

325

RELACIONES INTELIGENTES QUE MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA Y LAS REDES DE APOYO SOCIAL DE LOS MAYORES CON SUS NIETOS

Alfonso Javier García González
Universidad de Sevilla (ES)
alfonsoj@us.es

Facundo Alberto Peña Froment
Universidad de Sevilla (ES)
facundopfroment@hotmail.es

1. Estado de la cuestión: Indicadores psicosociales en la alfabetización de personas mayores universitarias. La innovación formativa del siglo XXI

1.1. Las relaciones abuelo-nieto en la nueva era digital

Título del subapartado Según uno de los últimos informes de la ONU (2014), en 2050, España se convertirá en el tercer país más “longevo” del mundo, con un 34,5% de su población por encima de 65 años (Aunión, 2014). Ante este envejecimiento progresivo de la población el reto del siglo XXI es asegurar una calidad de vida óptima para las personas mayores en su contexto familiar y social próximo (Llorente, Viñarás y Sánchez, 2015).

Haciendo un recorrido teórico y científico por los hitos más relevantes de la calidad de vida, el bienestar, la autoestima en las personas mayores hay que mencionar que, en las últimas décadas estamos asistiendo a una profunda transformación tecnológica que está cambiando en gran medida la sociedad de los países desarrollados, entre los que se encuentra España. Esta evolución social afecta a una de sus estructuras fundamentales, la familia y las relaciones entre sus miembros (González, Ortiz, Fuente y González, 2008). Uno de los intereses fundamentales de algunas líneas de investigación ha sido analizar los cambios familiares y las relaciones entre sus componentes, específicamente en las relaciones intergeneracionales entre abuelos y nietos. Hay estudios que encuentran relaciones significativas en las actividades compartidas entre

abuelos y nietos (Álvarez, 2010) según la edad de éste último basadas en el cuidado, escuchar música, hablar por teléfono, contar cuentos y jugar.

Actualmente, los abuelos dedican más tiempo a sus nietos llegando a ejercer la función de cuidadores, o de transmisores de experiencias vitales a través del relato de cuentos, pero en un contexto donde la irrupción de las nuevas tecnologías aún es tímida (Triadó, Villar, Solé, Osuna y Celdrán, 2006). Este hecho da lugar a una primera necesidad que justifica el presente proyecto, *analizando el papel de las nuevas tecnologías en las relaciones familiares abuelo-nieto*.

Prato, Hernández, Techera y Rivas (2012) establecen el vínculo abuelo-nieto como indicador del grado de calidad de vida que posee la persona mayor. La *calidad de vida* se define por el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social y por el sentido que le atribuye a la misma (García y García, 2013). Desde la perspectiva del buen envejecer (Fries, 1989), saludable (OMS, 1990), competente (Fernández-Ballesteros, 1996), con éxito (Baltes y Baltes, 1990; Rowe y Kahn, 1987) o activo (OMS, 2002). Son numerosas las aportaciones centradas en diferentes variables psicosociales, cuyos contenidos más importantes en la población mayor vienen siendo la salud, la competencia física, cognitiva y afectiva, las condiciones económicas y sociales (Fernández-Ballesteros, Kruse, Zamarrón y Caprara, 2007; Fernández-Ballesteros, Reig y Zamarrón, 2009; Ryerson, 2008), la adaptación exitosa al entorno (Barriga, 2005; Castellón y Romero, 2004; Reig, 2003), la mejora de la Calidad de Vida con una adecuada autoestima (Alaphilippe, 2008; Collins y Smyer, 2005; Márquez, Izal, Montorio y Losada, 2008), el envejecimiento exitoso que se identifica con el ocio, la autonomía personal y la posibilidad de tener unas relaciones más humanas (Baltes y Baltes, 1990; Baltes, 1999; Caprara, 2009; Fernández-Ballesteros, 1999, 2002, 2008; OMS, 1990, 2002; Rowe y Kahn, 1997, 1999; Sáez, 1997).

A la hora de dar una definición del constructo, la multidimensionalidad y subjetividad del concepto junto con la ausencia de una definición consensuada hacen que la evaluación de la Calidad de Vida sea compleja (Bauman, 2009; Cummins, 2005). Esta dificultad es aún mayor al tratar de definir la Calidad de Vida referida a distintas poblaciones de personas mayores discapacitadas (Alcedo, Aguado, Arias, González y Rozada, 2008, 2009), mayores de 45 años con lesión medular (Aguado y Alcedo, 2005), o en situación de dependencia (Aguado, Alcedo, Rueda, González y Real, 2008).

