

Soledad, envejecimiento activo y facebook: perspectiva de las personas mayores

RESUMO

Susana Custódio
susana.custodio@ipleiria.pt
ciTechCare - Center for
Innovative Care and Health
Technology, Escola Superior de
Saúde, Politécnico de Leiria,
Leiria, Portugal
<http://orcid.org/0000-0002-0075-0245>

Margarida Reis
margarida.reis0210@gmail.com
Mestre em Envelhecimento Ativo
Politécnico de Leiria
<http://orcid.org/0000-0003-2410-8932>

Francisco-Javier Vidal-Barrantes
francisco.barrantes@ipleiria.pt
ciTechCare - Center for
Innovative Care and Health
Technology, Escola Superior de
Saúde, Politécnico de Leiria,
Leiria, Portugal
EIDUNED: Escuela Internacional
de Doctorado, Universidad
Nacional de Educación a
Distancia (UNED), Madrid, España
<http://orcid.org/0000-0002-4991-8985>

Jaime Ribeiro
jaime.ribeiro@ipleiria.pt
aTOPlab – Assistive Technology
and Occupational Performance
Laboratory, ciTechCare - Center
for Innovative Care and Health
Technology, Escola Superior de
Saúde, Politécnico de Leiria,
Leiria, Portugal
<http://orcid.org/0000-0002-1548-5579>

Introducción: El envejecimiento es un fenómeno natural que conlleva un conjunto de cambios en el organismo y que está asociado a diversas transiciones de vida, como la jubilación, la institucionalización y la muerte del cónyuge y de amigos, que implican la pérdida de contextos e interacciones sociales, contribuyendo para la experiencia de sentimiento de soledad y aislamiento por parte de las personas mayores. En una sociedad cada vez más envejecida y tecnológica, Facebook es la red social más utilizada en todo el mundo y en Portugal, las personas mayores tienden a utilizarla cada vez más.

Objetivo: Este estudio tuvo como objetivo general comprender la relación entre el uso de la red social Facebook y la soledad que experimentan las personas mayores. En particular, pretendemos: evaluar el grado de soledad; conocer la utilización de Facebook por las personas mayores en sus diferentes dimensiones; y, comprender el impacto de Facebook en la promoción de los lazos familiares y en la lucha contra la soledad.

Método: Es un estudio de abordaje mixto y descriptivo-correlacional. Los datos fueron recogidos a través de un cuestionario online, que integró la Escala de Soledad UCLA y entrevistas. La muestra fue constituida por 269 participantes con edad igual o superior a 55 años, jubilados y usuarios de Facebook.

Resultados: Los resultados nos permiten concluir que la mayoría de los encuestados utilizan Facebook como medio de socialización y comunicación, fuente de conocimiento, amparo contra la soledad y vínculo con los familiares más lejanos

PALAVRAS-CHAVE: Facebook. Redes sociales. Anciano. Soledad. Envejecimiento.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno y una realidad global, resultado de la evolución tecnológica y del aumento de esperanza de vida, con consecuencias a distintos niveles (TRYBUSIŃSKA; SARACEN, 2019). Entre 2015 y 2050, se estima que, a nivel mundial, el porcentaje de personas mayores se duplique de 12% para 22%, lo que se traduce, en términos absolutos, en un aumento esperado de 900 millones a 2 billones de personas con más de 60 años (WHO, 2017).

El uso de internet y de las redes sociales tiene varios beneficios para las personas mayores, con gran potencial para mitigar una variedad de fenómenos relacionados con la vejez, concretamente la soledad y el aislamiento (POSCIA et al., 2018).

El objetivo general del estudio fue comprender la relación entre el uso de la red social Facebook y la soledad que experimentan las personas mayores. Se pretendió, además: evaluar el grado de soledad de los encuestados; conocer el uso de la red social Facebook por parte de estas personas; analizar los intereses y las motivaciones de las personas mayores con respecto al uso de la red social Facebook y; comprender el impacto de esta red social en la promoción de los lazos familiares y en el combate contra el aislamiento.

ENCUADRAMIENTO

El envejecimiento es un fenómeno natural que ocurre a lo largo del ciclo vital, siendo un proceso que conlleva un conjunto de cambios en el organismo, estando también asociado a diversas transiciones de la vida, tales como la jubilación, la institucionalización y la muerte del cónyuge y de amigos, que implican la pérdida de contextos e interacciones sociales, contribuyendo para la experiencia de sentimientos de soledad y de aislamiento por parte de las personas mayores (COURTIN; KNAPP, 2017).

Envejecer es una experiencia única e individual, cada persona vive su vejez de forma idiosincrática (REBELO, 2019; WHO, 2018). A pesar del carácter individual y subjetivo de todo proceso de envejecimiento saludable y exitoso, las investigaciones indican que está relacionado con un estilo de vida físicamente activo, la participación en actividades sociales y de ocio, los hábitos alimentarios saludables y la existencia de metas de vida (HALAWEH ET AL., 2018).

Valer et al. (2015) encontraron que la perspectiva de las personas mayores sobre el envejecimiento exitoso está estrechamente vinculada con las relaciones sociales. Para las personas mayores, relacionarse con la familia, amigos y con una pareja o participar en actividades de ocio colectivos, son los ingredientes para un envejecimiento saludable y exitoso.

