

INTERNET Y REDES SOCIALES: NECESIDAD DE REFUERZO DEL EMPODERAMIENTO DIGITAL EN PERSONAS MAYORES

Víctor Renobell Santaren*

 <https://orcid.org/0000-0001-6617-5020>

Silvia Fuentes de Frutos**

 <https://orcid.org/0000-0002-0552-8280>

Ítalo Jiménez Idrovo***

 <https://orcid.org/0000-0001-5269-7987>

Ángel Solórzano Costales****

 <https://orcid.org/0000-0001-7215-359X>

RECIBIDO: 01/07/2025 / ACEPTADO: 06/08/2025 / PUBLICADO: 15/09/2025

Cómo citar: Renobell Santaren, V., Fuentes de Frutos, S., Jiménez Idrovo, I., Solórzano Costales, A. (2025). Internet y redes sociales: necesidad de refuerzo del empoderamiento digital en personas mayores. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 27(3), 809-816. [www.doi.org/10.36390/telos273.01](https://doi.org/10.36390/telos273.01)

RESUMEN

La intencionalidad de este artículo es realizar y presentar un análisis de la frecuencia de los hábitos de uso de internet y redes sociales entre las personas mayores españolas, tomando en cuenta, para profundizar, las preferencias de uso de los sujetos incorporados en la investigación. Así mismo, se explora el efecto que Internet tiene en los aspectos psicosociales de las personas mayores y examina la existencia de una brecha digital y de género. En lo que respecta a su orientación metodológica, la investigación tiene un enfoque hermenéutico documental puesto que se ha realizado una revisión de numerosas fuentes bibliográficas publicadas en los últimos 5 años incluyendo WOS, Scopus, Dialnet, Scielo y Google Académico y, se han llevado a cabo 15 entrevistas con usuarios habituales de Internet de 65 años o más para comprender e interpretar los principales problemas que enfrentan las personas mayores españolas en línea. Entre los hallazgos se puede destacar que el uso de Internet proporciona un apoyo significativo a las personas mayores en varias áreas, como la salud y las relaciones sociales y familiares. Así mismo, se han identificado algunas diferencias de género en el uso de Internet, siendo los hombres quienes utilizan Internet con mayor frecuencia.

Palabras clave: internet; redes sociales; personas mayores; empoderamiento digital; ciberexclusión.

Internet and social networks: the need to strengthen digital empowerment in older adults

ABSTRACT

The purpose of this article is to conduct and present an analysis of the frequency of internet and social media usage habits among older Spanish adults, taking into account, in depth, the usage preferences of the subjects included in the research. It also explores the effect of the internet on the psychosocial aspects of older adults and examines the existence of a digital and gender divide. Regarding its methodological orientation, the research adopts a documentary hermeneutic approach. Numerous bibliographic sources published in the last 5 years, including WOS, Scopus, Dialnet, Scielo, and Google Scholar, were reviewed. Fifteen interviews were conducted with regular internet users aged 65 and over to understand and interpret the main problems faced by older Spanish adults online. Among the findings, it is worth highlighting that internet use provides significant support to older adults in several areas, such as health and social and family relationships. Likewise, some gender differences in internet use have been identified, with men being the most frequent users.

Keywords: internet; social media; older adults; digital empowerment; cyberexclusion.

Introducción

En los últimos años, la discusión teórica sobre el empoderamiento digital y el envejecimiento activo ha evolucionado considerablemente, especialmente a partir de marcos conceptuales que reconocen la complejidad de la relación de las personas mayores con las tecnologías digitales (Guzzo, 2023; Seifert et al., 2020) proponen que el empoderamiento digital no debe entenderse únicamente como el acceso a dispositivos o la adquisición de habilidades técnicas, sino como un proceso multifacético que integra la capacidad de las personas mayores para participar activamente en la sociedad digital, tomar decisiones informadas y ejercer control sobre su vida cotidiana a través de la tecnología.

En ese orden de ideas, el objetivo principal de esta investigación es analizar la frecuencia y las preferencias en el uso de Internet y las redes sociales entre la población mayor española. Además de esto, este trabajo también explora aspectos psicosociales de la salud relacionados con el uso de Internet y las redes sociales en este rango de edad con especial atención en la posible existencia

* Autor de correspondencia. Universidad Internacional de La Rioja, España. victor.renobell@unir.net

** Universidad Internacional de La Rioja, España. silvia.fuentes@unir.net

*** Universidad Internacional de La Rioja, España. italosj@hotmail.com

**** Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador. angelosc21@gmail.com

de una brecha digital y de género entre los adultos mayores y las amenazas que este hecho podría representar. Es importante destacar que el estudio se inscribe en la tendencia que se ha desarrollado en los últimos años acerca del uso de las redes sociales entre las personas mayores, no solo en España sino en el resto del planeta.

Revisión de la Literatura

Ahora bien, aunque la mayoría de los estudiosos del tema, mencionan la importancia de garantizar una mayor implicación y participación de los mayores en los medios digitales (Gamero, 2017; Dutton y Shepherd, 2006; Herrero, 2008), aplaude el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y las redes sociales por parte de los mayores y; algunos de ellos tienen un punto de vista más crítico al analizar este fenómeno, mostrando una visión ambivalente ante la importancia que pueden tener los medios digitales en el bienestar y la calidad de vida del público adulto mayor (Flores et al., 2024; Rendueles y Sádaba, 2019; Zuñiga, 2024).

Estos estudios tienen como objetivo comprender mejor la aproximación de los mayores a Internet y a las redes sociales, así como el impacto de las herramientas tecnológicas en su salud (Ávila y Martín, 2019; Nguyen et al; 2022; Pachis y Zonneveld, 2019; Renobell, 2021). Es así como, la evidencia que exhiben estos autores, muestra claramente que el uso de Internet y la participación en redes sociales de los ciudadanos mayores han aumentado durante los últimos años de manera sostenida y progresiva (Guerra y Rosell , 2022).