Actualmente, la Calidad de Vida, como constructo integrador, está relacionada con otros conceptos como percepción de bienestar, satisfacción de necesidades

objetivas, disponibilidad de recursos, desarrollo sostenible, crecimiento económico y equilibrio ecológico (Moyano y Ramos, 2007; Rodríguez y García, 2005; Tifner, 2007). En la misma línea, Ardila (2003, p. 163) realiza una revisión de las definiciones principales sobre Calidad de Vida y propone una nueva definición, más comprensiva e integradora: "Calidad de Vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida".

La relevancia que adquiere la Calidad de Vida queda patente en la última década en la que se está consolidando la investigación de la Calidad de Vida relacionada con diversos ámbitos y poblaciones tales como la salud (Schwartzmann, 2003; Valderas, Ferrer y Alonso, 2005) entendida como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no sólo como la ausencia de enfermedad (Velarde-Jurado y Avila-Figueroa, 2002); con aspectos psicológicos como la depresión y los síntomas físicos dolorosos asociados (Ruiz, Colín, Corlay, Lara y Dueñas, 2007) y con el funcionamiento familiar de pacientes con esquizofrenia (Caqueo y Lemos, 2008); con la salud y el consumo de tabaco (Grau, Font-Mayolas, Gras, Suñer y noguera, 2007); con los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual (Schalock y Verdugo, 2007); o con la medida de la Calidad de Vida en personas con cáncer cervical (Zeng, Ching y Loke, 2010).

A medida que la persona mayor se adapta al entorno que le rodea, lo hace con la adquisición de nuevos roles asociados a la aparición de nuevos modelos impuestos por las generaciones más jóvenes (Melba, Rodríguez y Lama, 2009). La capacidad del mayor para adaptarse a las nuevas situaciones sociales mediadas por soportes tecnológicos será fundamental para experimentar exitosamente el proceso de envejecimiento.

En este sentido, el *bienestar psicológico* y la *autoestima* del abuelo o persona mayor son dos indicadores psicosociales que determinan el grado de calidad de vida percibido por los abuelos. El bienestar que generan las relaciones sociales a través del apoyo emocional e instrumental dados entre abuelo y nieto darán lugar a un envejecimiento activo y exitoso por parte de la persona mayor.

Referente al *Bienestar Psicológico* se consideran los aspectos que están más asociados al Bienestar de las personas mayores como son el apoyo social en sí

mismo y las emociones positivas derivadas de las relaciones sociales, que favorecen la aparición de conductas positivas en relación a la salud (Vázquez, Hernangómez y Hervás, 2004); mantener una vida activa mediante el aprendizaje a través de los programas universitarios para mayores, la realización de dietas saludables y de actividad física; recuperar y reelaborar recuerdos como vía natural y eficaz para facilitar una mayor integración personal y social del mayor; pensar de forma optimista sobre el futuro incierto y restringido que posee la persona mayor (Carstensen, 2006); y cómo la autoestima está asociada a un mayor Bienestar y a otros indicadores de salud (Hernangómez, Vázquez y Hervás, 2009).

El autoconcepto y la *Autoestima* aparecen como componentes psicológicos fundamentales de la calidad de vida durante la adultez mayor (Trujillo, 2005) y del bienestar personal (García, Musitu y Veiga, 2006). La Autoestima ha sido propuesta como un área de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor (Rodríguez, Valderrama y Uribe, 2010). Herrera et al. (2004) consideran la Autoestima como predictor de la *calidad de vida* en las personas mayores en base a una alta Autoestima familiar y social y una baja Autoestima intelectual, física y emocional. La Autoestima también se ve reforzada por el *apoyo social*, de manera que mientras más extensa sea la red, mejor Autoestima mantiene la persona mayor (Fernández y Manrique-Abril, 2010). Los cambios socioeconómicos y de salud física asociados a la edad suelen ir asociados a una disminución en la Autoestima (Orth, Trzesniewski y Robins, 2010). No obstante, una investigación identifica los aspectos positivos del proceso de envejecimiento y los relaciona con la autonomía y la percepción de *salud* de los mayores, resultando que el sentimiento de utilidad, la capacidad de tomar decisiones y tener aficiones e ilusiones se asocian a una independencia instrumental y adecuada Autoestima (López et al., 2006). Gozar de una alta Autoestima correlaciona positivamente con la realización de actividad física, con el mejor uso de estrategias de afrontamiento, con una percepción positiva de la salud (Bergland, Thorsen y Loland, 2010) y con una vida sexual satisfactoria (Choi, Jangb, Leea y Kima, 2010). La autoestima es uno de los principales problemas de los mayores, pues generan dependencia hacia el uso de TIC y redes sociales, perdiendo confianza en sí mismo y percibiéndose como inútiles (López, Leal y Giraldo, 2016).

