

Revista

SUAYED Psicología



PSICOLOGÍA Y ENVEJECIMIENTO

VENTAJAS PARA LAS MUJERES
MEXICANAS AL ENVEJECER
DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA
PSICOLOGÍA POSITIVA

ADULTOS MAYORES Y
DESEMPLEO;
ELEMENTOS PARA SU
INSERCIÓN LABORAL.

IMPORTANCIA DEL USO DE LAS
TIC EN LAS PERSONAS MAYORES
PARA FORTALECER LA INCLUSIÓN
SOCIO DIGITAL

Directorio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga
Directora

Dr. Ignacio Peñalosa Castro
Secretario General Académico

Dr. Luis Ignacio Terrazas Valdés
Secretario de Desarrollo y Relaciones Institucionales

Dra. Claudia Tzasná Hernández Delgado
Secretaria de Planeación y Cuerpos Colegiados

C.P. Reina Isabel Ferrer Trujillo
Secretaria Administrativa

Coordinación de Educación a Distancia

Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Coordinadora de Educación a Distancia

Mtra. Karen Belén Espinoza Rosal
Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Ing. Juan Carlos Tovar Gómez
Jefe del Departamento de Desarrollo Tecnológico

Mtra. Silvia Toledo de León
Jefa del Departamento de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo
Jefa de Sección Académica de Proyectos Educativos y Vinculación

Revista SUAyED Psicología

Dra. Anabel de la Rosa Gómez
Directora

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo
Editora

Comité editorial
Lic. Alicia Ivet Flores Elvira
Lic. Edith González Santiago

Edición y Diseño editorial
Lic. Carmen Alicia Piña Ortega

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México

Publicación periódica a cargo de la Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Coordinación de Educación a Distancia



Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

Revista SUAyED Psicología es de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus autores. No se puede usar con fines comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración.

Revista SUAyED Psicología, año 8, No. 1, Enero 2024, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, Tel. (55) 5623-1344, <https://suayed.iztacala.unam.mx/revista/>, revista.SUAYED@iztacala.unam.mx. Directora responsable: Dra. Anabel de la Rosa Gómez. Reserva de derechos al Uso Exclusivo No. 04-2019-102112453600-203, ISSN: 2683-2860, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Coordinación de Educación a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, fecha de última modificación, 31 de enero de 2024.



En este número de la Revista, abordamos una etapa del desarrollo humano que es trascendental: el envejecimiento; en el transcurso de los artículos que presentamos, examinamos diversas perspectivas y reflexiones que dan visibilidad a las experiencias del envejecimiento desde la Psicología, ofreciendo una mirada integral sobre el proceso de envejecer, explorando facetas y desafíos que surgen en el camino hacia la madurez.

El paso del tiempo nos brinda oportunidades únicas para reflexionar sobre la vida y, en esta ocasión, hemos reunido una serie de artículos que abordan de manera integral el impacto de la edad en la psique humana. Desde la resiliencia y fortaleza que caracterizan a las mujeres mexicanas al envejecer, hasta las complejidades de la inserción laboral de los adultos mayores, cada artículo ofrece una mirada enriquecedora a aspectos clave de este proceso.

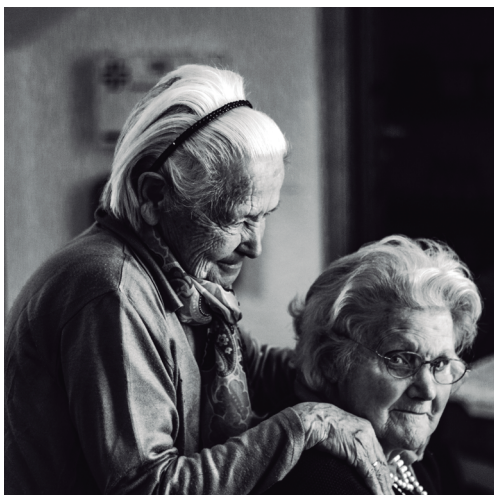
La tecnología, un elemento dinámico, indispensable y universal en nuestra sociedad actual, también es tema de reflexión en este número. Nos preguntamos cómo los adultos mayores se relacionan con la tecnología y cómo esta puede ser una herramienta para fortalecer la inclusión socio digital, proporcionando nuevas formas de conexión y participación en la era digital.

Agradecemos a nuestros colaboradores por sus contribuciones y confiamos en que este número inspire reflexiones profundas y significativas sobre la riqueza de la experiencia humana en todas sus etapas.

Comité Editorial

Índice

08



VENTAJAS PARA LAS MUJERES MEXICANAS AL ENVEJECER DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

María del Rocío Hernández-Pozo, Cecilia Meza-Peña
y Tania Romo-González

Al parecer los años curan las cicatrices de la inequidad.
La mujer, como el buen vino, mientras más madura más
auto realizada.

13

PSICOGERONTOLOGÍA: HACÍA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Sergio Javier Juárez Dávalos

Un adulto mayor con un estado físico de salud óptimo
puede experimentar una salud psicológica opuesta,
lo cual podría ser igual o más dañina que un estado
físico deteriorado.





18

IMPORTANCIA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES

Raquel García Flores, Christian Oswaldo Acosta Quiroz y Teresa Iveth Sotelo Quiñonez

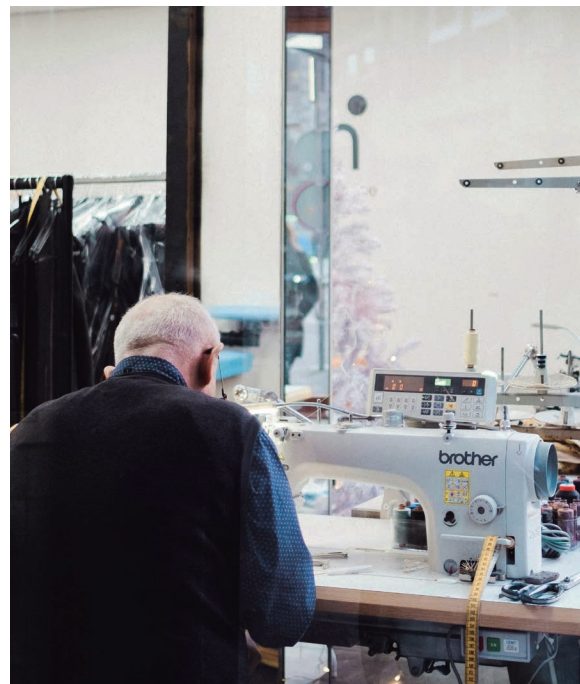
La Organización Mundial de la Salud en el año 2021 declaró la década del Envejecimiento Saludable el cual define como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. El objetivo es promover que los adultos mayores continúen participando activamente en la comunidad aportando su experiencia y conocimientos adquiridos a lo largo de su vida.