La socialización es un aspecto importante en el proceso de envejecimiento saludable, pero los cambios naturales en el estilo de vida y en la salud de las personas mayores, aumentan el riesgo de soledad (COURTIN; KNAPP, 2017). El aislamiento social representa uno de los problemas sociales más graves de nuestro tiempo, irónicamente, en un momento en el que conectar con los otros parece ser más fácil (GLOVER, 2018).

Así siendo, el uso de las redes sociales por parte de las personas mayores, les reporta beneficios, dando lugar a un sentimiento de empoderamiento (POSCIA et al., 2018). Por otro lado, permite a las personas mayores mantener relaciones, restablecer contactos con amigos distantes, participar en actividades cívicas y en otras formas de entretenimiento, aumentar sus conocimientos, preservar o mejorar su salud y, eventualmente, integrarse más y mejor en una sociedad cada vez más digital (CHIRIBUCA; TEODORESCU, 2020), que requiere la promoción de habilidades digitales (BATISTA et al., 2019).

Los sitios de redes sociales como Facebook, potencian la inclusión social y digital de las personas mayores, siendo una importante herramienta terapéutica, reduciendo los síntomas de depresión y contribuyendo favorablemente para su salud mental (SILVA et al., 2020).

Jung y Sundar (2016) identificaron cuatro principales motivos para el uso creciente del Facebook en la población mayor: vínculo social, soporte social, curiosidad y respuesta a las solicitudes de los miembros de familiares. El análisis de la relación entre las motivaciones de las personas mayores y su participación en actividades en Facebook, indica que el vínculo social es una de las principales motivaciones para usar esta red social.

METODOLOGÍA

Desde el punto de vista descriptivo-correlacional, el estudio se basó en la recolección de datos a través de un cuestionario y entrevista semiestructurada en formatos online. La difusión se llevó a cabo a través de la red Facebook, estableciéndose también contacto con todas las Universidades y Academias Séniores de Portugal, con el objetivo de promover la participación de sus miembros. Finalmente, la difusión se realizó a través de listas de correo electrónico. Se obtuvo un total de 282 cuestionarios cumplimentados y 269 validados. Sin embargo, en el análisis del uso de la red social Facebook, solo se consideraron 229 cuestionarios, ya que el resto de encuestados reportaron que no utilizaban esta red social.

Con el fin de estudiar mejor y comprender algunos aspectos, también se realizaron entrevistas a 6 personas mayores, seleccionadas del conjunto de encuestados del cuestionario inicial y que proporcionaron sus correos electrónicos (4 mujeres y 2 hombres).

El estudio pretendía, fundamentalmente, responder a los objetivos presentados anteriormente y a dos preguntas de investigación: ¿Cómo utilizan las personas mayores la red social Facebook para combatir el aislamiento y fomentar la red de apoyo social? y ¿En qué medida Facebook contribuye a un sentimiento menor de soledad y de aislamiento social?

El cuestionario fue anónimo, los datos recogidos fueron tratados de forma confidencial y utilizados únicamente dentro del contexto de este estudio. Teniendo en cuenta los aspectos éticos de la investigación científica, únicamente las personas que declararon leer y comprender los objetivos de la investigación y que consintiendo su libre participación en el estudio, a través de un clic para responder al cuestionario, podrían responder.

Además, se solicitó autorización para grabar las entrevistas (audio y /o video) para posteriormente realizar el análisis del contenido. Al igual que se hizo en el cuestionario, las personas fueron previamente informadas en relación a la utilización del contenido de estas entrevistas, garantizando también la confidencialidad.

Los datos de carácter cualitativo se trabajaron a través del análisis del contenido, estando éstos constituidos por un conjunto de técnicas de análisis de la comunicación, que utilizan procedimientos sistemáticos y objetivos para describir el contenido de los mensajes. El proceso de categorización cumplió con las reglas fundamentales: exclusividad, homogeneidad, relevancia, objetividad, exhaustividad y productividad (BARDIN, 2009).

El proceso de análisis del contenido se realizó mediante el software webQDA. La codificación de los datos fue validada por otros dos investigadores.

Los datos cuantitativos se sometieron a análisis estadístico descriptivo utilizando el software IBM SPSS Versión 23.

MUESTRA

Participaron en el estudio 269 sujetos residentes en diversos distritos de Portugal, mayoritariamente del sexo femenino (n = 167; 62,08%; hombres n = 102; 37,92%). En relación al estado civil de los encuestados: 61,71% eran casados, 17,84% divorciados, 12,65% viudos, 4,46% solteros, 2,6% vivían en unión de hecho y 0,74% estaban separados.

La moda de la edad se situó entre los 61-65 años (30,11%), el 29% de los participantes tenía una edad comprendida entre los 66 y 70 años, el 26,02% tenía 70 años o más y el 14,87% entre 55 y 60 años (14,87%).

En cuanto al nivel educativo, la mayoría de los encuestados, el 25,8%, eran licenciados; el 21,19% completó la educación secundaria; el 13,38% tenía equivalencia al 1er ciclo; el 9,67% completó el 3er ciclo de educación básica; el 9,29% era diplomado universitario y el 7,43% tenía equivalencia al 2º ciclo de educación básica; el 7,06% completó un máster; el 5,95% estudió formación profesional y el 0,74% de los encuestados no respondió. El alto nivel de formación de los encuestados puede estar explicado por la alta participación de usuarios de las Universidades y de las Academias Sêniores en Portugal.