Los indicadores psicosociales descritos anteriormente (bienestar psicológico y autoestima) modulan el grado de calidad de vida experimentado por la persona mayor en sus relaciones familiares dentro del *modelo de envejecimiento exitoso*. Éste parte de un envejecimiento activo que se da en el contexto social próximo

de amistades y familia. La interdependencia y solidaridad intergeneracional son principios que sustentan el envejecimiento activo, siendo su principal objetivo lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida y el desarrollo social de los mayores. Además, beneficia al colectivo mayor en más contacto social y percepción de bienestar, previene enfermedades, conserva la funcionalidad física, mental y social, se desarrolla psicosocialmente y mejora la calidad de vida, el bienestar y la autoestima (Galarza, 2014; Sevilla, Salgado y Osuna, 2015).

El modelo de *envejecimiento activo* (OMS, 2002) surge para superar los límites del anterior modelo. Parte de la idea de que las personas que envejecen con múltiples condiciones críticas pueden mantenerse activas física, cognitiva y socialmente. El término de envejecimiento activo "indica el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad de las personas mayores, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". El modelo contempla factores poblacionales que determinan el envejecimiento con éxito, y factores personales y comportamentales que refieren las condiciones individuales de cada persona. Asimismo y a modo de ejemplo, existen estudios sobre atención primaria y discapacidad visual que son asociados al envejecimiento activo como respuesta a los determinantes contextuales e individuales de cada población objeto de estudio (Díaz-Veiga, 2008; Hoskins, Kalache y Mende, 2005; Pruchno, Wilson-Genderson, Rose y Cartwright, 2010).

Desde una perspectiva psicológica, se ha intentado conceptualizar el envejecimiento con éxito por medio de un metamodelo que considera tres mecanismos que regulan el proceso de envejecimiento adaptativo (Riediger, Li y Lindenberger, 2006). Es el *modelo SOC* propuesto por Baltes y Freund (2002) que emplea tres mecanismos: *Selección, Optimización y Compensación (SOC)*. Estos mecanismos se entienden como condiciones de regulación del desarrollo que variarán en su intensidad según sean las circunstancias socio-históricas y personales del individuo, el contexto y los aspectos examinados (Freund, 2006; Freund y Baltes, 2002; Sarabia, 2009).

En este sentido, la *Selección* es el mecanismo presente en el ciclo vital que permite a la persona adaptarse entre la gran cantidad de estímulos del contexto y la limitación de recursos que posee. La *Optimización* se refiere a la mejora continua de los conocimientos, habilidades y demás características y virtudes humanas. Finalmente, la *Compensación* contrarresta las pérdidas y deterioros propias de la vejez, para así mantener un buen funcionamiento (Fernández-Ballesteros, 2009; Izquierdo, 2005). Hay autores que consideran la Selección,

Optimización y Compensación como mecanismos de afrontamiento de los problemas o estrategias de gestión de la vida, como determinantes del envejecimiento activo y el bienestar (Jopp y Smith, 2006). El modelo SOC ha sido aplicado por investigadores que estudian a trabajadores mayores (Collins y Smyer, 2006; Freund y Baltes, 2007; Yeung y Fung, 2009); que han centrado el interés en el mantenimiento y frecuencia de las relaciones interpersonales (Rohr y Lang, 2009); la reducción del estrés y del conflicto de roles familiar-laboral (Vera-Martínez y Martín, 2009); o que han relacionado la selección de actividades físicas en personas mayores para su eficaz consecución (Guo y Phillips, 2010).