22

ADULTOS MAYORES Y DESEMPLEO; ELEMENTOS PARA SU INSERCIÓN LABORAL.

Alejandra Ariel Enríquez Ramírez

Los procesos de integración a las organizaciones laborales únicamente deben hacer distinción, exclusión o preferencia con base en las calificaciones requeridas en un sujeto para la realización de las funciones del puesto





25

¿QUÉ OCURRE CON LOS ADULTOS MAYORES Y LA TECNOLOGÍA?

Judith Rivera Baños

Las personas adultas mayores, requieren apoyo en el uso tecnológico, no solo social, familiar, de salud o económico, pues, se vive una era digital, donde la vida cotidiana requiere el uso de dispositivos y para ellos no es la excepción.

29

IMPORTANCIA DEL USO DE LAS TIC EN LAS PERSONAS MAYORES PARA FORTALECER LA INCLUSIÓN SOCIO DIGITAL

Rodrigo Daniel Medrano Figueroa

Generar espacios de interacción accesibles para personas adultas mayores contribuirá a que se mantengan activas socialmente, permitiendo que puedan realizar distintas acciones, como comunicarse con familiares y amistades, entretenerse, hacer uso de servicios digitales y mantenerse informados por medio de noticias o redes sociales.



VENTAJAS PARA LAS MUJERES MEXICANAS AL ENVEJECER DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

**María del Rocío Hernández-Pozo, Cecilia Meza-Peña
y Tania Romo-González**



“...EN MÉXICO LAS MUJERES JÓVENES EXPERIMENTAN MAYOR PROPORCIÓN RELATIVA DE AFECTO NEGATIVO EN SUS MODALIDADES DE MIEDO/VERGÜENZA E IRA/DISGUSTO, EN COMPARACIÓN CON EL AFECTO POSITIVO.”

El afecto emocional predominantemente positivo con una baja proporción de componentes negativos se ha identificado como una combinación emocional deseable que las instituciones positivas están interesadas en moldear y modelar para mejorar la calidad de las relaciones humanas y construir organizaciones armoniosas con un funcionamiento óptimo.

Uno de los instrumentos más empleados en Psicología Positiva para determinar el estado afectivo es el cuestionario PANAS (Watson et al., 1988).

Los hallazgos de investigadores nacionales apuntan en el sentido de que las mujeres en general tienden a presentar menos afecto positivo que los hombres, al mismo tiempo que experimentan en mayor proporción que los hombres los diferentes tipos de afecto negativo. Esa tendencia desigual entre géneros, también se ha encontrado en otros países.

Una forma de mirar la constitución emocional de las personas consiste en la propuesta de Archer y sus colaboradores de un modelo de perfiles emocionales (Norlander et al. 2002; Schütz et al, 2013; Zanon & Hutz, 2013). El modelo de perfiles emocionales asume que todas las personas caemos en una de cuatro posibilidades: 1) auto realizado: afecto positivo alto y afecto negativo bajo; 2) autodestructivo, alto en afectos negativos y bajo en afectos positivos; 3) afectos bajos, para ambos tipos y 4) afectos altos; ambos en niveles altos. La categoría más deseable de las 4 es la primera (auto realizado), mientras que las de mayor riesgo para la salud y la convivencia en orden decreciente son: la autodestructiva y la de afectos altos.



El objetivo de este reporte fue presentar los hallazgos producto del análisis de los resultados sobre perfiles emocionales en México, por grupos de edad y grupo sexo genérico y reflexionar sobre los patrones que hemos encontrado en el país.

Nuestro grupo de investigación ha aplicado tanto en línea como en forma presencial el instrumento PANAS a la población mexicana en un amplio rango de edades (12-87 años). Los datos mexicanos que aquí presentamos involucraron a 6329 personas evaluadas entre 2013 y 2017, 59.8% mujeres y 40.2 % hombres, identificándose un 11.87 % del total con afinidad LGBT+. Esta muestra abarcó 23 estados de la república mexicana, siendo siete los más representados.

Efectos de la edad

Con el propósito de esclarecer los efectos de la edad sobre los perfiles emocionales, se dividió a la población en tres segmentos equiparables en tamaño, el grupo joven (19 o menos años; N=2003), el grupo medio (20-35 años; N= 2230) y el grupo mayor (36 o más años; N= 2096).

Hecho esto se calcularon los perfiles emocionales por grupo etario y sexo binario. La tabla 1 muestra la distribución porcentual correspondiente a cada grupo. En esa tabla el contraste más llamativo fue entre las mujeres más jóvenes con 31.4% de perfil autodestructivo y tan solo 18.4% de perfil auto realizado, en comparación con los hombres del grupo más viejo con la proporción en sentido inverso, 30.5% de perfil auto realizado y 17.4% de perfil autodestructivo.



Tabla 1.

Porcentaje de perfiles emocionales por grupo de edad y sexo binario

Grupo edad por sexo	Auto Realizado %	Auto Destructivo %	Afecto Bajo %	Afecto Alto %
G1: 19 o menos Mujer N=1122	18.4	31.4	33.5	16.7
G1: 19 o menos Hombres N=881	27.8	21.4	31.3	19.5
G2: 20-35 años Mujer N=1302	21.3	29.9	24.9	23.9
G2: 20-35 años Hombre N=928	28.7	19.3	29.8	22.2
G3: 36 o más Mujer N=1365	28.7	28.0	20.9	22.4
G3: 36 o más Hombre N=731	30.5	17.4	29.4	22.7

Con el fin de entender mejor las distribuciones de los perfiles emocionales, se aisló a un grupo de edad mayor, de 55 o más años para ambos sexos. 298 de las personas encuestadas cubrieron ese requisito. La tabla 2 presenta la distribución porcentual de este grupo etario por sexo, en función del modelo de perfiles emocionales. Como se aprecia en esa tabla las mujeres de 55 o más años presentaron el porcentaje más elevado de perfil auto realizado (30.7%) de todos los grupos etarios femeninos, así como el nivel más bajo del perfil autodestructivo femenino (22.3%).

Tabla 2.