En cuanto a la profesión ejercida antes de la jubilación, la más común entre los encuestados fue la de docente (n = 45; 16,7%), las otras profesiones más mencionadas fueron: funcionario público (n = 31; 11,5%); obreros/as (n = 24; 8,9%); secretario/a (n = 17; 6,3%) y; enfermero/a (n = 10; 3,7%).

Con respecto a la participación en algún grupo / academia para personas mayores (por ejemplo, grupos sociales, gimnasia, Universidad / Academia Sênior), el 80% respondió afirmativamente. De éstos, la mayoría estaban matriculados en Universidades Sêniores (n = 87; 32,3%) y Academias Sêniores (n = 49; 18,2%); del resto de grupos mencionados, se destaca la gimnasia (n = 14; 4,2%) y la pintura (n = 7; 2,6%).

En relación a las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), el 80,3% de los encuestados refirió tener formación, mientras que el 19,7% respondió que no tenía.

Las principales actividades realizadas a través de las TIC y elegidas por los participantes fueron la pesquisa en Internet (n = 148), seguida de la lectura y del envío de correos electrónicos (n = 116). El uso de redes sociales (n = 106) ocupa el tercer lugar.

INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOPIACIÓN DE LOS DATOS

El cuestionario online como medio para la recopilación de datos

Para la realización del estudio se utilizó un cuestionario online con recurso al software “Google Forms”. La validación del cuestionario se realizó a través de la intervención de dos expertos en el campo de la Psicología y de las Metodologías de la Investigación, y también a través de la realización de un pre-test con 10 personas mayores (con características similares a las de la muestra), siguiendo el método respondent debriefing, con el objetivo de verificar la comprensibilidad y la claridad de las preguntas y, eventualmente, las dificultades encontradas para responderlas.

Para la difusión de los cuestionarios online se utilizaron: listas de correo electrónico de todas las Universidades y Academias Séniores de Portugal; red social Facebook de Universidades y Academias Séniores de Portugal y; grupos y páginas de la red social Facebook alusivas a las personas mayores.

El cuestionario constaba de cuatro partes. La primera hacía referencia a la caracterización sociodemográfica de los participantes (siete preguntas con respuestas abiertas y cerradas). La segunda, formaba parte de la Escala de Soledad UCLA de Daniel Russell (1978), traducida y adaptada, en 2005, por Pocinho y Farate (POCINHO et al., 2010). La tercera parte, compuesta por tres preguntas, tuvo como objetivo caracterizar a los participantes en cuanto a sus habilidades informáticas; comprender qué actividades informáticas son más interesantes para la muestra y; seleccionar a los encuestados que utilizan la red social Facebook, para que continúen completando el cuestionario. La última parte, dedicada al uso de la red social Facebook, tenía como objetivo: conocer la frecuencia de utilización de Facebook por parte de los encuestados; indagar qué actividades eran las más solicitadas en la red social; comprender cuál sería el papel de Facebook en el establecimiento de nuevas amistades; analizar la relación entre el uso de la red social y la promoción de lazos familiares; comprender cómo se podría, a través de la utilización de Facebook, combatir la soledad de las personas mayores; e interpretar el impacto de la red social Facebook en la vida del entrevistado.

Escala de soledad ucla

La Escala de Soledad UCLA, validada por Pocinho, Farate y Dias (2010) para los ancianos portugueses, es relativamente corta, fácil de completar y fiable para evaluar sentimientos subjetivos de soledad o aislamiento social. La UCLA es una de las escalas más utilizadas en la literatura científica para evaluar la soledad. La versión de UCLA utilizada en este estudio consta de 16 ítems, en una escala de respuesta tipo Likert (donde 1 se traduce nunca, 2 raramente, 3 a veces y 4 a menudo). La puntuación final de la escala se sitúa entre un mínimo de 16 y un

máximo de 64 puntos, y cuanto mayor es la puntuación final, mayor es el nivel de soledad. Asimismo, a menor puntuación, menor soledad y, en consecuencia, mayor satisfacción social.

Entrevista

Para la realización de las entrevistas por videoconferencia, se elaboró una guía de entrevista semiestructurada, validada por dos investigadores del campo de la Psicología y de las Metodologías de la Investigación, concretamente en lo que se refiere a la validez y al contenido de la misma.

Se realizaron seis entrevistas con voluntarios, los cuáles respondieron al cuestionario. En la grabación de audio y video de las entrevistas, se utilizó el programa de grabación de Windows 8.1 y el software “Free Screen Video Recorder”.

DESARROLLO (RESULTADOS/DISCUSIÓN)

Tal y como se mencionó anteriormente, los datos cuantitativos (referentes al cuestionario y a la escala UCLA) fueron sometidos a un análisis estadístico inferencial y los datos cualitativos (relativos a las preguntas de respuesta abierta del cuestionario y de las entrevistas) se interpretaron mediante el análisis del contenido temático por categorías.

