tipo de soporte de tipo *informativa*, les ha permitido no solamente conocer más, sino ser más críticos frente a las actividades que hacen. De acuerdo con la información obtenida las personas perciben los soportes valorativos, informacionales e instrumentales en la comunidad virtual a la que pertenecen y, además manifiestan en repetidas ocasiones el apoyo de tipo emocional que les provee, especialmente en momentos de duelo y soledad. Encontramos que algunas de las personas encuentran en esta red un espacio para reencontrarse nuevamente con amigos, colegas y familiares y así mitigar los sentimientos de soledad que ellos mismos perciben y describen como algo esperable en esta etapa de la vida.

Algunos recibieron apoyo en momentos difíciles y resaltaron el papel que juegan los mensajes de aliento que sus amigos y familiares de Facebook les envían por medio de post públicos o mensajes privados, los cuales, además, muchas veces superan en número a los que se transmiten directamente en la realidad física.

A continuación, exponemos un fragmento de la entrevista hecha a una mujer de 71 años y un hombre de 60 años usuarios de Facebook:

De acuerdo a la siguiente pregunta, ¿Entrar a Facebook te ha subido el ánimo?, el entrevistado respondió lo siguiente:

Se me olvida lo que me estaba molestando, además se me volvió hábito. Es muy triste desayunar solo, comer solo. ¡A no!... yo me voy agarro mi celular. Siento compañía, me rio, porque también hay gente que le manda chistes a uno... Eso es variado. A mí me gusta y nadie le está preguntando a uno la edad ni criticando ni criticando ni nada, si quiere ver ve y ya, nadie lo está obligando (J. Sossa, comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025)

De igual forma para la siguiente pregunta, ¿cómo sería su vida si no conocieras las redes sociales? ¿Cómo crees que estarías ahorita en con respecto a tu estado de ánimo?, responde de acuerdo a lo siguiente.

Más triste porque desde niña siempre me empuja la depresión y la soledad a mí me pega muy duro; y es que a mí no me gustan los grupos de costureras ni de chisme, y eso es lo que hay ahora para las mujeres de mi edad, a mí me gusta otra cosa, por ejemplo, yo antes de tener a mis hijos me metía a grupos literarios y era muy rumbera hago de todo, no solo coser. Yo tengo derecho a bailar y salir con mi gente (E. Manu, comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025)

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

Pues digamos que...en nuestra familia ha habido dos momentos muy difíciles... la muerte de un hermano por un cáncer muy agresivo. Y realmente el apoyo el apoyo que se tuvo de Facebook fue total, mejor dicho, lo que no hicieron en la realidad, virtualmente fue totalmente diferente, yo alcancé a recibir más de 500 mensajes de aliento, de ánimo, de muchas cosas; y cuando la muerte de mi hijo, paso exactamente igual. Un apoyo muy importante en las redes (M. Molina, comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

Es necesario resaltar que el apoyo de tipo emocional que recibieron los entrevistados se daba de manera pasiva, es decir, ellos no buscaban la ayuda en Facebook, sino que inesperadamente recibían los mensajes de aliento de aquellos quienes ya sabían de antemano la situación por la que estaba pasando. Cuando se les preguntó si ellos buscaban apoyo en la red (de manera activa) cuando pasaban por momentos difíciles, todos afirmaron que ese tipo de apoyo virtual nunca será igual al físico, cara a cara; para los adultos mayores entrevistados lo virtual carece de la “calidez humana” y no puede reemplazarse por más que sea video-llamada. Veamos:

De ninguna manera, yo creo que no hay nada más alejado de los afectos que estos equipos es decir la tecnología me podrá facilitar cosas, pero al ser humano no lo reemplaza y esto es un medio y es lo suficientemente frío y no siempre transmite los verdaderos afectos (H. Rodríguez, comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025).

Al revisar las entrevistas, se encontró que la mayoría de las personas mayores no asumen la red social virtual como espacio para el ocio, sino como *un espacio para el vínculo familiar y productividad*. Ven Facebook como una herramienta que debería estar conectada con un

propósito mayor, muchas veces relacionada con sus proyectos de vida. Esas características se ajustan a la teoría del desarrollo en la cual aparece el concepto de “*grand generativity*”, propio de la edad adulta, el cual hace referencia a la necesidad de ofrecer y crear cosas que puedan trascender hasta generaciones posteriores para dejar una huella en la comunidad a la que pertenecen (Erickson, citado en Villar, et al., 2013). Desde esta perspectiva, estos hallazgos sugieren que el diseño de programas digitales dirigidos a adultos mayores debería enfocarse no solo en el entretenimiento, sino en facilitar herramientas que potencien su sentido de propósito y legado. Esto podría incluir plataformas que promuevan la creación de contenido con valor comunitario, la transmisión de conocimientos y experiencias, y proyectos colaborativos intergeneracionales que permitan que su contribución trascienda y fortalezca la cohesión social.

Esta investigación ha mostrado que los adultos mayores continúan teniendo un interés elevado por realizar contribuciones a los contextos sociales en los que participan, familiares o comunitarios y se implican en comportamientos que expresan ese interés, lo cual puede ser potencializado a través del uso adecuado de la tecnología.

En este sentido, se puede señalar que, hoy en día varias investigaciones se han dado a la tarea de ver la generatividad en edades superiores y han encontrado estrechas relaciones con el bienestar tras la realización de comportamientos tales como cuidar de otros, ofrecer experiencia y consejos, tratar de mejorar los entornos en los que viven o dejar un legado que les sobreviva es un aspecto frecuente en la vida (Villar, et al., 2013). Desde esta perspectiva, es fundamental promover programas y espacios que reconozcan y potencien la generatividad en adultos mayores, no solo como una forma de bienestar personal, sino también como una estrategia para fortalecer el tejido social y comunitario. Incentivar su participación activa a través de voluntariados, mentorías o proyectos intergeneracionales puede maximizar tanto su satisfacción vital como el impacto positivo que generan en su entorno. Así pues, se puede evidenciar que Facebook y el desarrollo tecnológico les ha permitido y facilitado a varios de las personas entrevistadas, ser agentes de acción y llevar a cabo diferentes actividades, hacer parte de comunidades globales que reconocen su trabajo y les ha permitido dejar un legado importante a la familia. No en vano en la entrevista se evidenciaron expresiones como la siguiente: “siento que estoy viviendo una experiencia cumbre en mi vida (...) la red sirvió

porque la uso con otro objetivo y me hace sentir útil de una u otra forma” (R. Brañez, comunicación personal, Cobija 15 de agosto 2025). El uso de plataformas como Facebook no solo potencia la participación social y la visibilidad de los logros individuales, sino que también puede ser estudiado como una herramienta de empoderamiento personal y emocional. Sería relevante explorar cómo estas experiencias digitales contribuyen al sentido de utilidad y pertenencia en distintos grupos sociales, así como su impacto en la autoestima y en la construcción de identidad dentro del entorno familiar y comunitario.

Siguiendo a Ariyachandra, et al., los adultos mayores están comenzando a ser usuarios activos de la red social y esto muy probablemente se verá reflejado en el mejoramiento de la calidad de vida de los mismos ya que les permite estar más en contacto con la familia y amistades, haciendo que su participación sea valorada positivamente (2009). Por lo antes mencionado, además de los beneficios sociales mencionados, es importante considerar que la alfabetización digital en adultos mayores puede fomentar su autonomía y autoconfianza al enfrentar nuevas tecnologías, lo que no solo mejora su calidad de vida, sino que también contribuye a su inclusión plena en espacios comunitarios y culturales que antes les resultaban inaccesibles.

En síntesis, los resultados reflejan una doble dimensión: por un lado, las redes sociales se constituyen en un recurso valioso para la conservación y fortalecimiento de los lazos familiares; pero, por otro, plantean el desafío de evitar que el contacto digital se convierta en un sustituto del acompañamiento presencial, aspecto que los adultos mayores continúan valorando como insustituible en su vida cotidiana.