Distribución de perfiles emocionales por grupo de edad y sexo binario

Grupo 55 ó más años por sexo	Auto Realizado %	Auto Destructivo %	Afecto Bajo %	Afecto Alto %
Mujer N=166	30.7	22.3	25.9	21.1
Hombres N=132	25.8	12.9	33.3	28.0



Vladimir Soares for Unsplash

Al comparar a las mujeres de 55 o más años con las de 19 o menos años, la edad mejoró en 12.3 % el perfil auto realizado, mientras que en las mismas condiciones para los hombres disminuyó en 2%. Es decir, la edad madura benefició a las mujeres en su perfil auto realizado.

Al hacer la misma comparación de grupos etarios para el perfil autodestructivo que es el más tóxico, mujeres y hombres presentaron un

descenso equivalente de menos 9.1% las primeras y de menos 8.5% los segundos, es decir, a mayor edad mayor beneficio tanto para mujeres como para hombres al disminuir sus perfiles autodestructivos.

Efectos de la identidad sexo genérica

Cuando se calcularon los perfiles por identidad sexo genérica, las principales diferencias se encontraron entre las mujeres y los hombres cisgénero o heterosexuales. En la tabla 3 se observan que el grupo más vulnerable sin lugar a duda fue el de las mujeres cisgénero con 37.2% de perfil autodestructivo y solamente 17.4% de perfil auto realizado. La vulnerabilidad emocional de las mujeres superó con mucho la que experimentan los grupos transgénero.

Tabla 3.

Distribución porcentual de perfiles emocionales por identidad sexo genérica.

Identidad sexo genérica	Auto Realizado %	Auto Destructivo %	Afecto Bajo %	Afecto Alto %
Cisgénero mujer N=2649	17.4	37.2	28.6	16.8
Cisgénero hombre N=1778	30.0	17.6	33.6	18.8
Transgénero mujer N=339	26.5	24.4	30.7	18.4
Transgénero hombre N=257	25.7	24.5	30.0	19.8

Conclusiones

Al parecer los años pueden curan las cicatrices de la inequidad. La mujer, como el buen vino, mientras más madura más auto realizada. Lo anterior no aplica para los varones, por un efecto de techo.

Ahora bien, ¿cómo contrarrestar la inequidad hacia las mujeres? ¿Cómo reducir la gran proporción de emociones negativas que experimentan las mujeres jóvenes e incrementar sus emociones positivas? ¿Existirá un método pedagógico diferencial para corregir este desbalance afectivo del sexo femenino? ¿Existirá una sociedad que permita corregir este desequilibrio? El reto técnico para los especialistas en comportamiento humano es un desafío de baja monta. El reto real para la sociedad en su conjunto será primero darse cuenta de la necesidad de ese cambio y luego crear las condiciones para promoverlo. Todos querríamos ser como el buen vino. Vivir en una sociedad de ese tipo, seguramente sería muy gratificante.

Referencias

- Norlander, T., Bood, S.A., & Archer, T. (2002). Performance during stress: affective personality, age, and regularity of physical exercise. *Social Behavior and Personality*, 30, 495–508. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.495>
- Schutz, E., Sailer, U. Nima, A. A., Rosenberg, P., Anderson-Arnten, A.C., Archer, T., & Garcia, D. (2013). The affective profiles in the USA; happiness, depression, life satisfaction, and happiness-increasing strategies. *PeerJ*, e156, 1-19. <http://dx.doi.org/10.7717/peerj.156>
- Zanon, C., & Hutz, C. S. (2013). Affective disposition, thinking styles, neuroticism and life satisfaction. *Universitas Psychologica*, 12, 2, 403-411. <http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.UPSY12-2.adts>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

PSICOGERONTOLOGÍA: HACÍA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Sergio Javier Juárez Dávalos



Aura Thonne en unsplash

Como parte del desarrollo natural que experimentamos como seres humanos, pasamos por diferentes etapas de la vida, las cuales implican cambios físicos y psicológicos. Desde el nacimiento donde existe una dependencia de los padres y una exploración incesante de nuestro nuevo entorno; pasando por la juventud, cargada de ímpetu y energía; llegando a la adultez donde mucho de lo aprendido se consolida y se refleja en nuestras decisiones de vida. Estas etapas muchas veces reciben la mayor atención, y en el mundo académico, el mayor foco de investigación; sin embargo, todo esto culmina en la vejez o tercera edad en donde los cambios físicos y psicológicos son notables, por lo que se requiere de un especial cuidado en ambos rubros, aunque, es cierto, que no recibe el mismo foco que las etapas anteriores.

En cuestiones poblacionales y de acuerdo con las últimas cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a la segunda mitad del 2022, en México había cerca de 18 millones de adultos mayores (60 años en adelante), lo que representa el 14% de la población (INEGI, 2023). Si bien, la cifra podría parecer pequeña, estimaciones de la Comisión Nacional de Población (CONAPO) indican que este porcentaje seguirá aumentando, hasta alcanzar 48 millones de personas, lo que representará un 34% de la población (CONAPO, 2023), lo que, a su vez, implicará un sinfín de nuevos retos.

Dado el crecimiento que este grupo ha experimentado en los últimos 20 años, se han realizado numerosas investigaciones, estudios y trabajos con relación a las características y situación de las personas adultas mayores, sin embargo, la gran mayoría de éstas se han enfocado en las cuestiones físicas; sin embargo, es igual de importante abordar los cambios y problemáticas que enfrentan a nivel psicológico, ya que, un adulto mayor con un estado físico de salud óptimo puede experimentar una salud psicológica opuesta, lo cual podría ser igual o más dañina que un estado físico deteriorado.



Ryan Reinoso en Unsplash

Cambios psicológicos en la edad adulta

La edad adulta implica cambios a diferentes niveles: físico, psicológico y social. En el primero de ellos podemos mencionar la disminución de la agudeza visual, pérdida de la capacidad de audición, pérdida de masa muscular, pérdida de densidad ósea, menores reflejos físicos, entre otros. Como se mencionó con anterioridad, estos cambios son más notorios a simple vista, por lo que han sido foco de estudio en diferentes disciplinas.

No obstante, hay otros cambios que no son tan visibles al ojo público, pero que pueden ser igual o más importantes, como lo son los cambios psicológicos.