Tratándose de un estudio con enfoque mixto, para permitir una comprensión más profunda, se utilizó la triangulación entre los diferentes datos, así como la presentación y discusión de los mismos.

Para analizar y discutir mejor los resultados, éstos se presentan en los siguientes cinco apartados:

- Escala de soledad UCLA
- El uso de Facebook por parte de las personas mayores
- Facebook como promotor de nuevas amistades
- Facebook como promotor de lazos familiares
- Facebook en la lucha contra la soledad y el aislamiento

ESCALA DE SOLEDAD DE UCLA

Acerca de los resultados obtenidos a través de la Escala de Soledad UCLA, la gran mayoría, el 69%, de los encuestados, tiene una puntuación baja (entre 16 y 30 puntos), lo que indica un menor grado de soledad, y el 22% obtuvo una

puntuación entre los 31 y los 40 puntos. El 6% de los encuestados aparece en el rango comprendido entre los 41 y los 50 puntos. Con una puntuación entre los 51 y los 64, prevalece el 3% de los individuos. Así, se concluye que los encuestados, en su mayoría, no tienen sentimientos de soledad ni de aislamiento social. Estos resultados pueden ser explicados por el hecho de que, en general, los encuestados asistían a algún grupo / academia sénior. Además, se asemeja con los resultados del estudio de Cacioppo y Patrick (2008, cit en REIS et al., 2016), los cuales refirieron que, cuanto mayor es el número de interacciones cara a cara de un individuo, menos soledad se experimenta.

Con el fin de caracterizar mejor a los participantes, se cruzaron las variables del estado civil con los resultados de las puntuaciones de la escala UCLA, constatándose la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los participantes casados y los divorciados ($p = 0,008$), obteniéndose una puntuación significativamente más baja en los casados, comparativamente con los divorciados. En este caso, se puede decir que los encuestados divorciados sienten más soledad que los casados.

El uso de Facebook por parte de las personas mayores

En cuanto al uso de Facebook por parte de las personas mayores, el 85,13% ($n = 229$) de los participantes informó utilizar la red social Facebook y el 14,87% ($n = 40$) informó no tener una cuenta en Facebook.

Con respecto a la frecuencia de uso de la red social Facebook, la mayoría de los encuestados, el 73,4%, informó que consultaba su cuenta al menos una vez al día, el 18,3% de dos a tres veces por semana (18,3%) y el 4,4% informó consultarla una vez por semana. (4,4%). En un porcentaje menor están los que consultan Facebook quincenalmente (1,7%), algunas veces al año (1,3%) y una vez al mes (0,9%).

En relación a la motivación para crear una cuenta de Facebook, los encuestados identificaron las siguientes razones más frecuentes: Moda “¡Como todo el mundo lo tiene ahora, yo también quería tenerlo!”; Encontrar viejos amigos “Pero también encontrar viejos amigos y compañeros de clase”; Curiosidad “Ahh, sí, mera curiosidad” y; Hablar con amigos “(...) contactar con algunas amigas y amigos”.

Estos resultados se asemejan con una encuesta realizada por Leist (2013), que revela que las principales motivaciones que llevan a las personas mayores a utilizar los medios online son el ocio, el contacto social y la prestación y recepción de apoyo social.

En la Tabla 1 se sistematizan las finalidades del uso de la red social Facebook, por parte de los participantes del estudio, extraídas del análisis del contenido de las respuestas abiertas de los cuestionarios.

Tabla 1 - Finalidad del uso de la red social Facebook

Categoría	Subcategoría	No. de referencias	Extracto de respuesta
Finalidad del uso de la red social	Entretenimiento / Ocupación del tiempo	17	"A veces me río con algunos de los divertidos videos que aparecen allí".
	Rever viejas amistades	6	"Para socializar y ver a algunas personas que no veo hace años".
	Hablar con amigos y familiares	107	"Esencialmente, comunicar con miembros alejados de la familia y también interactuar con el mundo".
	Noticias	16	"Puedo tener acceso, más fácilmente, a una variedad de noticias que me interesan y que, de otra manera, me sería más difícil de encontrar".
	Dar su opinión	6	"Básicamente, es como le dije, es compartir cosas a través de mi blog. Además, termino siempre también exponiendo mis ideas y mis opiniones y también hablo de ello con amigos y seguidores".
	Diálogo / Conversación	2	"Para utilizar el chat y ver lo que publican los amigos".
	Buscar	8	"Jugar y ver productos elaborados con crochet y de tejido para tener ideas".
	Curiosidad	19	"Me gusta ver fotografías, voy de vez en cuando a ver si hay alguien que cumpla años, pues eso. A veces estoy ahí hasta que termino de cotillear todo".
	Información	23	"Leer periódicos (...) recibir y dar información (...)". "Divulgación de las actividades en las que estoy involucrado".
	Juegos	5	"Lo uso para jugar (...)".
	Socialización	21	"Para sentirme más acompañado y hacer lo mismo con los demás".
	Eventos	4	"Conocer y dar a conocer cosas (...)".
	Aprendizaje	3	"Para aprender a saber más".
Compañía	3	"Como compañía (...)".	
Hacer amigos	5	"Para tener nuevos amigos".	