Desde la perspectiva de la teoría del capital social, los resultados muestran cómo las redes sociales actúan como un medio para mantener y reforzar los vínculos familiares, generando recursos relacionales y apoyo social a los individuos que la utilizan. Sin embargo, la teoría también señala que las relaciones mediadas digitalmente no siempre sustituyen las interacciones cara a cara, ya que el capital social más profundo se construye a través de experiencias compartidas presencialmente. Por lo tanto, aunque el contacto digital amplía y fortalece las redes, no reemplaza la interacción directa que los adultos mayores consideran esencial para su bienestar emocional.

#### **4.2.2. Percepción y bienestar social**

En la siguiente categoría identificada se describe las percepciones y bienestar social, de los adultos mayores. De tal manera se puntualiza el concepto de percepción para un mejor entendimiento Vargas lo define de la siguiente manera:

La percepción es biocultural porque, por un lado, depende de los estímulos físicos y sensaciones involucrados y, por otro lado, de la selección y organización de dichos estímulos y sensaciones. Las experiencias sensoriales se interpretan y adquieren significado moldeadas por pautas culturales e ideológicas específicas aprendidas desde la infancia. La selección y la organización de las sensaciones están orientadas a satisfacer las necesidades tanto individuales como colectivas de los seres humanos, mediante la búsqueda de estímulos útiles y de la exclusión de estímulos indeseables en función de la supervivencia y la convivencia social, a través de la capacidad para la producción del pensamiento simbólico, que se conforma a partir de estructuras culturales, ideológicas, sociales e históricas que orientan la manera como los grupos sociales se apropian del entorno (1994, p. 2).

En este marco, la percepción puede conceptualizarse como el proceso mediante el cual los adultos mayores usuarios de redes sociales virtuales interpretan y atribuyen significado a la información proveniente de su entorno. Este proceso se encuentra mediado por factores individuales, tales como experiencias previas, creencias, emociones y contextos culturales, así como por la influencia de las relaciones sociales y las experiencias acumuladas a lo largo de la vida.

En síntesis, la percepción constituye el mecanismo mediante el cual los individuos construyen comprensión y sentido sobre su realidad circundante.

**4.2.2.1. Describir las percepciones de los adultos mayores respecto al papel de las redes sociales en su vida personal y social.** Los testimonios evidencian que los adultos mayores atribuyen a las redes sociales un valor funcional y emocional, al considerarlas herramientas útiles para fortalecer el contacto con sus familiares.

Esta percepción refleja una apropiación positiva de la tecnología digital, asociada a la reducción de la distancia física y a la posibilidad de mantenerse informados sobre la vida

cotidiana de hijos y nietos. De igual forma Melgar menciona:

Para mí las redes sociales se han vuelto una herramienta importante, porque me ayudan a estar más cerca de mis hijos y nietos. Antes solo esperaba llamadas, ahora puedo ver lo que hacen cada día. Las considero útiles y necesarias, aunque a veces me cuesta entenderlas bien (S. Melgar, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

Sin embargo, también se observa una limitación vinculada a las dificultades de comprensión y manejo de las plataformas, lo que sugiere que la utilidad de estas herramientas está mediada por el nivel de alfabetización digital de los entrevistados.

Por otro lado, J. Rodríguez dice lo siguiente: “Me gustaría que fueran más sencillas, con letras más grandes y botones fáciles de entender. También sería bueno que existan guías o explicaciones más claras, porque a veces uno depende mucho de los hijos o nietos para aprender.” (Comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025). Los adultos mayores expresan principalmente emociones positivas asociadas al uso de redes sociales, como alegría, tranquilidad y compañía.

Dichos sentimientos se encuentran relacionados con el contacto permanente con familiares, especialmente nietos, lo cual actúa como un factor protector frente a la soledad. No obstante, también emergen emociones de ansiedad y frustración cuando surgen dificultades técnicas en el manejo de las aplicaciones.

Esto refleja que el bienestar emocional derivado del uso de redes sociales está condicionado por la capacidad de los adultos mayores para desenvolverse de manera autónoma en el entorno digital.

De igual manera Sossa considera:

“Yo creo que ha mejorado mi bienestar, porque antes pasaba mucho tiempo sin hablar con mis familiares, y ahora siempre tengo un mensaje o una llamada. Me siento más incluido en la vida de mis hijos y nietos. Aunque, reconozco que a veces me entristece que las visitas presenciales sean menos frecuentes.” (J. Sossa, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

Así también otro entrevistado relata:

“Las redes sociales me han acercado mucho a mi familia que vive lejos, puedo hablarles más seguido y ver fotos de ellos. Con mis amigos también compartimos mensajes, pero siento que las visitas personales han disminuido un poco, porque ahora muchos prefieren escribir en lugar de venir a verme.” (R. Brañez, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

La percepción de los adultos mayores muestra una dualidad en la influencia de las redes sociales en sus relaciones. Por un lado, se destaca el efecto positivo de acercamiento con familiares que residen lejos, favoreciendo la continuidad del vínculo afectivo. Por otro lado, surge una preocupación respecto a la disminución de la interacción presencial, lo que podría interpretarse como una sustitución parcial de la comunicación cara a cara por la mediada tecnológicamente. Este hallazgo permite identificar tanto el potencial de las redes sociales como recurso de inclusión social, como el riesgo de debilitamiento de la convivencia tradicional en contextos familiares y comunitarios.

**4.2.2.2. Analizar la relación entre el uso de redes sociales y el sentido de integración, compañía y bienestar familiar en los adultos mayores.** Por otro lado, las entrevistas muestran que el uso de redes sociales ha tenido un doble efecto en las relaciones familiares y sociales. Por un lado, se fortalecen los vínculos con familiares lejanos, dado que el intercambio de mensajes y fotografías fomenta la continuidad del contacto. Por otro lado, algunos adultos mayores expresan que la interacción presencial se ha visto reducida, lo que genera una tensión entre la cercanía virtual y la distancia física.

Esta ambivalencia pone en evidencia que la compañía percibida a través de las redes no siempre sustituye el valor del encuentro cara a cara, considerado por ellos como insustituible para el bienestar emocional. Por otra parte, durante entrevista, Sossa expresa de la siguiente manera:

“Siento alegría cuando recibo mensajes o fotos de mis nietos, me da tranquilidad saber que están bien. A veces me pongo un poco ansioso cuando no entiendo cómo funciona alguna opción, pero en general me siento acompañado y menos solo.” (J. Sossa, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

En general, los adultos mayores perciben que las redes sociales han mejorado su bienestar, principalmente porque permiten mantener un contacto más continuo con sus seres queridos. Esta interacción constante refuerza el sentido de pertenencia familiar y disminuye la sensación de aislamiento social. Sin embargo, la percepción de que las visitas presenciales se reducen también plantea un dilema: las redes fortalecen la comunicación, pero no reemplazan la necesidad de interacción física. Así, se confirma que el bienestar derivado del uso de redes sociales es complementario, pero no sustitutivo, de las relaciones cara a cara que los adultos mayores siguen valorando como prioritarias.

Las propuestas de los adultos mayores respecto a mejoras en las redes sociales mayor simplicidad, letras grandes, botones claros y guías prácticas reflejan una búsqueda de autonomía digital. Esta necesidad está directamente relacionada con el sentimiento de integración, ya que cuando los adultos mayores dependen menos de terceros para comunicarse, experimentan una mayor autoestima y percepción de inclusión.

En este sentido, la accesibilidad tecnológica se presenta como un factor crucial para que las redes sociales se conviertan en verdaderas herramientas de bienestar y compañía, y no en fuentes de frustración o dependencia. El análisis de las percepciones de los adultos mayores en torno al uso de las redes sociales permite afirmar que estas plataformas han transformado de manera significativa sus dinámicas de comunicación y sus relaciones familiares.