Ciertamente, existe una fuerte producción científica que demuestra las oportunidades y beneficios que las TIC pueden ofrecer durante el proceso de envejecimiento y su impacto positivo en los procesos psicosociales (Aldana et al., 2012; Simons et al, 2021) y aspectos sociales (Sevilla et al., 2015; Muñoz et al., 2020). Pero, por otro lado, también existe evidencia que muestra problemas relacionados con la dependencia por parte de los adultos mayores a la hora de aprovechar las ventajas que ofrecen la internet y las redes sociales (Guerrero et al., 2023; Chililinga et al, 2024). Estos autores tambien han mostrado que los mayores con mayor nivel educativo eran más propensos a usar las redes sociales; otros predictores del uso de redes sociales eran tener buena salud y estar en contacto frecuente con amigos.

Otro grupo importante de investigadores coinciden en el hecho de que los mayores constituyen un grupo que puede estar en riesgo de ciberexclusión, lo que significaría que los mayores son muy propensos a convertirse en analfabetos tecnológicos. En su investigación, Ala-Mutka et al (2008), denuncian la existencia de una evidente brecha digital en los mayores y recomiendan una serie de políticas para mejorar la calidad de su vida a través de un proceso educativo y de formación continuos basado en las TIC. En este proceso, la implicación de organizaciones y de las generaciones más jóvenes jugaría un papel fundamental. De hecho, la existencia de una brecha digital entre personas mayores y jóvenes es una situación que pondría en riesgo a los estados modernos, ya que expone a los adultos mayores a un mayor riesgo de exclusión y desigualdad (Pino et al., 2015; Kuong y Chaparro, 2024)

En cuanto a España, el número de personas de 65 años o más ha aumentado significativamente en los últimos años. Según algunas proyecciones, se espera que el número de ciudadanos mayores aumente más del doble (Nieto y Capote, 2024). La sociedad española se ha centrado en el desarrollo y uso de nuevas tecnologías durante las últimas décadas, donde los mayores tienen un papel activo-pasivo que depende principalmente del interés y la motivación de cada individuo. Sin embargo, un gran número de adultos mayores en España utiliza la tecnología para acceder a actividades de ocio. Este segmento de población ha adoptado gradual y lentamente el uso de las redes sociales e Internet para este propósito.

Según las estadísticas actuales, el 17% de los adultos de 65 años o más tienen un ordenador en casa y apenas el 10% de ellos tiene acceso directo a Internet. Solo el 3% utiliza el ordenador todos los días, mientras que el 6% lo utiliza algunos días de la semana; solo el 2% accede a Internet a diario (Espinosa, 2024; Pachis & Zonneveld, 2019). También existen algunas diferencias en términos de género y edad. El uso de ordenadores es menos frecuente entre las personas de 70 años y el uso de Internet y redes sociales es mayor entre los hombres que entre las mujeres. Asimismo, existen diferencias importantes dependiendo de su ubicación geográfica. Por ejemplo, en Madrid y Cataluña el uso de las redes sociales y los dispositivos tecnológicos es más frecuente frente a zonas rurales como Murcia, La Rioja o Extremadura (Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), 2019).

En suma, el envejecimiento de la población y la digitalización de la sociedad plantean desafíos únicos para la inclusión tecnológica de las personas mayores. Aunque la literatura reciente reconoce los beneficios psicosociales del uso de internet y redes sociales en este grupo (Seifert et al., 2020), persisten importantes brechas digitales y de género (Diana et al., 2025). Considerando todos estos elementos, este artículo analiza la situación del uso de internet y redes sociales como parte de la necesidad de un refuerzo del empoderamiento digital en las personas mayores en España, explorando tanto los factores facilitadores como las barreras para la adopción de la tecnología entre los mayores.

Metodología

Metodológicamente, esta presenta, en principio, una orientación documental y hermenéutica, basada en una revisión bibliográfica de autores que han profundizado en el empoderamiento digital entre personas adultos mayores, particularmente referidos a la frecuencia de uso y la influencia de redes sociales e Internet. En ese sentido, se ha realizado un análisis de los artículos disponibles en las bases de datos de Web of Science (WOS), Scopus y Dialnet, Google Academia y Scielo. El análisis se llevó a cabo a partir de artículos e investigaciones publicadas entre el 1 de enero de 2019 y el 31 de diciembre de 2023. Cinco años de revisión bibliográfica utilizando palabras clave como envejecimiento, personas mayores y adultos mayores. En el marco de esa investigación documental, se recopilaron un total de 164 artículos referidos a estudios de individuos de más de 65 años en todo el mundo, los cuales fundamentan todo el apartado teórico, así como, la hermenéutica de las entrevistas realizadas a los sujetos.

Además, se ha realizado un análisis cualitativo basado en 15 entrevistas semiestructuradas entre personas de más de 65 años que también son usuarias de Internet y redes sociales. Se han realizado entrevistas en varias ciudades españolas, a saber: Barcelona (6), Zaragoza (1), Sevilla (2) y Madrid (6) seleccionados de manera intencional. Se han entrevistado a 9 hombres y 6 mujeres. Como criterios de inclusión de los informantes, además de su consentimiento y acceso, se consideró que todos los participantes son usuarios habituales de Internet, de entre 65 y 84 años, que están activos y que han utilizado Internet recientemente. El periodo de las

entrevistas, previo contacto con los entrevistados, fue entre octubre 2024 y abril de 2025, considerando además, los viajes que debían realizarse para tal fin.