- Cambios en el estado de ánimo: El envejecimiento suele ir acompañado de cambios en el estado de ánimo y las emociones. Las emociones asociadas al envejecimiento pueden provocar baja autoestima y falta de confianza en las personas mayores. Las personas mayores también suelen sufrir discriminación. Se suele presentar a las personas más jóvenes como más valiosas, transmitiendo la idea de que las personas mayores son menos competentes o atractivas. La tristeza es el resultado de estas creencias injustas junto con elementos psicológicos. Las dificultades económicas, el duelo por la muerte de seres queridos, la preocupación por enfermedades de larga duración y tener que tomar decisiones difíciles contribuyen al estrés psicológico de las personas mayores. Algunas personas experimentan tristeza durante más tiempo que breves cambios de humor. En todo el mundo, alrededor del 7% de los adultos mayores sufren depresión clínica. Uno de los problemas de salud mental más frecuentes entre las personas mayores es la depresión.

- Disminución de la capacidad cognitiva: Las primeras décadas de la vida son una época en la que el cerebro sigue creciendo y desarrollándose. Se considera que los 30 años es la edad en la que el desarrollo cerebral alcanza su punto máximo. Posteriormente, importantes regiones del cerebro empiezan a encogerse, incluidas las regiones frontal, temporal e hipocampal. Estos son los cambios normales que se producen con la edad para todo el mundo. Las personas de más edad que los jóvenes pueden necesitar más tiempo para resolver un problema. No todas las formas de función cognitiva se deterioran con la edad. La comprensión lectora, el razonamiento verbal y el vocabulario no suelen cambiar ni mejorar con la edad.

- Cambios en la memoria: Los adultos pueden experimentar problemas de memoria como resultado de los mismos cambios que afectan a la función cognitiva. Los problemas de memoria asociados al envejecimiento normal pueden incluir olvidar dónde se han puesto las cosas o necesitar más tiempo para recordar información que se aprendió de joven. La pérdida de memoria puede empeorar con el envejecimiento anormal y desembocar en demencia o enfermedad de Alzheimer.

- Reducción del espectro de atención: La disminución de la capacidad de atención puede deberse a cambios cerebrales que se producen tanto en hombres como en mujeres a medida que envejecen. Según un estudio, a las personas mayores de 60 años les resultaba más difícil ignorar las distracciones y concentrarse en tareas difíciles que a las personas de entre 55 y 59 años. Sin embargo, no todas las tareas se veían afectadas por la menor capacidad de atención. Es posible que los adultos mayores aún puedan concentrarse durante periodos prolongados en tareas básicas.

Ante todos estos cambios, es indiscutible la necesidad de la intervención psicológica para poder ayudar a las personas en este periodo de transición. Para ello, se puede recurrir a la Psicogerontología.

Psicogerontología: aplicaciones

La psicogerontología, es una subespecialidad de la psicología que se enfoca en el estudio y tratamiento del envejecimiento, de forma que se promueva una óptima salud psicológica de los adultos mayores y su familia. Es decir, no solo se enfoca en la persona que se encuentra en esta etapa de la vida, sino que trabaja con su entorno.

Entre sus principales funciones se encuentran:

- a) Evaluación: A través de entrevistas clínicas, observaciones, escalas de auto aplicación, integración interdisciplinaria, evaluación de riesgo, entre otras.
- b) Intervención: terapia individual, familiar y grupal, intervención cognitiva, conductual, interpersonal, resolución de problemas, sistémica, entre otras; promoción de la salud.
- c) Consultoría: A familia, profesionales, agencias especializadas, casas de cuidado, especialistas en leyes, equipos interdisciplinarios. (APA, 2008)



Julia Vivcharyk en Unsplash

En conclusión, la coyuntura de una sociedad que envejece a pasos agigantados y los notables cambios que se experimenta en esta etapa, abre un campo de oportunidad para los psicólogos, de forma que sean un apoyo y fuente de conocimiento para que las personas que experimentan estos cambios, puedan hacerlo de la mejor y más saludable manera posible, aprovechando su conocimiento y experiencia de forma que estén a la vanguardia en el cuidado de este grupo, que por sus características inherentes, suele encontrarse en riesgo.

Referencias

American Psychological Association (2008). Gerontopsychology. <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/geropsychology#:~:text=Geropsychology%20is%20a%20specialty%20in,maximum%20potential%20during%20later%20life>.

Comisión Nacional de Población (11 de julio, 2023). Día Mundial de la Población. Las Proyecciones de la Población de México para los próximos 50 años: 2020-2070. <https://www.gob.mx/conapo/prensa/dia-mundial-de-la-poblacion-las-proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-para-los-proximos-50-anos-2020-2070?idiom=es#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20Proyecciones,es%20de%201.92%20hijas%20Fos>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (6 de julio, 2023). Encuesta nacional sobre salud y envejecimiento en México (ENASEM) y encuesta de evaluación cognitiva. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASEM/ENASEM_21.pdf



Foto de Kelly Sikkema en Unsplash

IMPORTANCIA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS ADULTOS MAYORES

**Raquel García Flores,
Christian Oswaldo Acosta Quiroz y
Teresa Iveth Sotelo Quiñonez**

De acuerdo con datos del INEGI, en 2022 se estimó que en México residían 17 millones de personas de 60 años y más (adultas mayores). Si comparamos esta cifra con los 5 millones de adultos mayores que vivían en México en 1990, observamos un incremento muy importante de este grupo poblacional. Así que cada vez las personas viven más años y la preocupación ahora es cómo lograr que esos años puedan disfrutarse lo más posible. La diabetes, la hipertensión, el cáncer y las demencias son las enfermedades crónicas que representan una amenaza al bienestar en la adultez mayor. Generalmente se piensa que en la adultez mayor es normal presentar estos padecimientos y con frecuencia no se le da la importancia necesaria y tampoco se interviene de forma temprana para evitar o disminuir la probabilidad de presentar dichos padecimientos.

Y es que las cifras son preocupantes en México. Según la Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México 2021 (ENASEM), señalan que sólo el 42.7 % de los hombres de 53 años y más realiza actividad física tres días por semana o más. Este porcentaje fue menor para las mujeres ya que sólo el 22.2 % realizó actividad física con la frecuencia mencionada. Este dato es 10% más bajo que hace 10 años, es decir, cada vez realizamos menos ejercicio. Por otra parte, la población consume cada vez más calorías contenidas en azúcares y grasas, con pocos beneficios nutritivos.