Se observan, sobre todo, referencias al uso de la red social para hablar con familiares y amigos. También con cierta expresividad, las personas mayores refirieron utilizar la plataforma para obtener y compartir información y también por curiosidad. Además, Facebook se menciona, varias veces, como una forma de ocupar el tiempo y estar actualizado en relación a las noticias.

El uso de la red social Facebook para hablar con amigos y familiares se asemeja a los resultados obtenidos por Bell et al. (2015), quienes sugieren que las personas mayores utilizan la red social para, en la mayor parte de las veces, mantenerse en contacto con su familia. A medida que los individuos envejecen, pierden

movilidad, limitaciones, surgen enfermedades crónicas y, en consecuencia, la red de apoyo social va disminuyendo. Por estos motivos, las redes sociales como Facebook, pueden surgir como agentes de cambio y desempeñar un papel más activo en la sociedad, con el objetivo de mantener a las personas mayores conectadas con su red familiar, de amigos y de la comunidad. El uso de las redes sociales puede así potenciar la inclusión social y digital de las personas mayores, contribuyendo igualmente en su salud mental (SILVA et al., 2020).

Sacramento y col. (2019) afirma incluso, que las redes sociales online facilitan la interacción en la sociedad contemporánea, brindando a las personas mayores una oportunidad de integración generacional y reducción del aislamiento social.

En cuanto a las funciones de Facebook más utilizadas, los encuestados mencionaron en orden de mayor interés: messenger, visualización y envío de fotos, calendario y, finalmente, servicio de noticias.

La tabla 2 sistematiza las ventajas y desventajas de utilizar la red social Facebook en opinión de los entrevistados.

Tabla 2 - Ventajas y desventajas de usar la red social Facebook

Categoría	Subcategoría	No. de Referencias	Extracto/ de respuesta
Beneficios	Información / Conocimiento	4	"Información." "(...) conocimiento."
	Intercambio de opiniones	3	"(...) Y permite un mayor intercambio de ideas y opiniones".
	Comunicación	2	"(...) comunicar."
	Nuevas amistades	1	"Te permite conversar por el chat y hacer amigos muy rápidamente".
	Ninguno	1	"(...) Para mí, grandes, grandes ventajas, no veo así tantas".
Desventajas	Noticias falsas / Perfiles	2	"Por ejemplo, las noticias falsas".
	Acciones sin interés	2	"Por tanto, hay gente que comparte muchas cosas sin ningún interés (...)".
	Falta de privacidad	2	"(...) Hay personas que (...) exponen cosas de sus vidas (...) aquí hay mucha falta de privacidad".
	Ninguno	3	" (...) ninguno."

De forma generalizada, los entrevistados apuntaron como siendo la información y el conocimiento la principal ventaja, mientras que, en relación a las desventajas, la mayoría fue "ninguna".

Estos resultados son consistentes con los obtenidos por Jantsch et al. (2012), quienes señalaron como principales ventajas del uso de las redes sociales, por parte de las personas mayores: el intercambio de información y la posibilidad de reencontrar gente del pasado; y como desventajas: divulgación de datos personales e invasión de la privacidad.

FACEBOOK COMO PROMOTOR DE NUEVAS AMISTADAS

A partir de los resultados obtenidos, se constató que la mayoría de los encuestados, el 57%, informó haber establecido nuevas amistades a través de la red social Facebook.

Cuando se les preguntó sobre el surgimiento de nuevas amistades, tres de los entrevistados informaron que tenía que haber algo en común: "(...) tiene que haber algo en común conmigo, algo que los haya conectado conmigo". Los tres restantes afirmaron que nunca invitan, siempre esperan a que alguien los agregue: "Bueno, por lo tanto, yo no suelo agregar y los que me agregan sólo aceptan personas que conocen".

En este sentido, parece que, a pesar de que las personas mayores hagan nuevas amistades, son muy cuidadosas y tienen algún temor sobre el carácter público de Facebook y en aceptar personas desconocidas.

Con respecto a la cantidad de amigos en Facebook, tres de los encuestados dicen tener menos de 100, dos entre 100 y 200, y uno dice que tiene más de 200 amigos en su cuenta de Facebook.

En cuanto a la relación de las nuevas amistades con el bienestar de las personas mayores, las respuestas fueron analizadas y categorizadas, como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3 - Contribución de las nuevas amistades al bienestar de los encuestados

Subcategoría	No. de referencias	Extracto de respuesta
Socializar / Conversar	10	"Converso más y me río más".
Acompañamiento / Compañía	6	"Nos sentimos más acompañados y comprendidos".
Bienestar / Alegría	16	"Me hicieron mucho más feliz".
Intercambio de opiniones y aprendizaje	16	"Permiten intercambiar opiniones sobre asuntos de interés general".
Proximidad y fomento de lazos familiares	9	"(...) Logré contactar con familiares emigrados, de los que hacía algún tiempo que no tenía noticias y, por otro lado, me permite estar más cerca de mis hijos y nietos (...)".
Conocimiento / Cultura / Información	2	"Contribuyeron porque aumentaron los conocimientos".
Nada	2	"Nada."
Autoconfianza / Autoestima	3	"Me ayudaron a salir de la apatía en la que estaba y a fortalecer la comunicación, que realmente era muy baja".
Amistad	19	"Recuperé amigos perdidos, lo que hizo que contribuyese para mi bienestar".
Disminuye la soledad	2	"Son importantes para mí porque

Para los participantes, el sentimiento de "Amistad" seguido de "Bienestar / Alegría" y el "Intercambio de Opiniones y Aprendizaje" son los mayores beneficios que han obtenido a través de las nuevas amistades creadas en Facebook. También lo que destaca, como una ventaja importante a través de Facebook, es la "Proximidad y fomento de los lazos familiares".