Con todo, se parte de la convicción según la cual, las tecnologías crean redes sociales de solidaridad, apoyo y vinculación social que ayudan a la construcción de relaciones sólidas entre las personas mayores y mejoran su salud y calidad de vida. Estableciendo vínculos de participación social que ayudan a cumplir con los derechos y deberes de los ciudadanos independientemente de su edad (Navarrete et al., 2022; Cid et al., 2020). En lo que sigue se presentan los resultados y su discusión, aclarando que la revisión bibliográfica va seguida de una descripción de los hallazgos obtenidos para ilustrar el logro de los objetivos establecidos como orientadores del estudio.

Resultados y discusión de la investigación

Resultados 1: influencia de la tecnología entre las personas mayores

La mayoría de los artículos analizados hacen referencia a cuestiones de salud relacionadas con el proceso de envejecimiento. El 49% de los artículos analizados tratan este tipo de temas y aspectos menos positivos de la tecnología. Un gran número de artículos se refiere al uso de Internet y de las redes sociales. El 37% de los artículos analizados se refieren al uso de Internet y de las redes sociales entre personas de 65 años o más. Muchos de estos autores hablan sobre las potenciales habilidades relacionadas con el uso de las TIC, así como sobre el uso de contenidos específicos y la implicación de las personas mayores en la creación de contenido en línea.

El 3% de los artículos analizados abordan la brecha tecnológica entre las personas de este grupo. Se refieren a las desigualdades sociales y tecnológicas entre los no usuarios de las TIC y de las redes sociales. El 3% de estos artículos hacen referencia a temas relacionados con la sexualidad y la información sexual obtenida en línea por personas de este grupo. El 2% de estos artículos se detienen en la importancia de la privacidad en las redes sociales en relación con este grupo de edad y un 2% adicional también se refiere a temas familiares relacionados con el uso de las TIC y de las redes sociales.

Como se describe en varios de los estudios analizados, una forma de asegurar y mantener la salud integral de las personas mayores durante el proceso de envejecimiento activo es garantizar la integración del uso de las redes sociales e Internet en el hogar (Tammisalo et al., 2022), algo que conduce a sentimientos de compañía constante que, a su vez, pueden contrarrestar los sentimientos de soledad (von Soest et al., 2020). Según Rancière (2012): "Las personas mayores no se sienten parte de nuestra sociedad, se sienten en un lugar diferente. Aisladas del resto por los muros de las residencias, aisladas del progreso y del ritmo de una sociedad que siempre está avanzando" (Rancière: 2009, p.56).

Weingart et al. (2016), consideran que la investigación ha demostrado los efectos positivos que la tecnología puede tener sobre la salud de las personas, ya sea a través del acceso a contenidos en línea o herramientas de mensajería instantánea como WhatsApp. Estudios como el de Vaportzis et al. (2017), también argumentan que el uso de las tecnologías de la comunicación ha mostrado una mejora en la salud de las personas mayores. En el mismo sentido, Andrews et al. (2019), muestran en su trabajo mejoras significativas en la salud mental de los usuarios mayores de las TIC y de las redes sociales.

El uso de las redes sociales entre las personas mayores ha aumentado significativamente en los últimos años. Según el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) de España, la frecuencia de uso de dispositivos móviles y ordenadores entre individuos de este grupo de edad ha aumentado (Renobell et al., 2020). Lo mismo ocurre con el uso de WhatsApp, que es utilizado por 4 de cada 5 personas mayores, lo que, a su vez, demuestra que este grupo no quiere quedarse fuera del mundo de las tecnologías de la información. Como menciona uno de los autores analizados: "En general, las personas mayores están muy interesadas en aprender nuevas herramientas" (Morillas y Navarro, 2013, p.2). Esto, a su vez, muestra la alta motivación e interés que este grupo tiene por el mundo de Internet y de las redes sociales.

A pesar de estos indicadores positivos, existen algunos factores que pueden dificultar la educación digital de las personas mayores, como los cambios físicos durante el proceso de envejecimiento. En general, el proceso de envejecimiento se caracteriza por una disminución de las capacidades visuales, auditivas y táctiles. Como consecuencia, pueden surgir algunas complicaciones en cuanto al uso de Internet, los dispositivos móviles y las redes sociales. Muchos individuos requieren diseños específicos y herramientas tecnológicas adecuadas (Obando, 2019), ya que el exceso de ruido visual; múltiples estilos, colores llamativos, banners, gráficos, audio, imágenes; pueden dificultar el procesamiento y la comprensión de la información recibida.