La alimentación saludable y la actividad física se asocian a una menor presencia de síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad. Por lo que nunca es tarde para modificar el estilo de vida de los adultos mayores que contribuya a su salud física y emocional. La Organización Mundial de la Salud en el año 2021 declaró la década del Envejecimiento Saludable el cual define como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

El objetivo es promover que los adultos mayores continúen participando activamente en la comunidad aportando su experiencia y conocimientos adquiridos a lo largo de su vida. Por lo que se recomienda a los adultos mayores y a sus familias:

- Realizar por lo menos media hora de actividad física diariamente. Esto a veces es un reto para los adultos mayores porque se considera que sólo los jóvenes pueden realizarla. Sin embargo, cualquier actividad física como caminar es mucho mejor que estar sentado. Estudios señalan que la actividad física regular en el tiempo libre tiene un efecto positivo en las reservas cognitivas, lo cual contribuye a prevenir las demencias y la diabetes.
- Consumir menos azúcares. Tomando en cuenta que México ocupa el cuarto lugar mundial de consumo de refresco lo que se asocia a la obesidad. Entonces hay que preferir el agua simple o agua de fruta natural sin azúcar en los hogares.
- Disminuir el consumo de grasas. Preferir los alimentos cocidos o asados en lugar de fritos ayudará a consumir menos calorías.

- Incrementar el consumo de frutas y verduras. El consumo de fibra que contienen estos alimentos ayudan a prevenir la diabetes y el cáncer de colon.
- Llevar a cabo actividades sociales. Las reuniones familiares, actividades organizadas en grupos sociales y labores de voluntariado (que consisten en brindar servicios sin interés económico a personas vulnerables) son fundamentales para que la sociedad y los adultos mayores se beneficien mutuamente de esta relación.
- Llevar a cabo actividades relacionadas con estimulación cognitiva. Los juegos de mesa y acercar a los adultos mayores al uso de la tecnología (usar celulares, la computadora) pueden ser una oportunidad para que pongan en juego sus funciones cognitivas previniendo las demencias. Además, podemos disminuir la brecha digital que existe actualmente entre jóvenes y adultos mayores lo que repercute en el aislamiento del adulto mayor.
- Permitir que el adulto mayor realice actividades en casa mientras pueda. Es un error en las familias que se limite las tareas domésticas de los adultos mayores ya que influye en su independencia y bienestar. Confiar en sus habilidades, destrezas y capacidades son vitales para una vida activa.

Para llevar a cabo estas acciones es muy importante que las familias faciliten el cambio de conducta en los adultos mayores, llevar a cabo actividades en conjunto, por ejemplo, salir a caminar, no tener en casa comida “chatarra” ni refrescos y buscar espacios de convivencia, puede marcar una diferencia en la salud física y emocional del adulto mayor que representará menos gastos en el cuidado de la salud en las familias. Es más económico comprar frutas y verduras e invertir un poco de tiempo en actividades en conjunto con adultos mayores que gastar en medicamentos y tratamientos costosos, además del sufrimiento que implica la presencia de las enfermedades crónicas

Romper con los prejuicios sobre los adultos mayores es tarea de todas y todos para promover su inclusión y disfrutar de lo mucho que pueden aportar todavía en esta etapa de la vida.



Centre for ageing better en Unsplash

Referencias

Organización Mundial de la Salud (2024). Década del envejecimiento saludable. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2024). Encuesta Nacional sobre salud y envejecimiento en México (ENASEM) https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASEM/ENASEM_21.pdf

Kim, B. R., & Lim, S. T. (2022). Effects of Leisure-Time Physical Activity on Cognitive Reserve Biomarkers and Leisure Motivation in the Pre-Diabetes Elderly. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(4), 737.

Zhang J, Yang C, Pan Y, Wang L.(2024). Effects of Multicomponent Exercise on Community-Dwelling Older Adults With Mild Cognitive Impairment. *Res Gerontol Nurs*. 29:1-15.

ADULTOS MAYORES Y DESEMPLEO; ELEMENTOS PARA SU INSERCIÓN LABORAL.

Alejandra Ariel Enríquez Ramírez

El envejecimiento de la población será una de las transformaciones más importantes del siglo XXI, esto se reflejará en los ámbitos familiar, social, médico, bienes y servicios, así como en el mercado de trabajo, entre otros. En demografía la población envejecida es denominada “adultos mayores” y en México, una persona es parte de este rubro una vez que ha cumplido 60 años (PENSSIONISTE, 2017).

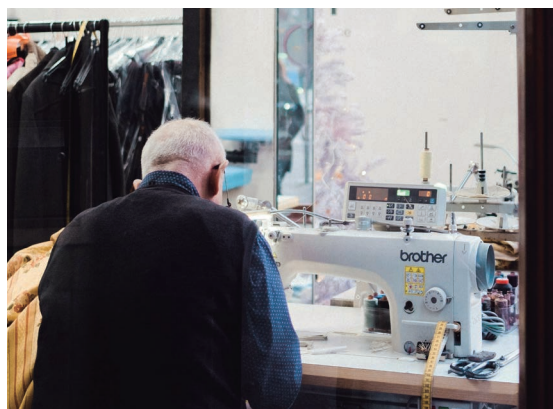
La Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOEN) correspondiente al segundo trimestre de 2022, establece que un porcentaje aproximado al 14% de la población total mexicana, está constituida por adultos de 60 años y más; sin embargo, únicamente tres de cada diez personas mayores se encuentran empleadas.

Por su parte, la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) del año 2022, determinó que las principales problemáticas a las que se enfrenta la población de adultos mayores en México son la insuficiencia de las pensiones para cubrir sus necesidades básicas, la falta de oportunidades y la carencia de pensión o jubilación, problemáticas que tienen una relación directa con sus fuentes de ingresos económicos y que por ende obligan a esta población a buscar otras fuentes de ingreso.

Aunado a los problemas económicos, Aparicio (2006) menciona que el desempleo es un fenómeno que afecta diferentes ámbitos de la vida privada y social del sujeto, generando cambios en la percepción que la persona tiene acerca de la vida, felicidad y satisfacción con la misma.

Pero más allá de la pérdida de felicidad los autores Frey y Stuaeter (2020 en Aparicio, 2006), mencionan que el desempleo incluso puede generar trastornos de ansiedad y depresión; llegando ser un factor relevante para la presencia de conductas suicidas.

Respecto a la discriminación por edad en la empleabilidad y su relación con los problemas de salud mental, la OMS (2023) menciona, que los adultos mayores, tienen mayor probabilidad de ser objeto de discriminación por razones de edad, lo cual puede ser un factor que influye en la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión, además del duelo por carencia, dificultades económicas y un menor sentido de propósito con la jubilación.