En primer lugar, las redes sociales han favorecido la construcción de un mayor sentido de integración, al posibilitar la interacción frecuente con familiares lejanos y brindar la oportunidad de compartir experiencias cotidianas en tiempo real, este contacto constante ha contribuido a fortalecer la cercanía emocional y a mitigar sentimientos de soledad, consolidándose como un recurso de apoyo social.

No obstante, también se identificó una tensión entre la conexión virtual y la interacción presencial. Si bien las redes sociales generan un efecto positivo en la percepción de compañía, los adultos mayores reconocen que el contacto digital no sustituye la calidez y el valor del encuentro cara a cara, esta dualidad pone de manifiesto que el bienestar derivado del uso de redes es relativo y complementario, y que la comunicación mediada por la tecnología debe

considerarse como un soporte adicional, pero no sustitutivo, de las relaciones familiares directas.

Por otra parte, la experiencia emocional vinculada al uso de redes sociales evidencia que, junto a sentimientos de alegría y tranquilidad, persisten episodios de ansiedad y dependencia derivados de las dificultades tecnológicas, en este contexto, la accesibilidad y la alfabetización digital se presentan como factores determinantes para garantizar que las redes sociales contribuyan efectivamente al bienestar de los adultos mayores. Las mejoras sugeridas por los propios participantes, orientadas a interfaces más simples y capacitaciones adecuadas, refuerzan la necesidad de políticas inclusivas que reconozcan las particularidades de este grupo etario. En síntesis, el uso de redes sociales constituye para los adultos mayores un medio de integración social y familiar que, si bien conlleva limitaciones y desafíos, se proyecta como una herramienta de apoyo relevante para su bienestar emocional y social en la Ciudad de Cobija.

#### ***4.2.3. Barreras en el uso de redes sociales virtuales***

**4.2.3.1. Reconocer las limitaciones educativas y de capacitación digital que enfrentan los adultos mayores.** El análisis de las respuestas de los adultos mayores evidencia que el uso de redes sociales como Facebook y WhatsApp no resulta del todo accesible, ya que existen dificultades asociadas al manejo básico de las aplicaciones, muchos entrevistados señalaron que abrir la aplicación, buscar contactos o compartir contenidos se convierte en un desafío, lo que refleja una limitación en el dominio de habilidades digitales elementales.

Estas dificultades, lejos de estar relacionadas únicamente con la tecnología, están estrechamente vinculadas con la falta de capacitación adaptada a las necesidades de esta población.

En la entrevista realizada a M. Molina dijo lo siguiente:

Para mí no es tan fácil, me cuesta un poco. Lo que más se me complica es buscar contactos o abrir la aplicación, a veces no recuerdo dónde está el icono. Enviar mensajes lo puedo hacer, pero cuando se trata de compartir fotos o videos me confundo

bastante (M. Molina, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

Al respecto también menciono que:

El problema principal es el tamaño de la letra, porque es muy pequeña y me canso rápido. También los botones son complicados, uno toca algo sin querer y cambia toda la pantalla. Además, a veces el internet se corta y no sé si el fallo es del teléfono o de la señal (M. Molina, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

En cuanto al uso de dispositivos electrónicos, se observa que el tamaño reducido de la letra y la complejidad de los botones representan un obstáculo constante, estas barreras técnicas se combinan con el desconocimiento sobre el manejo del internet, lo que incrementa la frustración y reduce la confianza de los adultos mayores en su capacidad de interactuar en entornos digitales. La ausencia de un aprendizaje formal y estructurado acentúa esta limitación, dado que la mayoría de ellos depende de explicaciones informales brindadas por familiares, generalmente de manera rápida y poco sistemática.

Por consiguiente, Melgar responde que:

Sí, he recibido ayuda de mis nietos y de mis hijos. Ellos me enseñan cómo usar WhatsApp y Facebook, aunque a veces explican muy rápido y me olvido después. Nunca he tenido un curso o una capacitación especial, sola aprendo con la práctica y con la paciencia de mis familiares (S. Melgar, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

De igual forma Sossa menciona lo siguiente:

Yo creo que me servirían cursos o guías con explicaciones sencillas, escritas con letra grande, para no depender siempre de mis hijos o nietos. También me gustaría tener un celular más adecuado y un internet más estable y barato. Con eso me sentiría más seguro y podría comunicarme sin tantas dificultades (J. Sossa, comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

La demanda explícita de cursos especializados, guías impresas y capacitaciones con un lenguaje claro y práctico evidencia la necesidad de estrategias de alfabetización digital inclusivas, estas iniciativas no solo permitirían superar las limitaciones educativas actuales, sino

que también contribuirían a mejorar la autonomía, seguridad y confianza de los adultos mayores en el uso de redes sociales, fortaleciendo su integración social y familiar. Definitivamente, el análisis de las respuestas de los adultos mayores evidencia que el uso de redes sociales como Facebook y WhatsApp no resulta del todo accesible, ya que existen dificultades asociadas al manejo básico de las aplicaciones.

Muchos entrevistados señalaron que abrir la aplicación, buscar contactos o compartir contenidos se convierte en un desafío, lo que refleja una limitación en el dominio de habilidades digitales elementales, estas dificultades, lejos de estar relacionadas únicamente con la tecnología, están estrechamente vinculadas con la falta de capacitación adaptada a las necesidades de esta población.

En cuanto al uso de dispositivos electrónicos, se observa que el tamaño reducido de la letra y la complejidad de los botones representan un obstáculo constante. Estas barreras técnicas se combinan con el desconocimiento sobre el manejo del internet, lo que incrementa la frustración y reduce la confianza de los adultos mayores en su capacidad de interactuar en entornos digitales, la ausencia de un aprendizaje formal y estructurado acentúa esta limitación, dado que la mayoría de ellos depende de explicaciones informales brindadas por familiares, generalmente de manera rápida y poco sistemática.

Finalmente, los testimonios reflejan que las dificultades de acceso a internet y equipos tecnológicos no solo son de carácter económico, sino también de familiaridad y aprovechamiento de los recursos digitales, incluso cuando el adulto mayor cuenta con un teléfono inteligente o con conexión a internet, las carencias formativas en el manejo de estas herramientas restringen el uso pleno de las redes sociales, limitando así su potencial para integrarlos al entorno familiar y social.

**4.2.3.2. Explorar las barreras relacionadas con el acceso a dispositivos y conectividad en la Ciudad de Cobija.** El acceso a dispositivos tecnológicos y a una conectividad estable constituye un factor determinante para el uso efectivo de las redes sociales en los adultos mayores, en la Ciudad de Cobija, estas condiciones presentan limitaciones que

inciden directamente en la manera en que este grupo etario se integra al entorno digital, la disponibilidad de equipos adecuados, la calidad del servicio de internet y los costos asociados representan desafíos constantes que, en muchos casos, restringen la participación plena de los adultos mayores en los espacios de interacción social virtual.

Explorar estas barreras resulta fundamental para comprender no solo las dificultades técnicas y económicas que enfrentan, sino también las implicaciones sociales que limitan su bienestar y su inclusión en una sociedad cada vez más mediada por la tecnología.

Asimismo, los testimonios reflejan que las dificultades de acceso a internet y equipos tecnológicos no solo son de carácter económico, sino también de familiaridad y aprovechamiento de los recursos digitales. Incluso cuando el adulto mayor cuenta con un teléfono inteligente o con conexión a internet, las carencias formativas en el manejo de estas herramientas restringen el uso pleno de las redes sociales, limitando así su potencial para integrarlos al entorno familiar y social.

Para M. Molina:

El mayor obstáculo es la señal, porque a veces no llega bien a mi casa. También el costo del internet es alto para nosotros los mayores, y comprar un celular moderno es difícil porque son caros. A veces debo conformarme con un teléfono básico que no tiene todas las funciones (Comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

De igual forma E. Manu indica que:

El internet aquí en Cobija no siempre es bueno, a veces la señal se va y se corta la comunicación. También el costo del paquete de datos es alto para mi bolsillo, y no siempre puedo tener crédito en el teléfono. En cuanto a equipos, uso un celular sencillo, pero me gustaría uno con pantalla más grande, aunque es caro y no puedo comprarlo (Comunicación personal, Cobija 20 de agosto 2025).