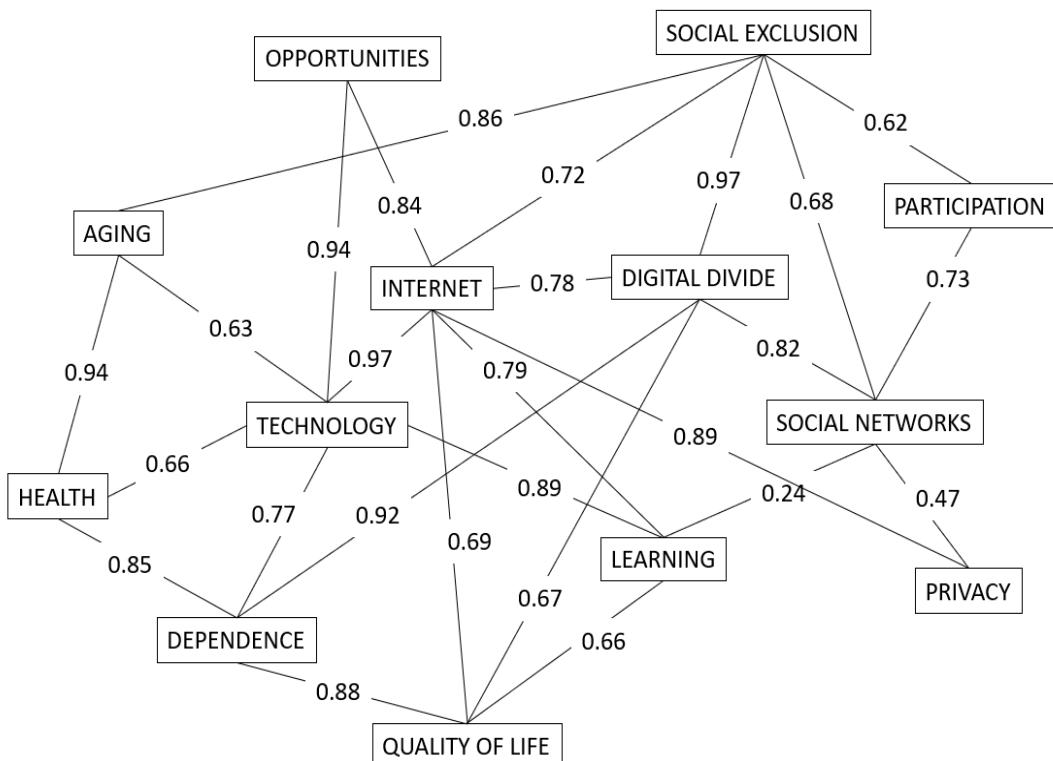
Por su parte, (Tomczyk et al., 2023), enfatiza la importancia de analizar las desigualdades estructurales que persisten en el acceso y uso de internet entre las personas mayores. Su marco conceptual profundiza en la noción de brecha digital refiriéndose no solo a la disponibilidad de acceso, sino también a las diferencias en las competencias digitales, la frecuencia y la diversidad de usos, y la capacidad para beneficiarse de manera significativa de las oportunidades que ofrece la red. Siendo así, factores como el nivel educativo, el género, la salud y el entorno social influyen de manera decisiva en la experiencia digital de las personas mayores, lo que exige políticas públicas y estrategias de intervención que aborden tanto las barreras individuales como las contextuales.

Integrar estos marcos conceptuales en la discusión sobre envejecimiento activo permite comprender que la participación digital de las personas mayores no es un fenómeno homogéneo, sino que está mediada por múltiples factores interrelacionados. El empoderamiento digital, en este sentido, se convierte en un componente esencial del envejecimiento activo, ya que facilita la participación social, el acceso a la información, el mantenimiento de redes de apoyo y el ejercicio de derechos ciudadanos. Sin embargo, la literatura reciente advierte que la persistencia de brechas digitales puede reforzar situaciones de exclusión y dependencia, especialmente entre los grupos más vulnerables dentro de la población mayor (Seifert et al., 2020).

Ya para cerrar esta parte de la discusión de resultados, en el Gráfico 1, se ilustra la correlación de los conceptos en el análisis bibliométrico

Grafico 1.

Correlación de conceptos claves del análisis bibliométrico



Note: VOSviewer and Bibliometrix (2025).

El análisis de los conceptos encontrados a través de la búsqueda bibliográfica nos remite a un análisis correlacional en el que se observa una fuerte correlación entre tecnologías, oportunidades y uso de Internet, así como entre envejecimiento y salud. Son cuestiones que aparecen relacionadas en la mayoría de los textos analizados. También se detecta una fuerte conexión entre dependencia, exclusión social y brecha digital, siendo estos conceptos relacionados en varios textos.

Un segundo nivel muestra correlaciones entre envejecimiento y exclusión social; salud y dependencia; tecnología y aprendizaje; oportunidades e Internet; brecha digital y redes sociales; dependencia y calidad de vida; o privacidad e Internet. Con una correlación media o media-baja, encontramos Internet y aprendizaje; Internet y brecha digital; Internet y exclusión social; participación y redes sociales; y tecnología y dependencia. Con una conexión baja, encontramos calidad de vida y aprendizaje; calidad de vida y brecha digital; calidad de vida e Internet; tecnología y envejecimiento; tecnología y salud; exclusión social y participación; y exclusión social y redes sociales. Y finalmente, sin conexión entre conceptos, encontramos, por ejemplo, redes sociales y aprendizaje; o calidad de vida y privacidad.

Resultados 2: brecha digital y conexiones digitales

En este apartado se exponen los hallazgos obtenidos tras la revisión bibliográfica de artículos y otros estudios además de la realización de entrevistas en profundidad. Las investigaciones realizadas por Balseka et al. (2019); Hou., (2022) y; Pike et al. (2018); indican que las personas mayores utilizan Internet y las redes sociales a un ritmo más lento. Sin embargo, el uso de la tecnología entre las personas mayores se ha vuelto más frecuente entre los individuos de este grupo. En nuestra muestra, cuatro participantes mencionaron que no se sienten muy ágiles al usar el teclado, percibiéndose como usuarios lentos que tienen que esforzarse para escribir o leer en línea. El participante número 6 menciona: "Me siento un poco torpe cuando uso mi ordenador y mis hijos y nietos se quejan. Dicen que soy demasiado lento" (González, entrevista personal, 19 de marzo, 2024). Otra participante menciona las dificultades que tiene para usar dispositivos móviles: "Es mucho más complicado escribir en mi móvil que en mi ordenador" (López, entrevista personal, 10 de marzo, 2025).

Ciertamente, España está por detrás de otros países europeos, en cuanto a la frecuencia de uso de Internet entre las personas de 65 años a pesar que esta constituye una herramienta para acceder a la información y las personas mayores españolas no están aprovechando al máximo su uso. Sin embargo, los niveles de interés y la frecuencia de uso de herramientas técnicas, Internet y redes sociales han aumentado (CIS, 2019; Pike et al., 2018). En el presente trabajo también se muestra que no se trata de una situación completamente generalizada, porque no todos tienen acceso o manejan con destreza la red. Principalmente se conectan para compartir fotografías en sus dispositivos móviles. Varias citas textuales de las entrevistas realizadas, están relacionadas con esto: “Intento aprender cosas en línea, veo videos de YouTube, documentales y videos interesantes. Sin embargo, no he podido encontrar a otras personas con las que pueda compartir estas cosas o hablar sobre lo que veo en línea” (Sánchez, entrevista personal, 18 de abril, 2025).