La mayoría de las personas (65%) afirman que, como resultado de las amistades virtuales, surgieron encuentros presenciales. Estos datos corroboran las investigaciones realizadas por Kim et al. (2009, cit en REIS et al., 2016), quienes concluyen que esta plataforma es un buen medio de comunicación y que puede ayudar a las personas mayores a mantener los lazos sociales.

FACEBOOK COMO PROMOTOR DE VÍNCULOS FAMILIARES

En cuanto al porcentaje de encuestados que tienen parientes geográficamente distantes, el 85% respondió afirmativamente y el 15% respondió negativamente.

Según la opinión de los participantes, el uso de Facebook contribuye a hablar más frecuentemente con familiares geográficamente distantes, con un 71% de los encuestados respondiendo en este sentido y solo un 29% afirma que Facebook no promueve más diálogo con estos familiares.

Tal y como se demostró en el estudio de Erickson (2011), hay encuestados que defienden que Facebook influye en el proceso de aproximación de los familiares: "Sí, no es que les hable mucho. Pero tengo la impresión de que, si no fuera por Facebook, ni siquiera nos diríamos nada, creo que el contacto ya ni existiría". Sin embargo, en opinión de algunos encuestados, Facebook no promueve ese mayor contacto: "Sinceramente, si quiere que le diga, creo que no, acaba por no tener mucha influencia".

Con respecto a la frecuencia con la que los individuos conversan con familiares geográficamente distantes, las respuestas son diferentes. Para el 32% de los encuestados, la frecuencia de conversar con miembros de la familia, es de dos a tres veces por semana; el 28% de los encuestados admite hablar al menos una vez a la semana; el 15% dice tener este diálogo algunas veces al año; el 12% intenta ponerse en contacto con los miembros de su familia, al menos una vez al día; el 8% confirma que hace estos contactos una vez al mes y el 4% de los encuestados asegura esta conexión cada dos semanas.

Se solicitó a los encuestados que calificasen, en una escala del 1 al 4, el grado de satisfacción (insatisfecho, poco satisfecho, satisfecho y muy satisfecho) con relación a los contactos establecidos. Prácticamente todos los encuestados

dijeron sentirse satisfechos con los contactos establecidos con los miembros de la familia a través del uso de Facebook: el 49% de los encuestados dijo estar satisfecho y el 46% dijo estar muy satisfecho. El 4% de los encuestados dijo que no estaba satisfecho con estos contactos.

La tabla 4 muestra cómo, según los encuestados, la red social promueve los lazos familiares.

Tabla 4 – Cómo contribuye Facebook a la promoción de los lazos familiares

Categoría	Subcategoría	No. de referencias	Extracto de respuesta
Promoción de los lazos familiares	Velocidad, accesibilidad y facilidad de contacto	58	"El hecho de eliminar distancias y seguir manteniendo mis contactos sociales". "La capacidad de estar a un solo " clic "de distancia". "Poder encontrar personas que han sido amigas durante muchos años".
	Messenger (chat / videollamada)	28	"La visualización en tiempo real y poder entablar una conversación con familiares y amigos".
	Publicaciones / Intercambios	23	"Porque veo las publicaciones y comento las fotos y hablo con ellos".
	Fotografía / Video	21	"Compartir fotos, noticias de familiares y amigos".
	Rapidez y actualización de noticias e información	6	"Contribuyeron porque aumentaron los conocimientos".
	Herramienta gratuita y fácil de usar	12	"Es un instrumento muy accesible, fácil de usar y constantemente disponible".

La mayoría de los encuestados reveló que es la velocidad, la accesibilidad y la facilidad de contacto, lo que lleva al uso de esta herramienta para hablar con los miembros de la familia. También, las funcionalidades de la plataforma, así como los factores de gratuidad y de facilidad de uso, son referidos como potenciadores para promover la comunicación con los amigos y familiares.

Con base en los datos obtenidos, podemos concluir, de acuerdo con Jantsch et al. (2012) que las personas mayores tienen un gran deseo de comunicarse con familiares y amigos a través de Facebook, lo que nos indica, claramente, su deseo de inclusión social, que podrá promover la calidad de vida y el envejecimiento activo.

FACEBOOK EN LA LUCHA CONTRA LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO

Ante la pregunta: "¿Facebook te ayuda a sentirte menos solo?", la mayoría de las personas dijeron que no se sentían solos (64%). Sin embargo, de los restantes encuestados que asumen sentimientos relacionados con la soledad, el 26% dijo que Facebook ayuda a reducirlo, mientras que el 10% manifestó que la ayuda no es relevante.