El análisis de las entrevistas a los adultos mayores en la Ciudad de Cobija revela que las principales barreras en el uso de redes sociales no solo están vinculadas a las limitaciones individuales en el manejo tecnológico, sino también a factores estructurales relacionados con el

acceso a dispositivos y la conectividad, se evidenció que el uso de teléfonos móviles de gama básica, con pantallas reducidas y funciones limitadas, dificulta la interacción fluida y genera frustración en el proceso de comunicación digital. Asimismo, el costo de los dispositivos más modernos constituye un obstáculo económico significativo para este grupo etario, limitando sus posibilidades de inclusión digital.

De igual manera, la inestabilidad de la señal de internet y el alto costo de los paquetes de datos representan factores que restringen la frecuencia y calidad de la conexión, estos problemas de conectividad afectan directamente la experiencia de los adultos mayores en las redes sociales, ya que generan interrupciones constantes en la comunicación con familiares y amigos, disminuyendo así el potencial de estas plataformas para fortalecer los vínculos sociales y familiares.

En este contexto, se concluye que la integración plena de los adultos mayores al entorno digital en Cobija depende de la superación de estas barreras materiales y de acceso, resulta necesario promover iniciativas orientadas a mejorar la infraestructura de conectividad en la región, así como programas de inclusión digital que contemplen la entrega de dispositivos accesibles y adaptados a las necesidades de este grupo poblacional. Solo a través de estas medidas será posible garantizar que las redes sociales funcionen como verdaderas herramientas de acompañamiento, integración y bienestar social para los adultos mayores, y una fuente que contribuya a su calidad de vida.

Este estudio muestra que persisten las barreras de accesibilidad para los adultos mayores. Esto se debe a la falta de información sobre su uso y al hecho de que la mayoría de los adultos tienen poco conocimiento de las diversas tecnologías que están invadiendo la sociedad actual, por lo cual, el principal apoyo para el aprendizaje de las tecnologías son sus familiares, lo cual se confirma con la opinión de Meléndez, Tomás y Navarro, quienes mencionan que las funciones que los familiares, amigos, en general todo el entorno de los adultos mayores tiene como efectos beneficiosos en situaciones que provocan estrés y requieren de una adaptación, conservando a los sujetos en un buen estado de salud, física y mental, es decir, el apoyo social permite que las personas mayores tengan conductas adecuadas que favorecen a un bienestar y envejecimiento óptimo (2007). Por consiguiente, destacan que el apoyo social de familiares y

amigos ayuda a los adultos mayores a afrontar estrés, promoviendo bienestar y envejecimiento saludable.

### **4.3. Resultados de las historias de vida**

Para el desarrollo de la presente investigación, se empleó la técnica de recolección de información basada en historias de vida, aplicada a un hombre y una mujer seleccionados de la muestra compuesta por 22 personas. El propósito fue describir las experiencias, percepciones y barreras asociadas al uso de redes sociales en el ámbito familiar y social de la Asociación de Adultos Mayores de la Ciudad de Cobija, gestión 2025.

Siguiendo el enfoque cualitativo, se definieron categorías a partir de los relatos autobiográficos obtenidos mediante entrevistas sucesivas, entendidas como “subjetivo de una persona en la que se recojan tanto los acontecimientos como las valoraciones” (Baez, citado en Salazar, 2020, p. 104). Esto permitió enfocar la recolección de datos en aquellos aspectos de mayor relevancia para los objetivos de la investigación, privilegiando los acontecimientos significativos y las valoraciones personales de los participantes.

Este enfoque facilitó una comprensión profunda y detallada de las experiencias de los participantes, capturando de manera significativa sus percepciones, vivencias y contextos sociales, la selección de este número reducido de personas se justificó por limitaciones vinculadas a costos, tiempo y disponibilidad de los participantes, considerando siempre su participación voluntaria.

Por razones éticas y de confidencialidad, se asignaron nombres ficticios a cada uno de los participantes en la presentación de las historias de vida que se describen a continuación.

#### ***4.3.1. Historia de vida***

Se presenta el relato de vida de uno de los entrevistados, siendo el protagonista de la historia, quien ha manifestado de acuerdo a su experiencia. La siguiente historia proviene de J. Sossa, quien manifiesta lo siguiente:

Tengo 68 años y reside en la Ciudad de Cobija, oriundo de la Ciudad de Riberalta. Es viudo y vive con su hija menor, quien lo motivó a utilizar las redes sociales para mantener contacto con su familia extendida y amigos que viven fuera de la ciudad. Inicialmente, su motivación principal fue la necesidad de mantenerse informado y no sentirse aislado, especialmente después de la pandemia, que limitó las reuniones presenciales. “Al principio me sentía perdido, porque nunca había usado un celular inteligente ni una computadora. Mis hijos me insistieron mucho para que aprendiera, decían que sería bueno para estar en contacto con mis nietos y sobrinos que viven lejos. No sabía ni encender el teléfono, y mucho menos usar WhatsApp o Facebook, pero con paciencia y ayuda de mi hija empecé a aprender. “Don Juan describe que el uso de las redes sociales le ha permitido mejorar la comunicación con sus familiares: “Antes pasaban días sin ver a mis hijos o nietos, ahora puedo hablar con ellos todos los días, ver sus fotos, sus logros, y eso me hace sentir parte de sus vidas. Me siento más acompañado, y aunque no reemplaza el abrazo, sí me ayuda a sentirme cercano a ellos. “Respecto a sus percepciones sobre el uso de estas herramientas, Don Juan manifiesta sentimientos encontrados: “Me gusta porque me conecta, me hace sentir actualizado y acompañado, pero también me frustra cuando no entiendo algo o cuando el teléfono no funciona. Hay muchas cosas que aún no sé hacer, y a veces siento que estoy atrasado frente a mis nietos. “Entre las barreras que enfrenta, señala principalmente los aspectos tecnológicos y educativos: “No es fácil para mí adaptarme a tantas aplicaciones, cambios de sistema y palabras nuevas (J. Sossa, comunicación personal, 26 de agosto de 2025)

Por otra parte, el adulto mayor J. García, refiere que:

Me preocupa no entender todo y sentir que dependo de otros para hacer cosas simples. Además, no siempre hay acceso a internet de buena calidad en mi zona, lo que complica la comunicación. “Don Juan considera que, a pesar de las dificultades, las redes sociales han tenido un efecto positivo en su bienestar social y familiar: “Me siento más útil y conectado, puedo compartir momentos importantes y recibir apoyo cuando lo necesito. Aprender estas cosas me da satisfacción, aunque sé que todavía tengo mucho por mejorar. Para mí, las redes sociales son un puente que me acerca a la gente que quiero, aunque sé que debo ser paciente y seguir aprendiendo.” (Comunicación personal, 26 de agosto de 2025).

A partir del relato de Don Juan, se puede concluir que el uso de las redes sociales tiene un impacto significativo en la comunicación y las relaciones familiares de los adultos mayores, al facilitar la conexión constante con familiares y amigos que se encuentran fuera del entorno cercano. La tecnología ha permitido que Don Juan participe activamente en la vida de sus hijos y nietos, reduciendo la sensación de aislamiento y fortaleciendo los lazos afectivos, lo que evidencia que estas herramientas constituyen un recurso valioso para el bienestar social y emocional de las personas mayores.

Finalmente, la historia revela que, aunque los beneficios son claros, persisten barreras importantes relacionadas con la alfabetización digital, la adaptación a nuevas tecnologías y el acceso limitado a internet. Estas limitaciones generan frustración y dependencia, indicando la necesidad de estrategias de acompañamiento, formación y soporte tecnológico que faciliten el uso autónomo de las redes sociales por parte de los adultos mayores. En conjunto, los hallazgos sugieren que la inclusión digital no solo es una cuestión técnica, sino también un factor determinante para promover la participación social y la calidad de vida en este grupo poblacional.