Facebook y Twitter son las redes sociales más utilizadas con frecuencia entre las personas mayores los cuales, cuando intentan sacar el máximo provecho a Internet, acceden a sitios como todomayores.com o mayores.es, y tratan de mantenerse actualizados en el uso de las redes sociales mientras aprenden contenido estimulante para personas mayores (Vaportzis et al., 2017).

Los resultados obtenidos en las entrevistas cualitativas es que todos los participantes utilizan Facebook como principal red. Al analizar en detalle los relatos de los entrevistados se observa que tienen una media de 124 amigos y se conectan varias veces por semana. Normalmente leen el contenido de esta red social y esto se ha convertido en una práctica a la que se han vuelto adictos.

Al respecto, surgen varios comentarios: "Utilizo Facebook por la noche cuando estoy sentado en el sofá y no hay nada interesante en la tele. Me gusta ver las fotos y los comentarios que publican otras personas. Es divertido y el tiempo pasa volando" (López, entrevista personal, 10 de marzo, 2025). Varios participantes también dicen: "Normalmente comento las fotos que publican mis familiares y amigos cercanos, a veces solo son unas pocas palabras o un ícono de felicidad" (Fernández, entrevista personal, 15 de junio, 2025). La mayoría de ellos utiliza con frecuencia esta red social, aunque su perfil fue creado por sus hijos o nietos. También mencionan que al principio no era muy interesante, pero poco a poco se ha vuelto más interesante.

Algunos incluso mencionan que se ha convertido en una adicción: "Puedo no usarlo durante unos días, pero luego lo uso de nuevo y paso mucho tiempo en él" (López, entrevista personal, 10 de marzo, 2025). Además de esta red social, también leen periódicos y noticias relacionados con este grupo social. Según el participante 6, "Me gusta leer noticias actuales y visitar portales relacionados con pensiones, eventos políticos actuales y salud" (González, entrevista personal, 19 de marzo, 2025). En cuanto a esto, Breton et al., (2020), confirman que las TIC favorecen actividades relacionadas con la información, el aprendizaje, la comunicación y el ocio entre las personas mayores.

Lo cierto es que, el objetivo de la mayoría de estos portales dirigidos a personas mayores es facilitar sus actividades diarias y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y de quienes trabajan o conviven con ellos (Andrews et al., 2019). Esto demuestra que el uso de sitios web y portales que involucran a personas mayores genera sentimientos de bienestar. Además de contenidos interesantes, las personas mayores pueden compartir algunas actividades de ocio con familiares, especialmente con los más jóvenes, lo que, a su vez, puede reforzar sus conocimientos sobre el uso de algunos dispositivos, promoviendo la adquisición de nuevas herramientas para acceder a diferentes formas de educación y entretenimiento.

Todo esto es importante para promover hábitos de envejecimiento activo entre este grupo de personas mayores. Uno de nuestros participantes realizó un curso en línea: "Mi hijo me habló de los cursos gratuitos en línea y me enseñó a inscribirme; elegí uno sobre historias del Mediterráneo que fue muy interesante, aunque tuve que trabajar mucho y me llevó bastante tiempo. He pensado en hacer otro curso y definitivamente lo haré." (García, entrevista personal, 17 de octubre, 2024).

Los hallazgos obtenidos por Andrews et al. (2019) difieren de los obtenidos por otros investigadores como Morillas et al. (2013). Sin embargo, ambos autores señalan las dificultades que enfrentan algunos adultos para aprender el uso de dispositivos tecnológicos, Internet y las redes sociales, ya que a menudo se perciben como herramientas difíciles de acceder o aprender. Por lo tanto, la complejidad percibida de estas herramientas aumenta a medida que las personas mayores no son conscientes de una realidad que cambia continuamente la forma en que nos comunicamos o interactuamos con amigos o familiares.

No obstante, en el presente trabajo, varios participantes mencionan la complejidad de los teléfonos móviles y solo los utilizan para consultar su cuenta de Facebook y leer o escribir mensajes de WhatsApp. Utilizan el ordenador con mayor frecuencia para leer noticias y acceder a información relacionada con la salud, la política y lecturas. Algunos de ellos comentan: "Mi teléfono móvil es difícil, no puedo leer bien las noticias, solo lo uso para consultar mi cuenta de Facebook y usar WhatsApp" (Sánchez, entrevista personal, 18 de abril, 2025). "Me gusta ver documentales y videos de YouTube en mi ordenador" (Martín, 20 de enero, 2024).

También se ha descrito que es posible reducir los niveles de soledad y depresión en esta fase del desarrollo a través del uso saludable de Internet. Esto ayudaría a preservar la comunicación entre personas mayores, lo que mejoraría significativamente su calidad de vida (Hou, 2022). Estos resultados son extremadamente importantes para comprender cómo los profesionales de la salud pueden entender mejor la realidad de las personas mayores que constantemente luchan contra fenómenos sociales como la soledad, el aislamiento y la depresión. Respecto a esto, Lorente (2017), menciona que en España, el 87,3% de las personas mayores están dispuestas a vivir solas, lo que muestra su interés en mantenerse aisladas de su red principal de apoyo, es decir, familiares y amigos.

Este fenómeno es motivo de gran preocupación, ya que el 27,2% de los individuos dentro de este grupo se sienten nerviosos debido al envejecimiento y la soledad, mientras que el 29,9% indica que esto debería evitarse, ya que es una de las características más graves del envejecimiento. Las redes sociales y el uso de Internet en general pueden proporcionar una respuesta para satisfacer las necesidades de las personas mayores, permitiéndoles estar en contacto con su red principal de apoyo y facilitar sus relaciones interpersonales, mejorando su calidad de vida (Pinazo, 2024; Lorente, 2017).