Para estudiar mejor el impacto que la red social Facebook tiene sobre los sentimientos de soledad y aislamiento social, se realizó una prueba para muestras independiente entre las variables, resultantes de la escala UCLA y del uso de Facebook. El objetivo era comprender si los encuestados que puntuaron más alto en la escala UCLA utilizaban la red social Facebook, comparativamente con los que no sentían soledad. Contrariamente a lo esperado, no hubo relación estadísticamente significativa entre las variables ($p = 0,203$). Estos resultados están en línea con los obtenidos por Bell et al. (2015), los cuáles no encontraron relación entre los sentimientos de soledad y el uso (o no) de Facebook. Contrariamente a los resultados obtenidos, Reis (2016) constató que existe mayor nivel de soledad entre los usuarios que pasan más tiempo en Facebook.

Cuestionadas las personas mayores sobre "De qué manera, el uso de Facebook contribuye para que te sientas menos sola", éstas expresaron diferentes opiniones, habiendo sido agrupadas en las siguientes categorías: Recuerdos "El tiempo que estoy en Facebook, estoy recordando"; Ocupación / Distracción "Me divierte ver las opiniones de la gente"; Comunicación / Socialización "Tener la percepción de que muchas personas tienen los mismos problemas y cómo responde y se comportan frente a estos problemas"; Publicaciones "Todos los días tenemos la posibilidad de seguir a amigos y compartir información"; Contacto con amigos y familiares "Porque puedo ver las cosas que comparten mis hijos y me siento más cerca de ellos" y; Información / Investigación "Permite la actualización de lo que está sucediendo en el mundo".

El apoyo social es benéfico para las personas mayores, ya que actúa como factor protector contra problemas como la soledad, el estrés y la depresión. Las redes sociales *online* pueden ser una fuente de apoyo social para las personas mayores, ya que pueden ayudar a estas personas a mantener y fortalecer el contacto con sus familias o establecer nuevas amistades (López-Cerdá et al., 2019), promoviendo la salud física y mental y la satisfacción por la vida.

CONSIDERACIONES FINALES

El estudio presentado permitió concluir que la mayoría de los participantes utiliza la red social Facebook, aunque algunas personas mayores se muestran reticentes a usarla, pues un porcentaje significativo refirió no utilizar esta herramienta.

Estos resultados pueden derivarse de estereotipos, a menudo asociados a las redes sociales y miedos con respecto a su uso (REIS, 2017).

Los resultados sugieren que Facebook ayuda a combatir el aislamiento y mejora el establecimiento y el mantenimiento de redes familiares y sociales, promoviendo el envejecimiento activo.

Las TIC, en general, han sido utilizadas por un número cada vez mayor de personas, concretamente, por los ancianos. Sin embargo, en esta etapa de la vida, aún queda trabajo por realizar en el mundo de la informática, para promover la inclusión digital y para que sirva como herramienta para promover el envejecimiento activo (REIS, 2017).

Al elaborar respuestas de salud pública para el envejecimiento, es importante no centrarse solo en aspectos que mejoren las pérdidas asociadas a la vejez, sino también en aquellos otros aspectos que pueden potenciar el mantenimiento, la recuperación, la adaptación y el desarrollo psicosocial. Se reitera la importancia, especialmente en esta etapa de la vida, de utilizar las redes sociales como soporte para construir y mantener relaciones y establecer conexiones entre los usuarios individuales y promover su uso para establecer y fortalecer los lazos (de amistad y / o familia).

La gran participación al cuestionario por parte de Universidades y Academias Séniores, y la escasa participación de personas que no asisten a estas universidades y/o academias, llevó a que los resultados aquí presentados sean mayoritariamente el reflejo de personas capacitadas, con un índice bajo de soledad y de aislamiento, pudiéndose asumir como una limitación de este estudio. En investigaciones futuras, sería interesante comparar los resultados de este análisis con personas mayores que no frecuentan las academias séniores.

Finalmente, creemos que la sociedad tiene que transformarse y adaptarse a esta nueva generación de personas mayores en red, que se caracteriza por ser: más curiosa, activa, con más formación y, cada vez más receptiva a las oportunidades que las herramientas de la era digital les proporciona, particularmente en una fase en la que el aislamiento es una imposición por el COVID-19. Es necesario que los distintos ecosistemas inviertan, cada vez más, en promover la salud, en compartir y convivir, a través de estas nuevas herramientas online

Loneliness, active ageing and facebook: the perspective of the elderly

ABSTRACT

Introduction: Ageing is a natural phenomenon that involves a set of changes in the body and is associated with several life transitions, such as retirement, institutionalisation and death of spouse and friends, which entails the loss of social contexts and interactions, contributing to the experience of feelings of loneliness and isolation by the elderly. In an increasingly ageing and technological society, Facebook is the most used social network worldwide, and in Portugal, older people tend to use it more and more.

Objectives: This study aimed to understand the relationship between the use of the social network Facebook and the loneliness experienced by the elderly. It was sought: to assess the degree of loneliness; to know the use of Facebook by the elderly in its different dimensions; and, to understand the impact of Facebook in promoting family ties and combating isolation.

Methods: This is a mixed-approach and descriptive-correlational study. Data were collected through an online questionnaire, which integrated the UCLA Loneliness Scale, and interviews. The sample integrated 269 individuals aged 55 years or older, retired and Facebook users.