Jelle Van Leest en Unsplash

Los estigmas sobre los adultos mayores llegan a tal punto que, dos de cada nueve empleadores consideran que tener más de 60 años es una causa justificada de exclusión en los procesos de integración a las organizaciones laborales, bajo la premisa de que al llegar a esta edad las personas suelen presentar pérdida de pericia y capacidad para la ejecución de actividades (ENADIS, 2022).

Respecto a lo anterior, el C11- Convenio sobre discriminación (empleo y ocupación) de 1958, establece en sus artículos 1º, 4º y 5º que "Los procesos de integración a las organizaciones laborales únicamente deben hacer distinción, exclusión o preferencia con base en las calificaciones requeridas en un sujeto para la realización de las funciones del puesto", por lo que todo elemento distintivo de exclusión que no se fundamente en dichas calificaciones está basado en actos de discriminación.

Por su parte Reguero (2008, en Gómez, 2013), establece que las bases para la protección de los derechos humanos en los adultos mayores son el principio de igualdad y no discriminación por razón de edad en la vejez, principio presente a nivel constitucional en el artículo 4º, y de forma específica en materia laboral en los artículos 2º y 133º de la Ley Federal del Trabajo (LFT), los cuales prohíben la discriminación por motivos de edad, siendo el objeto la promoción de la dignidad humana.



Bianca Jordan en Unsplash

Aunado a ello, en marzo de 2023, el Senado avaló modificaciones a los artículos 132º y 133º de la LFT con la finalidad integrar un porcentaje mínimo de 5% de adultos mayores en la plantilla laboral, lo cual implica un reto para los encargados de los procesos de integración de personal.

Procesos incluyentes y libres de discriminación

De lo anterior se determina que, para que el proceso de integración respete el derecho a la no discriminación, debe cuidarse la estructura y revisión de las políticas de reclutamiento y selección, los análisis de puestos y procesos de reclutamiento y selección de personal; elementos indispensables al momento de integrar personal a las organizaciones.

Respecto a las políticas de reclutamiento de personal, se debe asegurar que tengan congruencia con las leyes vigentes, es decir, deben seguir un principio de legalidad; no solamente con los elementos normativos mencionados en líneas anteriores, sino que también deben ir en concordancia con otras leyes como las de Seguridad Social, Ley de los derechos de las personas adultas mayores, códigos civiles y penales, así como leyes y organismos de protección a Derechos Humanos (Vela-Barba, 2017).

Por su parte, el análisis de puestos describe y especifica las actividades a realizarse en cada puesto, frecuencia, condiciones ambientales y ergonómicas, sus riesgos, así como las características que debe tener el sujeto para realizar dichas actividades; es por lo anterior que este instrumento da la pauta para cumplir con lo establecido en el convenio C-11 respecto a la exclusión basada en características para la ejecución del puesto.

Por último, los procesos de reclutamiento y selección están encaminados a la atracción, selección e incorporación del talento idóneo para ocupar una vacante, por eso cada fase de estos procesos debe estar estructurada y fundamentada en las políticas de reclutamiento y selección, así como en el análisis del puesto; además de alejarse de estereotipos o paradigmas infundados que pueden violentar los derechos humanos y la dignidad de las personas.

Referencias

Aparicio Cabrera, A. (2006) Efectos psicosociales del desempleo. Revista de Investigación Social, UNAM.

Ley Federal del Trabajo, [L.F.T.], Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 29 de noviembre de 2023, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, [C.P.U.M.], Reformada, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 06 de junio de 2023, (México). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

Gómez Rodríguez J, M. (2013). Discriminación por razón de edad, perspectiva de género y protección de los derechos colectivos laborales para adultos mayores, una visión mexicana. Anales de la facultad de derecho, 30, 89-102. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r39150.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), población de 15 años y más de edad. (informe). <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Encuesta Nacional sobre discriminación 2022. (informe). <https://www.inegi.org.mx/programas/enadis/2022/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, 20 de octubre). Salud Mental de los Adultos Mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

PENSIONISSTE. (2017, 25 de agosto). Día del adulto mayor. <https://www.gob.mx/pensionisste/articulos/dia-del-adulto-mayor-123010?idiom=es>

C111 - Convenio sobre la discriminación (empleo y ocupación). Artículo 1º, 4º y 5º. 25 de junio de 1958. https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_Ilo_Code:C111

Vela-Barba, E. (2017). La discriminación en el empleo en México. Consejo Nacional para prevenir la discriminación. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/completoDiscriminacion08_122017.pdf

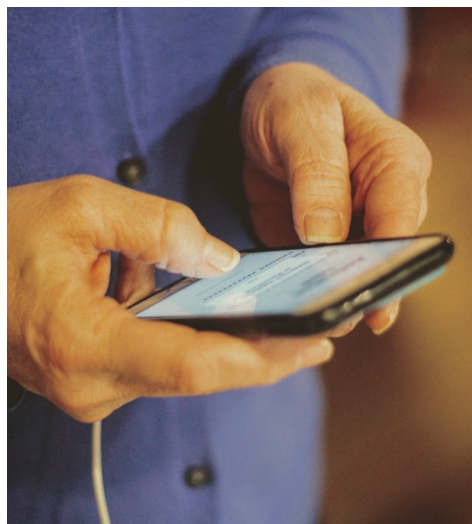
¿QUÉ OCURRE CON LOS ADULTOS MAYORES Y LA TECNOLOGÍA?

Judith Rivera Baños



La incorporación tecnológica en diversas disciplinas ha tenido un auge considerable y en la actualidad, no solo se utilizan las herramientas tecnológicas para la educación superior, sino también se han incluido dentro de la educación básica, por lo que, hay niños y niñas de primaria utilizando dispositivos móviles con mucha facilidad, así mismo, dentro de los hogares se encuentran infantes de 1 a 3 años utilizando pantallas y/o celulares con mucha facilidad; sin embargo, es poco común ver a adultos mayores manejando un celular inteligente, una Tablet, una pantalla o incluso la televisión con plataformas de streaming incluidas; esto se debe a que, tanto niños, niñas, adolescentes y jóvenes nacidos a partir de 1990 poseen una capacidad cognitiva que les permite asimilar con mayor facilidad el funcionamiento de las nuevas tecnologías, por lo que son llamados nativos digitales, mientras que los inmigrantes digitales, son principalmente adultos nacidos en años anteriores a 1990, que, con capacitación, dedicación o por necesidad han incorporado la tecnología a su vida cotidiana, mientras que adultos mayores de 60 años que no cuentan con este conocimiento, forman parte de la llamada brecha digital (Prensky, 2001).