A pesar del progreso que se ha dado en cuanto al empoderamiento digital de los mayores, los resultados de esta investigación, dejan ver persistentes brechas digitales y de género. Estos hallazgos son consistentes con estudios internacionales que destacan el papel del nivel educativo y la salud como predictores del uso tecnológico (Seifert et al, 2020; Balseka et al., 2019). Sin embargo, la baja frecuencia de uso diario y las diferencias regionales observadas en España sugieren la necesidad de políticas públicas específicas para reducir la exclusión digital.

Ahora bien, aunque los resultados obtenidos en este estudio muestran una tendencia creciente en el uso de Internet y redes sociales entre las personas mayores en España, es fundamental situar estos hallazgos en el contexto de la literatura internacional más reciente para comprender las similitudes y diferencias respecto a otros países. Por ejemplo, investigaciones realizadas en Finlandia han evidenciado que el nivel educativo, la salud y el contacto social frecuente son predictores clave para la adopción de redes sociales en la vejez (Tammisalo et al., 2022), lo que coincide con los resultados observados en la muestra española, donde los mayores con mayor nivel educativo y una red social activa tienden a utilizar más las tecnologías digitales. Sin embargo, la penetración de Internet y la frecuencia de uso diario siguen siendo considerablemente inferiores en España respecto a países del norte de Europa, donde las políticas públicas de inclusión digital han sido más intensivas y sostenidas (Eurostat, 2023). Esta diferencia sugiere la necesidad de reforzar las estrategias nacionales para fomentar la alfabetización digital y la accesibilidad tecnológica entre los mayores.

Por otro lado, la literatura internacional pone de relieve la importancia de las redes sociales digitales en la reducción de la soledad y el aislamiento social en la vejez. Estudios realizados en Alemania, han demostrado que el uso regular de plataformas como WhatsApp y Facebook contribuye significativamente al bienestar emocional y a la percepción de apoyo social entre los mayores (von Soest et al., 2020). Los datos cualitativos recogidos en este estudio español refuerzan esta idea, ya que los participantes destacan el

valor de estas herramientas para mantener el contacto con familiares y amigos, especialmente en contextos de movilidad reducida o durante situaciones de confinamiento como la vivida durante la pandemia de COVID-19. Aun así, también se identifican barreras específicas, como la falta de competencias digitales avanzadas y el miedo a la pérdida de privacidad, que limitan una integración más plena y autónoma en el entorno digital (Weingart et al., 2016).

Asimismo, la brecha digital y de género sigue siendo una constante tanto en España como en otros países, aunque con matices particulares. Mientras que en España se observa que los hombres mayores utilizan Internet con mayor frecuencia que las mujeres, en otros contextos europeos las diferencias de género tienden a reducirse progresivamente gracias a programas de formación específicos dirigidos a mujeres mayores (Malgesini et al., 2022; Álvarez, 2015) De igual modo, la ubicación geográfica influye de manera significativa: en regiones urbanas de países nórdicos, la brecha digital es menor debido a una mejor infraestructura tecnológica y a una oferta más amplia de actividades formativas, mientras que en zonas rurales de España y del sur de Europa persisten importantes desigualdades en el acceso y uso de las TIC (CIS, 2019; Eurostat, 2023).

Conclusiones

El uso de herramientas digitales entre los adultos mayores españoles ha aumentado en los últimos años. Las herramientas digitales más utilizadas por los adultos mayores españoles son las redes sociales como Facebook y WhatsApp, así como sitios web específicos. Esto les ayuda a mantenerse entretenidos y en contacto con su grupo social principal, como familiares y amigos. Sin embargo, algunos autores también indican que algunas personas mayores no están interesadas en utilizar estas herramientas de comunicación. Es importante destacar los beneficios del envejecimiento activo a través del uso de dispositivos tecnológicos para promover la salud de sus relaciones interpersonales y asegurar la satisfacción personal.

La mayoría de los estudios de investigación se centran en los beneficios de Internet y las redes sociales y destacan la disminución de los sentimientos de soledad o aislamiento, lo que puede conducir a relaciones sociales más saludables y una mayor calidad de vida percibida. Cabe señalar que el aumento de la investigación en esta área podría mejorar el bienestar de las personas mayores y ayudar a reducir el impacto negativo de algunos problemas relacionados con el envejecimiento. Las diferencias de sexo observadas en el uso de herramientas de Internet deben explicarse y comprenderse más para erradicarlas. Posteriormente, se necesita más investigación para aclarar aquellos comportamientos que reducen la igualdad de género y afectan negativamente a las mujeres, como se ha descrito.

En base a estos hallazgos y a la comparación internacional, se recomienda diseñar intervenciones prácticas que aborden tanto las barreras individuales como las estructurales. Es imprescindible implementar programas de alfabetización digital continuada adaptados a las necesidades y capacidades de los mayores, con especial atención a las mujeres y a quienes residen en zonas rurales. Además, resulta fundamental promover el diseño universal de interfaces y dispositivos, facilitando su uso a personas con limitaciones sensoriales y cognitivas. Finalmente, la colaboración intergeneracional y la implicación de agentes comunitarios pueden ser claves para fomentar la confianza, la motivación y el empoderamiento digital en la vejez, tal como sugieren las mejores prácticas internacionales.

Como implicaciones prácticas, este estudio advierte sobre la necesidad de intervenir en las desigualdades sociales y tecnológicas entre usuarios y no usuarios de las TIC. También propone promover el uso saludable de Internet entre las personas mayores debido a los beneficios demostrados y, considerando que su utilización forma parte de una dinámica de inclusión social que favorece la armonía familiar, contribuyendo a disminuir los efectos negativos de la vejez, sobre la autoestima entre las personas adultas mayores, no solo en España sino, en otras partes del mundo.