De igual forma se presenta el relato de vida de una de las entrevistadas, siendo la protagonista de la historia, quien ha manifestado lo siguiente:

La siguiente historia proviene de C. Melgar, quien manifiesta lo siguiente:

Tengo 65 años y vive en la Ciudad de Cobija junto a su esposo. A diferencia de otros miembros de su familia, su motivación para usar redes sociales surgió por la necesidad de participar en grupos comunitarios y mantener contacto con amigas y compañeras de actividades recreativas de la Asociación de Adultos Mayores. “Yo quería seguir en contacto con mis amigas del club de zumba y del taller de manualidades, porque me hace sentir activa y conectada. Mis hijos me ayudaron a instalar WhatsApp y Facebook, pero la idea de usar las redes fue mía, para no sentirme aislada.” Doña Carmen percibe que las redes sociales han ampliado sus posibilidades de interacción social, brindándole acceso a eventos, noticias y actividades culturales que de otra manera no podría conocer. “Antes solo veía a mis amigas los martes en el taller, ahora puedo coordinar para ir a zumba, puedo hablar con ellas todos los días, ver fotos, comentar y hasta organizar reuniones. Me siento más acompañada y parte de la sociedad.” Sin embargo, también enfrenta barreras importantes. Señala que las dificultades tecnológicas, como aprender nuevas funciones, configurar aplicaciones o problemas con la señal de internet, generan ansiedad y dependencia de familiares para resolver situaciones simples. “A veces me siento torpe, porque no entiendo los cambios que hacen en las aplicaciones, y tengo que pedir ayuda. Me frustra, pero no quiero rendirme.” Doña Carmen considera que, a pesar de las dificultades, el uso de redes sociales ha contribuido a su bienestar social y familiar. (Comunicación personal, 26 de agosto de 2025).

Por otra parte, el adulto mayor C. Céspedes, refiere que:

Le permite mantener vínculos afectivos, participar activamente en su comunidad y sentirse reconocida dentro de su entorno. No obstante, resalta que el aprendizaje

constante y el acompañamiento de familiares son fundamentales para superar las barreras que enfrenta como mujer adulta mayor, evidenciando la necesidad de programas de alfabetización digital adaptados a las experiencias y necesidades de este grupo (Comunicación personal, 26 de agosto de 2025).

A partir de las historias de vida de Don Juan y Doña Carmen, se observa que ambos adultos mayores perciben las redes sociales como un recurso valioso para fortalecer la comunicación y los vínculos familiares y sociales, en ambos casos, estas herramientas permiten reducir la sensación de aislamiento, mantener contacto frecuente con familiares y amigos, y participar de manera más activa en la vida social.

Sin embargo, se evidencia que la motivación para su uso difiere según el género: mientras Don Juan las utiliza principalmente para mantener comunicación con hijos y nietos, Doña Carmen las emplea tanto para la interacción familiar como para mantener relaciones en su círculo social y participar en actividades culturales, evidenciando un enfoque más social y comunitario en su experiencia.

Respecto a las barreras, ambos enfrentan dificultades relacionadas con la alfabetización digital, el acceso limitado a la tecnología y la necesidad de apoyo familiar, no obstante, se observa que Doña Carmen expresa mayor ansiedad y dependencia frente a los cambios en las aplicaciones, mientras que Don Juan manifiesta frustración pero mayor paciencia en el aprendizaje, lo que podría relacionarse con diferencias de experiencias previas con la tecnología o con roles de género que influyen en la confianza digital.

En conjunto, estas historias sugieren que, aunque las redes sociales contribuyen significativamente al bienestar social y familiar de los adultos mayores, es crucial considerar las diferencias de género al diseñar estrategias de alfabetización digital y acompañamiento, para asegurar que ambos grupos puedan acceder de manera autónoma y satisfactoria a estos todos estos recursos.

**4.4. Análisis y triangulación entre la Teoría del Envejecimiento Activo (OMS) y la Teoría del Envejecimiento por Desvinculación (Cumming & Henry), organizado por tres preguntas/categorías.**

#### ***4.4.1. Análisis y triangulación por categorías***

Los resultados obtenidos en la investigación evidencian que el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores de la Asociación de Cobija favorece su integración social y familiar, fortaleciendo tanto la comunicación como los vínculos afectivos, estos hallazgos se articulan de manera coherente con distintas teorías que explican el proceso de envejecimiento y la interacción social en la vejez.

En primer lugar, la Teoría del Envejecimiento Activo sostiene que el bienestar en la vejez depende de la participación continua en actividades sociales, culturales y comunicacionales. Los resultados muestran que las redes sociales digitales se convierten en una herramienta de participación activa, permitiendo a los adultos mayores mantenerse informados, expresar sus opiniones y fortalecer el sentido de utilidad y pertenencia dentro de su entorno familiar y social.

En segundo lugar, la Teoría de los Usos y Gratificaciones explican que los individuos emplean los medios de comunicación de acuerdo con sus necesidades y motivaciones. En la investigación se observa que los adultos mayores utilizan las redes sociales principalmente para mantener el contacto con familiares y amigos, compartir experiencias y entretenerse, lo que les genera satisfacción personal y emocional, reforzando así la pertinencia de esta teoría en el análisis.

Por otro lado, la Teoría del Capital Social plantea que las relaciones sociales constituyen un recurso valioso que facilita la cooperación, la confianza y el apoyo mutuo. En el caso estudiado, las redes sociales contribuyen a ampliar y reforzar las redes de apoyo de los adultos mayores, incrementando su capital social tanto en el ámbito familiar como comunitario, lo cual potencia su calidad de vida y disminuye sentimientos de aislamiento.

En definitiva, la Teoría del Envejecimiento por Desvinculación sostiene que con el paso del tiempo las personas tienden a reducir progresivamente su participación social. Sin embargo, los resultados muestran que el uso de redes sociales contradice parcialmente este planteamiento, ya que los adultos mayores de la Asociación en Cobija no solo mantienen, sino que fortalecen

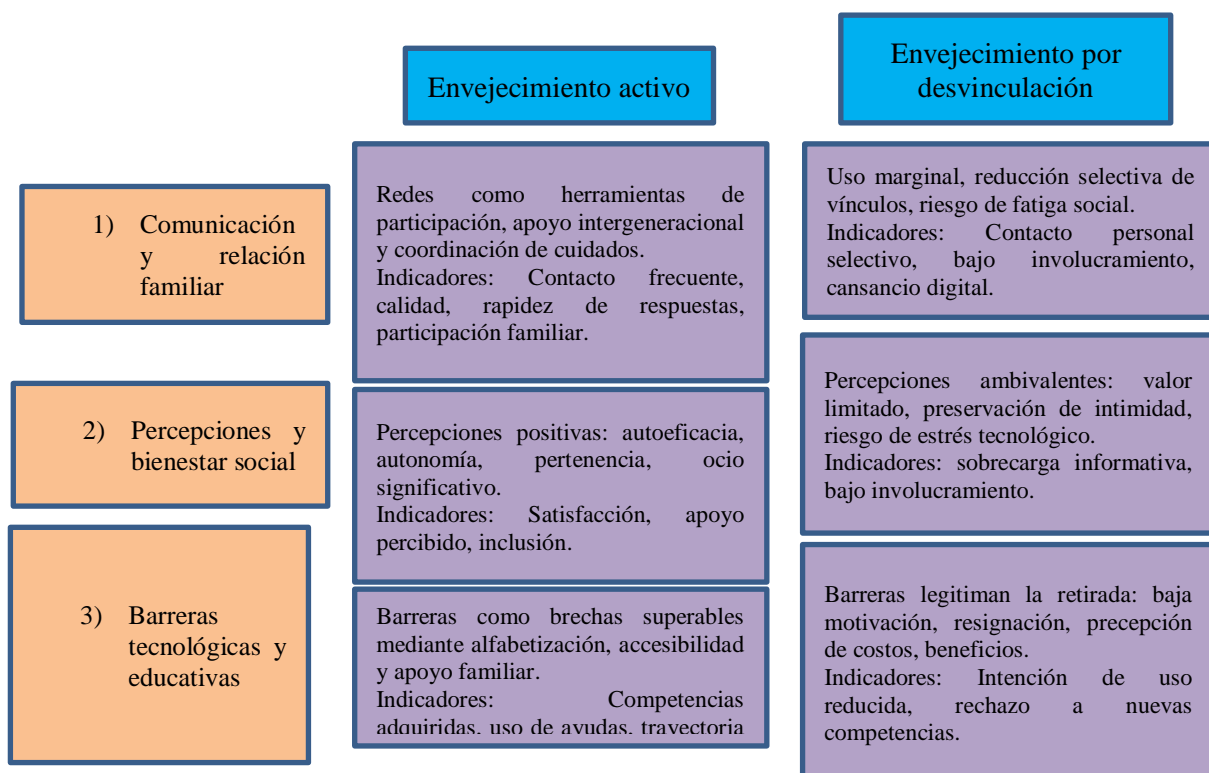
sus lazos sociales gracias a la interacción digital. Esto demuestra que, aunque la desvinculación pueda ser un proceso natural en algunos casos, la tecnología ofrece alternativas para revertir o mitigar sus efectos, posibilitando un envejecimiento más conectado y activo.