Estas diferencias se profundizaron aún más en el periodo pandémico, donde fue necesario el uso de dispositivos para mantener contacto con la familia debido al confinamiento y quienes tenían dominio de dichas herramientas lograron realizar diversas actividades relacionadas con el trabajo, el ámbito académico e incluso el esparcimiento, pero el sector de la población que carece de acceso a internet, que no tiene competencias digitales mínimas o incluso que no posee un dispositivo con estas características fue en gran parte el de los adultos mayores.



Joshua Hoehne en Unsplash

Este grupo etario, que por su historia de vida, no lograron en muchos casos concluir una formación académica y mucho menos tener acceso a una tecnológica, aunado al cambio en sus habilidades cognitivas, físicas y a situaciones de salud, que por diversas razones viven solos o las visitas familiares son poco recurrentes, así mismo, el aprendizaje y la adaptación a los cambios que representa el mundo digital puede generar estrés y angustia, pues, al no tener las mismas capacidades de la juventud, se experimenta frustración que impacta en la motivación y aumenta el desinterés, siendo estos algunos de los motivos que complican entrar al grupo de inmigrantes digitales acrecentando la brecha digital en este sector de la población y el riesgo de desigualdad y exclusión social (Arrabal León et. al, 2015)

Entonces, ¿qué ocurre con estos adultos mayores y la tecnología en la actualidad?, la respuesta sería ambigua, pues depende de las circunstancias, la zona geográfica, el acceso a los insumos y recursos, las capacidades e intereses personales, la formación académica, etc., es decir, son varias aristas que influyen en que una persona desarrolle un dominio tecnológico; aunque, si se observa alrededor, en la localidad, en la realidad de cada uno, se puede identificar a aquellas personas que sí cuentan con los insumos necesarios para desarrollar competencias digitales, pero también se aprecia a quienes no cuentan con un teléfono inteligente; así mismo, es posible ubicar a quienes jamás han utilizado una computadora o a los adultos que aún utilizan un teléfono analógico para hacer y recibir llamadas; ahora bien, tratando de dar una respuesta, las opciones se limitan a la capacitación breve por parte de los nietos, sobrinos o alguna persona de asistencia social y/o externa a la familia, mantener el desinterés, reforzado por limitación física o simplemente poco acceso a la tecnología; siendo quizá la alternativa más osada el cobijo familiar y social, alfabetizando en este tema a los adultos que se encuentran en la misma comunidad de acuerdo a sus necesidades y recursos, iniciando desde el hogar, la comunidad, el lugar donde cada uno labora/estudia.

Así entonces, contribuyendo a la disminución de las limitaciones tecnológicas en los adultos mayores en esta época y aumentando las habilidades en el resto de la población (nativos e inmigrantes digitales) tal vez en unos años esta situación sea diferente y los mayores de 60 años tengan más oportunidades y habilidades en cuanto a la vida digital se refiere.

En conclusión, las personas mayores, también requieren apoyo en el uso tecnológico, no solo social, familiar, de salud o económico, pues, se vive una era digital, donde la vida cotidiana requiere el uso de dispositivos y para ellos no es la excepción, por ejemplo, en el uso del cajero automático para el cobro del apoyo o el sacar una cita médica, entre otros, por lo que, considerando sus necesidades y circunstancias individuales es importante el acompañamiento y la capacitación por parte de familiares, amistades y/o personal capacitado que les brinde lo básico para moverse en este mundo digitalizado.

La pandemia evidenció una realidad, sólo quienes cuentan con medios tecnológicos han logrado incorporarse a la digitalización de la actualidad mientras que las y los adultos mayores de 60 años se vieron más vulnerables y con limitaciones en este ámbito; cabe señalar que esta situación no es reciente, ya desde décadas atrás, este sector de la población se ha visto con menos oportunidades de aprendizaje en cuanto a la innovación tecnológica se refiere, justamente por sus características particulares, como ocurrió cuando se dejó de utilizar la televisión análoga para darle paso a la digital, cuando se modificó el cobro de pensiones a tarjeta bancaria y ya no a cobro por cheque o incluso para el trámite de documentos de identificación personal que ya no es solo en registro civil sino es por medio de páginas electrónicas gubernamentales, por mencionar algunos, se han presentado dificultades para la adaptación a estos cambios.

Si bien es cierto que no es una problemática general, aun para quienes han logrado ingresar a lo tecnológico, ha representado un reto y gran dificultad, que requiere de paciencia y mucha práctica.

Por último, es preciso reflexionar sobre la calidad de vida que tienen quienes han llegado a esa etapa y el tipo de vida que cada uno quiere tener al llegar a ese periodo (si aún no se ha llegado), así como, las acciones que se están tomando en el presente para que, llegado el momento, sea menor el impacto del paso del tiempo vs la tecnología que día a día va aumentando.



Mary Blackwey en Unsplash

Referencias

- Arrabal León, N., Postigo Mota, S., Casado Verdejo, I., Muñoz Bermejo, L., Rayego Sánchez, C., & Pinto Montealegre, J. E. (2015). El valor de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) en la vejez. *Rev. Rol enferm*, 785-789.
- Prensky, M. (2001). Nativos digitales, inmigrantes digitales. *On the horizon*, 9(5), 1-7.

IMPORTANCIA DEL USO DE LAS TIC EN LAS PERSONAS MAYORES PARA FORTALECER LA INCLUSIÓN SOCIO DIGITAL

Rodrigo Daniel Medrano Figueroa

Generar espacios de interacción accesibles para personas adultas mayores contribuirá a que se mantengan activas socialmente, permitiendo que puedan realizar distintas acciones, como comunicarse con familiares y amistades, entretenerse, hacer uso de servicios digitales y mantenerse informados por medio de noticias o redes sociales.



El envejecimiento implica la pérdida de habilidades motoras o la resistencia muscular para realizar distintas actividades físicas, por lo que al ser una población que en ocasiones vive en reclusión, el uso de las TIC sería beneficioso para afrontar el sentimiento de aislamiento y soledad que enfrentan los adultos mayores. El acompañamiento en línea podría resultar ventajoso durante este proceso de envejecimiento, al saber que no son los únicos que atraviesan por dicho proceso. Para lograr esto es importante generar conocimiento sobre el uso de las distintas herramientas digitales como redes sociales, y concientizar sobre la inclusión en ambientes digitales para adultos mayores.