Declaración de Conflictos de Interés

No declaran conflictos de interés.

Contribución de autores

Autor	Concepto	Curación de datos	Ánalisis/ Software	Investigación / Metodología	Proyecto/ recursos / fondos	Supervisión/ validación	Escritura inicial	Redacción: revisión y edición final
1	x	x	x	x	x	x	x	x
2	x	x	x	x	x	x	x	x
3	x	x	x	x	x	x	x	x
4		x	x	x	x	x	x	x

Financiamiento

Ninguno.

Referencias

- Ala-Mutka, K., Malanowski, N., Punie, Y., & Cabrera, M. (2008). Active Ageing and the Potential of ICT for Learning. *JRC Scientific and Technical Reports, Especial*, 1-32. <https://doi.org/10.2791/33182>
- Aldana, G., García, L., & Jacobo, A. (2012). Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*(14), 153-166. <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121840008.pdf>
- Álvarez, E. (2015). Uso de las aplicaciones de Internet en personas mayores en Barcelona: Un estudio desde la perspectiva de género. *Communication papers*, 4(7), 124-140. <https://www.raco.cat/index.php/communication/article/download/320494/410682>
- Andrews, J., Brown, L., Hawley, M., & Astell, A. (2019). Older Adults' Perspectives on Using Digital Technology to Maintain Good Mental Health: Interactive Group Study. *J Med Internet Res*, 21(2), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/11694>
- Ávila, B., & Martín, N. (2019). La frecuencia del uso de internet como determinante de la vulnerabilidad entre la población sénior: Usuario habitual vs. no usuario habitual. *Mediterránea*, 10(1), 13-26. <https://doi.org/https://www.doi.org/10.14198/MEDCOM2019.10.1.16>

- Balseka, N., Carrillo, F., Merchan, J., & Moreno, C. (2019). Influencia del Marketing, el Internet y las Redes Sociales en Adultos Mayores: Una revisión de la literatura. *Espacios*, 40(14), 1-8. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n14/a19v40n14p08.pdf>
- Breton, A., Corrales, I., Córdova, M., Acosta, M., Larancuent, O., & De La Cruz, Y. (2020). Sondeo de Casos en Personas Mayores sobre Actividades Cotidianas y Utilización de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en Tiempos de Pandemia. *RTED*, 9(2), 132-150. <https://doi.org/https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.156>
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (30 de mayo de 2019). Barómetro de Mayo 2019. Madrid, España. <https://www.cis.es/avance-de-resultados-del-estudio-3247-barometro-de-mayo-de-2019>
- Chiliplinga, L., Monje, J., & Santamaría, G. (2024). Uso de Redes Sociales y Envejecimiento Activo en Adultos Mayores. *Tejedora*, 7(13), 61-76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56124/tj.v7i13.005>
- Cid, A., Sotelo, R., Leguisamo, M., & Ramírez, M. (2020). Tablets for deeply disadvantaged older adults: Challenges in long-term care facilities. *International Journal of Human-Computer Studies*, 144, 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2020.102504>
- Diana, M., Mascia, M., Tomczyk, L., & Penna, M. (2025). The Digital Divide and the Elderly: How Urban and Rural Realities Shape Well-Being and Social Inclusion in the Sardinian Context. *Sustainability*(17), 1-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/su17041718>
- Dutton, W., & Shepherd, A. (2006). Trust in the Internet as an experience technology. *Information, Communication & Society*, 9(4), 433-451. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13691180600858606>
- Espinosa, J. (9 de enero de 2024). *Newtral*. Cada vez más personas mayores usan internet: más del 60% entra a diario: <https://www.newtral.es/personas-mayores-uso-internet-brecha-digital/20240109/>
- Eurostat. (2023). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares. INE. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESección_C&cid=1259925528782&p=2023.
- Flores, R., Priego, Á., & Mendoza, E. (2024). Uso de la tecnología en personas adultas mayores en condición de dependencia. *Perspectivas sociales*, 26(1), 27-49. <https://perspectivassociales.uanl.mx/index.php/pers/article/view/212/124>
- Gamero, V. (2017). *La ignorancia digital y la emancipación intelectual. Las voces de los más mayores*. [Tesis Doctoral]. Ediciones de la Universidad Autónoma de Barcelona. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/458023/vgg1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guerra, J., & Rosell, J. (2022). Uso de Internet y Tecnologías de la Información y Comunicación en las Personas Mayores. *Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo.*, 3(17), 1-19. <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl/wp-content/uploads/2022/06/Observatorio-Reporte-TICS.pdf>
- Guerrero, R., Acevedo, M., & Reyes, B. (2023). Social networks and older adults, technological approach and development. *Cogitare Enfermagem*, 28, 1-7. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1590/ce.v28i0.92882>
- Guzzo, M. (2023). Personas Mayores y Tecnologías Digitales : Aportes para la Comprensión de sus Trayectorias de Apropiación Tecnológica. *Integra2 revista electrónica de educación especial y familia*, 14(1), 58-65. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.16309/pr.16309.pdf
- Herrero, P. (2008). La red inteligente. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria*(43), 65-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2695578>
- Hou, L. (2022). *El uso de Internet por parte de las personas mayores. Motivos y soluciones a la brecha digital en la ciudad de Valladolid*. [Tesis de Maestría]. Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/59195/TFM_F_2022_062.pdf?sequence=1
- Kuong, M., & Chaparro, J. (2024). Factores que limitan el uso de las TIC en adultos mayores. *Aula Virtual*, 5(12), 1-14. <https://ve.scielo.org/pdf/auvir/v5n12/2665-0398-auvir-5-12-e292.pdf>
- Lorente, R. (2017). *La soledad en la vejez. Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. [Tesis Doctoral] Universidad Miguel Hernández. Elche. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123014>
- Malgesini, G., Jiménez, N., Sánchez, S., & Urbano, C. (2022). *Estudio: Brecha digital, rural y de género*. EAPN. https://www.eapn.es/ARCHIVO/documentos/documentos/1672316546_eapn_estudio-brecha-rural_271222.pdf
- Morillas, A., & Navarro, G. (2013). La influencia de las nuevas tecnologías; videojuegos, redes sociales e internet. *Actas del I Congreso Internacional Comunicación y Sociedad*. Logroño. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4249417.pdf>
- Muñoz, M., Sáez, J., & Campillo, M. (2020). Las TIC y los procesos de envejecimiento activo: ¿una promesa incumplida? *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 1(2), 34-47. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24310/mgnmar.v1i2.8287>
- Navarrete, D., Needham, T., Ortega, M., Sáez, M., & Sandoval, X. (2022). Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores. *Gaceta Médica Espirituana*, 24(2), 1-14. <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v24n2/1608-8921-gme-24-02-2375.pdf>
- Nguyen, M., Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2022). Older adults' online social engagement and social capital: the moderating role of Internet skills. *Information, Communication & Society*, 25(7), 1-17. <https://doi.org/https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1369118X.2020.1804980>
- Nieto, J., & Capote, A. (2024). El envejecimiento en España. Un análisis territorial multiescalar. *Empiria*(61), 93-122. <https://revistas.uned.es/index.php/empiria/article/view/41284/31175>
- Obando, L. (2019). *La tecnologización de la vida cotidiana en adultos mayores. Caso Programa Universitario de Mayores (PUM) en Salamanca*. [Trabajo de fin de Master]. <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/145620/LEONARDO%20OBANDO%20-%20TFM%20Tecnologizacion%20-%20adultos%20mayores.pdf?sequence=1>
- Pachis, J., & Zonneveld, K. (2019). Comparison of prompting procedures to teach internet skills to older adults. *Journal Appl Behav Anal*, 52(1), 173-187. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jaba.519>