Results: The results allowed concluding that most respondents use Facebook as a means of socialization and communication, as a source of knowledge, as a refuge against loneliness and a means of connection to more distant relatives.

Conclusions: Facebook can help fight isolation and promotes the preservation of family and social networks, contributing to active ageing.

KEYWORDS: Facebook. Social Networks. Elderly. Loneliness. Ageing.

REFERENCIAS

- BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70. 2009.
- BATISTA, E.; SILVA, L.; MOURA, L.; QUEIROZ, A.; MATOS, R.; SILVA, S.; ... OLIVEIRA, D. Inclusão Digital como ferramenta ao envelhecimento ativo: um relato de experiência. *Prisma.Com*, 38, 69–81. 2019.
- BELL, C.; FAUSSET, C.; FARMER, S.; NGUYEN, J.; HARLEY, L.; FAIN, B. Social media gerontology: Understanding social media usage among older adults. *Web Intelligence*, 13. 69-87. 2015.
- CHIRIBUCA, D.; TEODORESCU, A. Digital Leisure in Later Life: Facebook Use among Romanian Senior Citizens. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, 69, 156-175. doi:10.33788/rcis.69.10. 2020.
- COURTIN, E.; KNAPP, M. Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3): 799–812. 2017.
- ERICKSON, L. Social media, social capital, and seniors: The impact of Facebook on bonding and bridging social capital of individuals over 65. *AMCIS Proceedings – All Submissions*. Paper 85. 2011.
- GLOVER, T. All the lonely people: social isolation and the promise and pitfalls of leisure. *Leisure Sciences*, 40, 25-35. 2018.
- HALAWEH, H.; DAHLIN-IVANOFF, S.; SVANTESSON, U.; WILLÉN, C. Perspectives of Older Adults on Aging Well: A Focus Group Study. 1-9. 2018.
- JANTSCH, A.; MACHADO, L.; BEHAR, P.; LIMA, J. As Redes Sociais e a Qualidade de Vida: os Idosos na Era Digital. *IEEE-RITA*, 7, 4. 2012.
- JUNG, H.; SUNDAR, S. Senior citizens on Facebook: How do they interact and why? *Computers in Human Behavior*, 61, 27-35.
- LEIST, A. Social Media Use of Older Adults: A Mini-Review - Regenerative and Technological Section. *Gerontology*, 59, 378–384. 2013.
- LÓPEZ-CERDÁ, E., CARMONA-TORRES, J.; RODRÍGUEZ-BORREGO, M. Social support for elderly people over 65 years in Spain. *International Nursing Review*, 66(1), 104–111. 2019.
- POCINHO, M., FARATE, C.; DIAS, C. Validação Psicométrica da Escala UCLA-Loneliness para Idosos Portugueses. *Interações: Sociedade E As Novas Modernidades*, 10(18). 2010.
- POSCIA, A.; STOJANOVIC, J.; LA MILIA, D.; DUPLAGA, M.; GRYSZTAR, M.; MOSCATO, U.; ... MAGNAVITA, N. Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Experimental gerontology*, 102, 133–144. 2018
- REBELO, C. Utilização da Internet e do Facebook pelos mais velhos em Portugal: estudo exploratório. *Observatorio (OBS) Journal*, 9(3): 129-153. 2015.
- REBELO, M. Promover o Envelhecimento ativo: O desafio da institucionalização sob o olhar do enfermeiro (Dissertação de Mestrado). Escola

Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Portalegre, Portalegre, Portugal. 2019.

REIS, M. Geração seniores em rede: o facebook como promotor de um envelhecimento ativo. **Dissertação de Mestrado**. Escola Superior de Saúde e Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal. 2017.

REIS, C.; LEITE, A.; AMORIM, S.; SOUTO, T.; A solidão em utilizadores portugueses do Facebook. *Psicologia & Sociedade*, 28(2), 237-246. 2016.

SACRAMENTO, C.; FERREIRA, S.; CAPRA, E.; GARCIA, A. (2019). Accessibility and communicability on Facebook: A case study with Brazilian elderly. *First Monday*, 24(1), 1. 2019.

SILVA, B.; ÁVILA, A.; ROCHA, G.; NUNES, D.; LUCIA, F.; BRITO, T. The impact of the use of FacebookTM on social support networks and symptoms of depression reported by the elderly. *International Psychogeriatrics*, 32(3), 407-408. 2020.

TRYBUSIŃSKA, D.; SARACEN, A. Loneliness in the context of quality of life of nursing home residents. *Open Medicine*. 14, 1: 354-361. doi: 10.1515/med-2019-0035.02019

VALER, D.; BIERHALS, C.; AIRES, M.; PASKULIN, L. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(4), 809-819. 2015.

WORD HEALTH ORGANIZATION [WHO]. Ageing and health. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>> Acesso em: 12/11/2020. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO]. Mental health of older adults. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>> Acesso em: 12/11/2020. 2017.

Recebido: 18/09/2021

Aprovado: 16/05/2022

DOI: 10.3895/rts.v18n52.14731

Como citar: MOREIRA RIBEIRO, J. et.al. Soledad, envejecimiento activo y facebook: perspectiva de las personas mayores. *Rev. Tecnol. Soc.*, Curitiba, v. 18, n. 52, p.113-130, jul./set., 2022. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/14731>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Direito autoral: Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