Finalmente, la triangulación teórica permite concluir que el uso de redes sociales por parte de los adultos mayores de la Ciudad de Cobija se alinea principalmente con las teorías del Envejecimiento Activo, de los Usos y Gratificaciones y del Capital Social, mientras que desafía los postulados tradicionales de la Teoría de la Desvinculación, al evidenciar que la tecnología puede ser un puente para fortalecer la integración social y familiar en la vejez.

#### 4.4.2. Triangulación teórica: Teoría del envejecimiento activo, teoría de la desvinculación Vs categorías por respuestas

**Figura 2**

*Triangulación de teorías vs categorías de respuesta*



*Nota.* La triangulación contrasta la teoría y las categorías, para orientar el análisis y los resultados. Elaboración propia (2025).

La triangulación realizada permite finalmente consolidar una propuesta de categorías operativas que funcionan como guía de análisis para el estudio del uso de redes sociales en la Asociación de adultos mayores de la ciudad de Cobija.

En el ámbito de la comunicación y los vínculos, se plantea observar no solo la frecuencia y variedad del contacto, sino también la calidad del clima afectivo generado, la capacidad de resolución de conflictos y la centralidad que adquieren plataformas como Facebook y WhatsApp en la dinámica familiar, dado que constituyen los espacios digitales más utilizados para mantener interacciones intergeneracionales.

En cuanto al bienestar percibido, resulta fundamental considerar dimensiones que van desde la autoeficacia digital y el sentido de pertenencia hasta el impacto negativo de la ansiedad o el estrés tecnológico, articulado con el propósito y la agencia personal que los adultos mayores logran al apropiarse de estas herramientas.

En la categoría de barreras y apoyos, se integran variables relacionadas con las habilidades adquiridas ya sean básicas o intermedias, las condiciones de accesibilidad en términos de dispositivos y conectividad, así como la influencia de las redes de apoyo conformadas por la familia, la asociación y las instituciones municipales, estas categorías permiten comprender de manera más holística la relación entre envejecimiento, tecnología y vida social, articulando tanto los aportes de la teoría del Envejecimiento Activo como los de la Desvinculación.

## CONCLUSIONES

En la presente tesis se presentan los resultados obtenidos respecto a los objetivos planteados: establecer cómo el uso de las redes sociales incide en la comunicación y las relaciones familiares de la Asociación de Adultos Mayores en la Ciudad de Cobija; describir las percepciones de los adultos mayores sobre el uso de redes sociales y su efecto en su bienestar social y familiar; e identificar las barreras que enfrentan los adultos mayores en el uso de estas plataformas, incluyendo aspectos tecnológicos, educativos y de acceso. A continuación, se detallan los hallazgos.

El uso de redes sociales digitales fortalece significativamente la comunicación y las relaciones familiares de los adultos mayores de la Asociación de la Ciudad de Cobija, permitiendo mantener vínculos afectivos y sociales a pesar de las limitaciones físicas o geográficas.

Las plataformas digitales se configuran como herramientas esenciales para la socialización, acceso a información y participación activa en la vida cultural y recreativa, contribuyendo al bienestar emocional y a la autonomía de este grupo poblacional.

Se identificaron barreras prioritarias para una inclusión digital plena, tales como la falta de competencias tecnológicas, la complejidad y frecuencia de cambios en las aplicaciones, y la insuficiencia en el acceso a dispositivos y conectividad.

Estas dificultades tecnológicas generan sentimientos de ansiedad y dependencia, subrayando la importancia del apoyo familiar, comunitario y profesional para facilitar un uso adecuado y autónomo de las redes sociales.

El fenómeno observado contradice la teoría tradicional del envejecimiento por desvinculación, demostrando que las tecnologías digitales pueden promover un envejecimiento activo, participativo y socialmente conectado.

## RECOMENDACIONES

Implementar programas de alfabetización digital adaptados a las necesidades y ritmos de aprendizaje de los adultos mayores, con un enfoque práctico y accesible que facilite el manejo de redes sociales digitales.

Promover iniciativas intergeneracionales donde jóvenes actúen como facilitadores y guías en el proceso de aprendizaje tecnológico, fortaleciendo también los lazos sociales intergeneracionales.

Garantizar el acceso a dispositivos tecnológicos adecuados y una conectividad estable y asequible, a través de políticas públicas y colaboraciones con entidades locales.

Desarrollar campañas de sensibilización y formación dirigidas a familiares y a la comunidad para fortalecer el acompañamiento y apoyo continuo a los adultos mayores en la inclusión digital.

Incorporar contenidos sobre seguridad y uso responsable de las redes sociales en la capacitación digital para prevenir riesgos y promover ambientes digitales seguros.

Fomentar la investigación continua y sistemática sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, con el fin de adaptar y mejorar las estrategias de intervención social y digital.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addone, M. (2013). Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo. *Informes Envejecimiento en red*, 4, 1-9. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oddone-antecedentes.pdf>
- Área, M. y Pessoa T. (2012) De lo sólido a lo líquido: Las nuevas alfabetizaciones ante los cambios culturales de la Web 2.0, *Comunicar. Revista científica de Comunicación y Educación*, 38. 13-20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15823083003>
- Arias, F. G. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Episteme, C.A. [https://tauniversity.org/sites/default/files/libro\\_el\\_proyecto\\_de\\_investigacion\\_de\\_fidias\\_g\\_arias.pdf](https://tauniversity.org/sites/default/files/libro_el_proyecto_de_investigacion_de_fidias_g_arias.pdf)
- Ariyachandra, T., Crable, E., y Brodzinski, J. (2009). Percepciones de los adultos mayores sobre la web y las redes sociales. *Saint Xavier University*, 10(2), 324–332. [https://exhibit.xavier.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=soc\\_etd](https://exhibit.xavier.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=soc_etd)
- Atchley, R.-C. (1989). Una teoría de la continuidad del envejecimiento normal. *The Gerontologist*, 29 (2), 183–190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Berger, P. Y Luckmann, T. (2001). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/La-Construcci%C3%B3n-Social-de-la-Realidad-Berger-y-Luckmann.pdf>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. PEARSON. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Berkman, L., Glass, T., Brissette, I., Y Seeman, T. (2000). *De la integración social a la salud: Durkheim en el nuevo milenio*. *Ciencias Sociales y Medicina*, 51(6), 843-857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)
- Boyd, D. M., y Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós. <https://es.scribd.com/document/525797055/Bronfenbrenner-U-1987-La-Ecologia-del-Desarrollo-Humano-Buenos-Aires-Argentina-Paidos>
- Cabello, R. (2014). *Reflexiones sobre inclusión digital como modalidad de inclusión social*. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata. <https://www.aacademica.org/000-099/590.pdf>