- Pike, K., Hume, C., Chong, M., & Keech, B. (2018). Providing Online Memory Interventions for Older Adults: A Critical Review and Recommendations for Development. *Australian Psychologist*, 53(5), 367-376. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/ap.12339>
- Pinazo, S. (2024). Las personas mayores, las tecnologías y los cuidados. Avances y retos. *Scio. Revista de filosofía*(26), 73-100. https://doi.org/https://doi.org/10.46583/scio_2024.26.1152
- Pino, M., Soto, J., & Rodríguez, B. (2015). Las personas mayores y las TIC. Un compromiso para reducir la brecha digital. *Pedagogía Social*(26), 337-359. https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.26.13
- Rancière, J. (2012). *El Tiempo De La Igualdad*. Herder Editorial. <https://archive.org/details/jacques-ranciere-el-tiempo-de-la-igualdad-2012-herder-editorial-libgen.lc>
- Rendueles, C., & Sádaba, I. (2019). Digitalización y cambio social. De las expectativas apocalípticas a la tecnopolítica del presente. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 37(2), 331-349. <https://doi.org/https://doi.org/10.5209/crla.66041>
- Renobell, V. (2021). Análisis del discurso político en Twitter en España: el caso de las elecciones generales de abril de 2019. *Revista de Estudios Políticos*(194), 283-302. <https://doi.org/https://doi.org/10.18042/cepc/rep.194.10>
- Renobell, V., Fuentes, S., & Ribes, D. (2020). Beneficios de la educación online en personas mayores. *V Congreso internacional virtual sobre La Educación en el Siglo XXI*. Valencia. <https://www.eumed.net/actas/20/educacion/22-beneficios-de-la-educacion-online-en-personas-mayores.pdf#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20Instituto%20de%20Mayores%20y%20Servicios.,de%20cada%20cinco%20adultos%20mayores%2C%20lo%20que>
- Seifert, A., Cotten, S., & Xie, B. (2020). A Double Burden of Exclusion? Digital and Social Exclusion of Older Adults in Times of COVID-19. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, XX(XX), 1-5. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa098>
- Sevilla, M., Salgado, M., & Osuna, N. (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *Ride*, 6(11), 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319034.pdf>
- Simons, M., Reijnders, J., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2021). Social network sites as a means to support personal social capital and well-being in older age: An association study. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100067>
- Tammisalo, K., Danielsbacka, M., & Tanskanen, A. (2022). Predictors of Social Media Use in Two Family Generations. *Frontiers in sociology*, 6(813765), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.813765>
- Tomczyk, Ł., Mascia, M., ierszewski, D., & Walker, C. (2023). Barriers to Digital Inclusion among Older People: a Intergenerational Reflection on the Need to Develop Digital Competences for the Group with the Highest Level of Digital Exclusion. *Innoeduca*, 9(1), 5-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.24310/innoeduca.2022.v8i1.11144>
- Vaportzis, E., Giatsi, C., & Glow, A. (2017). Older Adults Perceptions of Technology and Barriers to Interacting with Tablet Computers: A Focus Group Study. *Frontiers in psychology*, 8(1687), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01687>
- von Soest, T., Luhmann, M., Hansen, T., & Gerstorf, D. (2020). Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 388-406. <https://doi.org/10.1037/pspp0000219>
- Weingart, P., Engels, A., & Pansegrau, P. (2016). Science of science: The future of the field. *Science, Technology, & Human Values*, 41(6), 1007-1020. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1088/0963-6625/9/3/304>
- Zuñiga, J. (2024). Impacto de la Comunicación Digital en el Bienestar Psicológico: Una Relación Compleja. *Ciencia Latina*, 8(2), 6302-6321. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11049