Actualmente el mundo y en específico la sociedad se ha visto inmersa por el uso intensivo de los medios digitales (Alvarado y Salazar, 2014). Desde establecerse como un medio funcional de comunicación hasta ser uno de los principales recursos para la interacción social, las TIC han abierto la posibilidad de generar nuevos espacios de interacción que se adaptan a las necesidades actuales de su población. En este contexto, la accesibilidad a estos recursos no solo se remite a las poblaciones más jóvenes, pues, aunque el objetivo principal es priorizar por una generación que adopte y se adapte a la era digital, existen sectores generacionales que pueden beneficiarse de esta digitalización. Uno de ellos es el de los adultos mayores, donde el uso de las TIC puede desempeñar un papel fundamental para el envejecimiento en un mundo digital (Vega, 2014).

En este sentido, se comprende que generar espacios de interacción accesibles para personas adultas mayores contribuirá a que se mantengan activas socialmente, permitiendo que puedan realizar distintas acciones, como comunicarse con familiares y amistades, entretenerse, hacer uso de servicios digitales y mantenerse informados por medio de noticias o redes sociales. Sin embargo, para que esto sea posible es necesario crear conciencia sobre la importancia implementar espacios de inclusión digital, buscando potenciar sus posibilidades y necesidades.

Envejecer conlleva todo un proceso biológico que comienza desde el nacimiento, el cual implica distintas transformaciones fisiológicas, como la reducción en capacidades físicas, psicológicas y de forma general, en la autonomía de la persona.

Dicho proceso representa en la mayoría de los casos una creencia negativa sobre los alcances y limitaciones que sufre el adulto mayor ante el inevitable deterioro de estas, siendo visto como una figura incapaz de llevar una vida autónoma sin la necesidad de supervisión o control de sus actividades diarias. En consecuencia, esta creencia implica que el adulto mayor sea sometido a condiciones de soledad y aislamiento social, aumentando la posibilidad de sufrir depresión, deterioro físico y cognitivo, además de morbilidad y mortalidad temprana (Muñoz, 2019).

Por lo tanto, aunque envejecer es resultado de un proceso biológico inevitable, esto no representa un escenario donde el adulto mayor presente una incapacidad o pérdida de capacidad humana, sino que implica un nuevo proceso de adaptación en las necesidades individuales del sujeto.

Aquí la importancia de generar accesibilidad a recursos digitales que ayuden al adulto mayor a adaptarse a esta etapa de vida por medio de acompañamiento e interacción en entornos virtuales. Para ello es necesario producir conocimiento sobre el uso de las distintas herramientas digitales como redes sociales, y concientizar sobre la inclusión en ambientes digitales para adultos mayores.



Lute en Unsplash

Inclusión digital

La inclusión digital comprende todo conjunto de estrategias, políticas y acciones encaminadas a eliminar los obstáculos que limitan la participación activa en entornos virtuales. Dentro de la población que comprende a adultos mayores, el principal objetivo es mejorar su calidad de vida con el uso de las TIC. Para ello, es necesario considerar algunos factores que pueden intervenir en dicho objetivo: como medida primaria resulta limitante el acceso a las TIC, esto porque el alcance que se pueda dar estará medido por los costos y servicios que puedan abarcar esta cobertura tecnológica, considerando como factor importante la infraestructura tecnológica, así como en la composición humana, es decir, las capacidades o habilidades del adulto mayor. De igual forma, el uso de las TIC dependerá de factores de diversa índole mediados por procesos educativos, cómo el uso correcto de estas tecnologías, ya que como señala Muñoz (2019), gran parte de adultos mayores no saben usar este tipo de tecnologías, se encuentran en la disposición de aprender, por ello, la importancia de adecuar métodos de aprendizaje basado en condiciones específicas. Por último, la apropiación de las TIC dependerá del sentido que se le pueda asignar, desde un nivel individual hasta uno colectivo, asociados a factores de entorno, cultura y actuación de las personas.

A pesar de ciertas condiciones que pueden resultar desfavorables para la inclusión de adultos mayores y el uso cotidiano con las TIC, existen estudios que han demostrado que esta población se puede ver beneficiada con el uso de estos recursos, pues al adentrarse a un mundo digital logran optimizar distintas capacidades por medio de la práctica, compensando el hecho de haber perdido otras habilidades. Como señala Paz et al., (2016) mediante la aplicación de un instrumento a 44 adultos, con edades entre 60 y 85 años, se encontró que el uso cotidiano de las TIC en labores distintas, les propiciaban independencia, autonomía y comunicación familiar, además de permitirles mejorar su memoria y obtener información importante.

Con lo anterior se describe la contribución que pueden realizar las TIC ante la disminución de condiciones de soledad y aislamiento que a menudo sufre esta población, pues, tomando en cuenta que los entornos virtuales contienen una vasta opción de posibilidades, el uso de estas tecnologías aumenta la posibilidad de interactuar, logrando generar nuevas relaciones, obtener autonomía personal, descubrir intereses y cubrir necesidades más concretas.

Envejecer es resultado de un proceso biológico inevitable, y, aunque algunas capacidades físicas o cognitivas se ven afectadas por un indicador de deterioro, no es sinónimo de incapacidad. Por ello es por lo que adecuar la tecnología para el adulto mayor no va encaminado a aumentar el porcentaje de aislamiento y confinamiento, sino se busca adecuar las condiciones necesarias para vivir plenamente con sus potencialidades, intereses y limitaciones, siendo la inclusión digital una estrategia de apoyo para contribuir a su incorporación funcional al mundo actual. Esto, tomando en cuenta que la era digital continúa evolucionando y adaptando nuestras formas de interacción y comunicación, por lo que resulta importante volver a esta población agentes activos del mundo virtual, no solo para facilitar alternativas diversas, sino para adaptar sus necesidades, intereses y condiciones a nuevas formas de interacción.



Andreea Popa en Unsplash

Referencias

Alvarado, M., y Salazar M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <http://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>.

Muñoz, M. (2019). La incorporación del adulto mayor en el uso de las tics y su repercusión en las tecnologías de servicio de las organizaciones. Universidad Militar Nueva Granada, Colombia.

Paz, L., García, N., Fernández, J. y Maestre, G. (2016). El uso de las TIC en adultos mayores en Maracaibo (Venezuela). *Opción*, 32(12), 169-188.

Vega, O. A. (2014). Inclusión digital de comunidades rurales colombianas. (Tesis doctoral). Universidad Pontificia de Salamanca. España. <https://doi.org/10.13140/rg.2.1.1865.3842>