- Cárdenas, B. (2023). *El manejo de las redes sociales en adultos mayores: rompiendo estereotipos*,  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24979/1/EI%20manejo%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20adultos%20mayores.pdf>
- Castañeda, R.-F., López, M.-N, y Medina, B.-R. (2023). Redes sociales y adultos mayores, aproximación tecnológica y oportunidad de desarrollo en la vejez. *Cogitare Enfermagem*, 28, 1-7. <https://doi.org/10.5380/ce.v28i0.91176>
- Castells, J. W. (2000). *La era de la información: economía, sociedad y cultura: La sociedad red*. Alianza Editorial. [https://www.amsafe.org.ar/wp-content/uploads/Castells-LA\\_SOCIEDAD\\_RED.pdf](https://www.amsafe.org.ar/wp-content/uploads/Castells-LA_SOCIEDAD_RED.pdf)
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2017). Informe de la cuarta conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento y derechos de las personas mayores en América Latina y el Caribe. Asunción, 27 a 30 de junio de 2017. *Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]*. <https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/informe%20de%20la%204ta%20Conferencia%20Asuncion.pdf>
- Cumming, E. y Henry, W. E. (1961). *Envejecer: El proceso de desvinculación*. Libros Básicos. Nueva York, Estados Unidos.
- Chopik, W.-J. (2016). Los beneficios del uso de la tecnología social entre los adultos mayores se ven mediados por la reducción de la soledad. *Ciberpsicología, comportamiento y redes sociales*, 19(9), 551–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0151>
- Choquehuanca, M., y Fernández, L. (2021). Incorporación digital de adultos mayores en zonas urbanas de La Paz. *Revista Boliviana de Ciencias Sociales*, 15(2), 45–58.
- Diener, E. (2000). Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y una propuesta para un índice nacional. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Estado Plurinacional de Bolivia. *Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia*. (07 de febrero de 2010).
- Estado Plurinacional de Bolivia. *Ley general de las personas adultas mayores*, N. ° 369., (01 de mayo de 2013).
- Flores-Ruiz, I. y Humanes-Humanes, M. L. (2014). Hábitos y consumos televisivos de la generación digital desde la perspectiva de los usos y gratificaciones. Estudio de caso en la Universidad Rey Juan Carlos. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 5(1), 137-155. [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-HabitosYConsumosTelevisivosDeLaGeneracionDigitalDe-4740428%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-HabitosYConsumosTelevisivosDeLaGeneracionDigitalDe-4740428%20(1).pdf)
- García, A. (1995). Fundamentación teórica y uso de las historias y relatos de vida como

- técnicas de investigación en pedagogía social. *Facultad de Educación. Universidad de Salamanca*, 7, 41-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=122506>
- García, C. (2022). *Jóvenes extutelados en Castilla y León: El papel de la trabajadora social en los itinerarios de inserción sociolaboral*. (Trabajo de grado). <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57090/TFGG5745.pdf>
- Giddens, A. (2006). *Sociología*. Editorial Alianza. [https://www.ula.ve/ciencias-juridicas-politicas/images/NuevaWeb/Material\\_Didactico/ProfeKirby/7241772-Anthony-Giddens-Sociologia.pdf](https://www.ula.ve/ciencias-juridicas-politicas/images/NuevaWeb/Material_Didactico/ProfeKirby/7241772-Anthony-Giddens-Sociologia.pdf)
- Gutiérrez, Domingo, T. (2024). Reto Mundial: Decenio del Envejecimiento Saludable 2021-2030. *Análisis y Modificación de Conducta*, 50(182) 3-19. [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-RetoMundial-9489136%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-RetoMundial-9489136%20(1).pdf)
- Hernández, R., Fernández, C. y Batista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Iruste, P., y Saco, C. (2020). Revisión de conceptos clásicos de la Terapia Familiar desde una perspectiva de género. *REDES*, 40, 19-28. [file:///C:/Users/HP/Downloads/Revista\\_Redes\\_41\\_P19-28\\_Irueste,+Saco,+Loyola.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Revista_Redes_41_P19-28_Irueste,+Saco,+Loyola.pdf)
- Katz, E., Blumler, J. G., y Gurevitch, M. (1974). *Utilización de la comunicación de masas por el individuo*. En J. G. Blumler y E. Katz (Eds.), *Los usos de la comunicación de masas: Perspectivas actuales sobre la investigación de gratificaciones* (pp. 19–32). Sage.
- Kisnerman, N. (1998). *Pensar el trabajo social: Una introducción desde el construccionismo*. Lumen Humanista. [https://www.fhyce.edu.py/wp-content/uploads/2020/08/Pensar\\_el\\_Trabajo\\_social.pdf](https://www.fhyce.edu.py/wp-content/uploads/2020/08/Pensar_el_Trabajo_social.pdf)
- McQuail, D. y Windahl, S. (1997). *Comunicación de masas: Una perspectiva teórica* (1ra. Ed.). Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Maranto, M. y Gonzales, M. (2015). *Fuentes de información*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstreams/624c644f-fe81-42be-9a5d-2ccde73a78e6/Download>
- Martínez, M., Murillo, K., y Salamanca, L. (2021). *Relación entre nuevas tecnologías y calidad de vida en los adultos mayores en Colombia. Un análisis documental de los últimos diez años*. (Tesis de Grado). [https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/10558/Trabajo%](https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/10558/Trabajo%20de%20grado%20de%20Martinez%20M.%20Murillo%20K.%20y%20Salamanca%20L.pdf)

20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=n

- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., y Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Mead, G. H. (1934). *Mente, yo y sociedad: Desde el punto de vista de un conductista social*. Santiago de Chile: Editorial Pactas.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., y Navarro, E. (2007). Análisis de las redes sociales en la vejez a través de la entrevista Manheim. En *Salud Pública de México*, 49 (6), 408-414. <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v49n6/a07v49n6.pdf>
- Nef, T., Ganea, R.- L., Müri, R.- M., y Mosimann, U- P. (2013). Sitios de redes sociales y usuarios mayores: una revisión sistemática. *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1041–1053. <https://doi.org/10.1017/S1041610213000355>
- Nimrod, G. (2010). Comunidades en línea para personas mayores: un análisis cuantitativo del contenido. *The Gerontologist*, 50(3), 382–392. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp130>
- Obando, L. (2018). *La tecnologización de la vida cotidiana en adultos mayores: Caso Programa Universitario de Mayores (PUM) en Salamanca*. (Tesis de maestría inédita). <https://gredos.usal.es/handle/10366/145620>
- Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo. (2024). *Población mayor: ¿Hacia la superación de la brecha digital?* Pontificia Universidad de Chile. <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl/wp-content/uploads/2024/06/Poblacion-mayor-%C2%BFHacia-la-superacion-de-la-brecha-digital.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. *Organización Mundial de la Salud [OMS]*. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2013). Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la educación. *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]*. <http://mapeal.cippec.org/wp-content/uploads/2014/06/TICS-UNESCO.pdf>
- Pávez, I., y Arriagada, A. (2021). Adultos mayores y redes sociales: Nuevas formas de interacción y bienestar en la era digital. *Revista Estudios de la Sociedad*, (41), 10–25.
- Pérez, M., Fernández, M., Y López, F. (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución

- y perfil del usuario. *EduPsykhé*, 13(1), 93-118.  
file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ElFenomenoDeLasRedesSociales-5126970.pdf
- Pérez Tornero, J. M. (2016). *Inclusión digital y envejecimiento activo: Retos y oportunidades*. Fundación Vodafone España.
- Pineda, B., De Alvarado, E., Y De Canales, F. (1994). *Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud*. Organización Panamericana de la Salud.  
<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%20para%20el%20Desarrollo%20de%20Personal%20de%20Salud.pdf>
- Putnam, R. D. (2000). *Solo en la bolera: El colapso y la revitalización de la comunidad estadounidense* (1ra. Ed). Galaxia Gutenberg.
- Quispe, G., Mamani, R., Y Flores, P. (2023). Influencia del uso de redes sociales en la autoestima y percepción de soledad en adultos mayores de Santa Cruz, Bolivia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(1), 101-116.  
<https://doi.org/10.5678/rlp.2023.55.1.101>
- Ryan, R.-M. y Deci, E. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *Psicólogo estadounidense*, 55 (1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salazar Escorcia, L.-S. (2020). Investigación Cualitativa: Una respuesta a las Investigaciones Sociales Educativas. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 6(11). 101-110.  
file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-InvestigacionCualitativa-7390995.pdf
- Salinas, P. Y Cárdenas, M. (2009). *Métodos de investigación social*. Universidad Católica del Norte. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/55372.pdf>
- Sánchez Upegui, A. (2006). Comunicación digital: nuevas posibilidades y rigor informativo. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 17, 1-19.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1942/194220465006.pdf>
- San Miguel, M. (2019). *Intervención de la trabajadora social en el fortalecimiento de capacidades de promotoras/es comunitarias/os en atención de casos de vulneración de derechos de niñas, niños y adolescentes en la defensoría de la niñez y adolescencia del municipio de Uncía-potosí* (Trabajo de grado). <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/28720/T.TSO1004.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Steinkhuler, R. (2006). *Introducción a la comunicación digital*. Editorial Universitaria, La Paz, Bolivia.
- Treviño Arreola, A., y Ruiz Izundegui, P. (2014). Relación Prevaliente Entre Los Adultos

- Mayores y Las Nuevas Tecnologías. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 4(8), 13–24. <https://bit.ly/2rFf6iU>
- Vargas Melgarejo, L. (1994). *Sobre el concepto de percepción Alteridades*, 4,(8), 47-53. <https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>
- Vargas, M., Y Choque, L. (2022). Uso y acceso a redes sociales digitales en adultos mayores de La Paz, Bolivia: Barreras y oportunidades. *Revista Boliviana de Ciencias Sociales*, 15(2), 45-62. <https://doi.org/10.1234/rbcs.2022.15.2.45>
- Villar, F., López, O., y Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de Psicología*, 29(3), 897–906. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.168041>

# ANEXOS

## GUÍA DE ENTREVISTA

Objetivo del instrumento:

Obtener información detallada y contextualizada sobre las percepciones, experiencias y prácticas de los adultos mayores en el uso de redes sociales, identificando su incidencia en la integración familiar y social, de la Asociación de adultos mayores en la Ciudad de Cobija, gestión 2025.

1. Lugar de la entrevista

2. Fecha de la entrevista

3. Hora de inicio

Hora de conclusión:

4. Nombre del entrevistado

5. Edad

6. Entrevistador

### PRIMERA PARTE:

**Objetivo:** Establecer cómo el uso de las redes sociales incide en la comunicación y las relaciones familiares de la Asociación de adultos mayores en la ciudad de Cobija.

1. ¿Que lo motivo a usar una red social?
  
2. ¿Qué red social utiliza con mayor frecuencia para comunicarse con su familia?
  - a) WhatsApp
  - b) Facebook
  - c) TikTok
  - d) Otra (especificar)
  
3. ¿Con qué frecuencia utiliza usted las redes sociales (WhatsApp, Facebook, TikTok, entre otras)?
  - a) Todos los días
  - b) Varias veces a la semana
  - c) Una vez por semana

- d) Casi nunca
4. ¿Cómo considera que el uso de las redes sociales ha influido en su comunicación con sus familiares?
- a) Mejoró la comunicación
  - b) Se mantiene igual
  - c) Ha disminuido la comunicación
  - d) No utilizo redes sociales para comunicarme
5. ¿Entrar a Facebook te ha subido el ánimo?
- Si
  - No
6. ¿cómo sería tu vida si no conocieras las redes sociales? ¿Cómo crees que estarías ahorita en con respecto a tu estado de ánimo?
7. ¿Qué tipo de contenidos comparte más en las redes sociales con su familia?
- a) Fotos y videos familiares
  - b) Mensajes de saludo y ánimo
  - c) Noticias o información general
  - d) Cadenas y mensajes religiosos
8. ¿Considera que las redes sociales le ayudan a sentirse más cercano a su familia?
- a) Sí, mucho
  - b) Sí, un poco
  - c) No mucho
  - d) Para nada
9. En general, ¿cómo valora el impacto de las redes sociales en sus relaciones familiares?
- a) Muy positivo
  - b) Positivo
  - c) Negativo
  - d) Muy negativo

## **SEGUNDA PARTE:**

**Objetivo:** Describir las percepciones de los adultos mayores sobre el uso de las redes sociales y su efecto en su bienestar social y familiar.

1. ¿Qué significado tienen para usted las redes sociales en su vida diaria?

*(Repreguntas: ¿las considera útiles, necesarias, entretenidas o poco relevantes?)*

2. ¿De qué manera las redes sociales han influido en su relación con familiares y amigos?

*(Repregunta: ¿siente que le acercan o le alejan de ellos?)*

3. ¿Qué emociones o sentimientos experimenta cuando utiliza redes sociales?

*(Repregunta: ¿le generan alegría, tranquilidad, preocupación, soledad, otro?)*

4. ¿Considera que el uso de redes sociales ha mejorado o afectado su bienestar personal y social?  
¿Por qué?

5. ¿Qué cambios le gustaría que hubiera en las redes sociales para que sean más útiles y agradables para usted?

### **TERCERA PARTE:**

**Objetivo:** Identificar barreras que enfrentan los adultos mayores en el uso de redes sociales, incluyendo aspectos tecnológicos, educativos y de acceso.

1. ¿Qué tan fácil o difícil le resulta utilizar redes sociales como Facebook o WhatsApp?

*(Repregunta: ¿qué parte le resulta más complicada: abrir la aplicación, enviar mensajes, buscar contactos, ¿etc.?)*

2. ¿Qué tipo de dificultades encuentra al usar dispositivos (teléfono, computadora, Tablet) para conectarse a las redes sociales?

*(Repregunta: ¿tiene problemas con el tamaño de la letra, los botones, el manejo del internet?)*

3. ¿Ha recibido alguna ayuda o capacitación para aprender a usar las redes sociales?

*(Repregunta: ¿de quién recibió esa ayuda, familiares, amigos, talleres, o aprendió solo/a?)*

4. ¿Qué obstáculos encuentra para acceder a internet o a los equipos que necesita para conectarse?

*(Repregunta: ¿el problema está en la señal, el costo, o la disponibilidad de equipos?)*

5. ¿Qué cree que le ayudaría a usar mejor las redes sociales y sentirse más seguro/a al utilizarlas?

*(Repregunta: ¿preferiría cursos, guías impresas, apoyo de familiares, o explicaciones más sencillas?)*

## **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: PARA HISTORIA DE VIDA**

**Objetivo del instrumento:** Registrar observaciones directas, comportamientos, actitudes, expresiones verbales y no verbales, interacciones familiares y sociales, y otros aspectos relevantes durante las entrevistas, encuentros o actividades de observación con adultos mayores usuarios de redes sociales.

### **Datos generales**

Nombre

Sexo:

Edad:

Fecha de egreso del centro:

#### **1. Ejes y preguntas orientadoras (preguntas abiertas y flexibles)**

1. Descripción del contexto
2. Observaciones sobre el uso de redes sociales
3. Comunicación e interacción familiar y social
4. Actitudes y emociones observadas
5. Expresiones verbales destacadas
6. Reflexión del investigado

**Figura 3**

*Entrevista a personas de la tercera edad*



*Nota. Elaboración propia*

**Figura 4**

*Entrevista a mujer de la tercera edad*



*Nota.* Elaboración propia