1.2. Las TICs en las relaciones intergeneracionales abuelo-nieto

Por otra parte, sobre cambios e innovaciones sociales en 2010, Bas y Pérez de Guzmán destacan que los avances de las nuevas tecnologías y las redes sociales han marcado el desarrollo de las últimas décadas, de manera que cualquier aspecto mundial y global es accesible. Internet y el uso de las redes sociales (Facebook, Twitter, Whatsapp, etc.) se han convertido en una pieza clave en la vida de la familia, principalmente de los más jóvenes. Los soportes tecnológicos y su uso en el seno familiar pueden provocar conflictos entre los miembros de la familia, al implicar generalmente una falta de comunicación y comprensión en el uso y entendimiento o utilidad de los mismos, lo que conduce a situaciones de aislamiento y marginación dentro de la misma. De ahí la importancia de formar en el uso óptimo de soportes digitales y de las redes sociales en general en el seno familiar, donde pueden darse relaciones abuelos-nietos (Delgado, 2008 y Elzo, 2009). Ello implica responder a una segunda necesidad de estudio y propuesta de intervención que *optimice el uso de soportes tecnológicos y de redes sociales para mejorar la calidad de vida de personas mayores.*

Es innegable que las nuevas tecnologías (TIC en adelante) pueden ofrecer nuevas oportunidades a los mayores. Por ello, el Informe de la I+D+I sobre envejecimiento subraya la necesidad de impulsar investigaciones sobre aspectos tecnológicos para compartir los efectos del envejecimiento (Parapar et al., 2010). En esta línea, los nuevos soportes tecnológicos y las redes sociales permiten nuevas formas de interacción social (Alonso, 2011) y puede implicar una mayor apertura a las relaciones comunicativas con la ayuda de estos recursos, siendo una de las claves para la inserción del colectivo de mayores en la cultura tecnológica (Van Volkom, Stapley y Malter, 2013). Por un lado está demostrado que las TIC favorecen la relación intergeneracional (Chase, 2011) y por otra parte surgen elementos positivos significativos entre todo tipo de personas al utilizar aplicaciones de internet como el correo electrónico o redes sociales (Agudo, Fombona y Pascual, 2013). Estos rasgos se concretan en la

autopercepción de buena salud, la participación en el ocio y la mejora de bienestar y dan lugar a una mejor participación social y mejoran los canales de comunicación.

Se ha demostrado que es especialmente en las personas mayores donde las TIC ofrecen importantes oportunidades para la mejora de procesos psicológicos (Aldana, García-Gómez y Jacobo, 2012; Elosua, 2010) y de aspectos sociales (Martínez, Díaz y Sánchez, 2006). Ala-Mutka et al. (2008) sugieren un enfoque holístico para mejorar la calidad de vida de los mayores a través de un proceso de formación permanente basado en las TIC y en el que es esencial la implicación de las instituciones y de las generaciones más jóvenes como son los nietos. Los factores psicológicos explican el desarrollo de competencias y habilidades en los mayores que favorecerá el uso de las redes sociales, y que permitirá optimizar y prolongar su empleo a medida que envejecen, puesto que suponen un instrumento de comunicación que permitirá alcanzar niveles de bienestar y beneficios para el cuidado de la salud y mejora de la autonomía personal (Leist, 2013). La interacción social que logran los mayores cuando participan en redes sociales los mantiene comunicados, activos y en constante aprendizaje para ir resolviendo retos tecnológicos, de manera individual, o apoyados en los consejos de familiares y amigos de menor edad, más experimentados en contexto digital (Braun, 2013). Además, es fundamental incluir metodologías formativas que consideren instrumentos para la evaluación de competencias mediáticas de las personas mayores (Tirado et al., 2012). Las TIC abren un campo amplio de posibilidades, tanto en difusión de información como en capacidad de conexión directa entre emisores y receptores potenciales (Cornelissen, 2011). Sin embargo, también incluye una serie de barreras cuando el uso lo realizan personas de edad avanzada. El reciente auge y desarrollo de las TIC no ha permitido un continuo contacto con este colectivo; además, se sienten ajenas a la tecnología o no se encuentran cómodas ni preparadas para ella, ya que no han recibido una formación adecuada. Las personas mayores deben llegar a convencerse de las ventajas que les reportan estos nuevos servicios y han de adquirir las habilidades necesarias para manejar las herramientas que les permitan utilizarlos incluyendo herramientas para el cuidado y mejora de su salud (Abad, 2014; González, Fanjul y Cabezuero, 2015). Para ello, son necesarios mecanismos para que la enseñanza y aprendizaje sean continuos y alcancen a la mayor cantidad de personas, especialmente a las de edad avanzada que presentan déficits en conocimientos, habilidades y destrezas digitales. Con ello devenimos en una tercera necesidad que ha de ser respondida desde esta propuesta de investigación y que indaga en las *competencias digitales que tienen*

los mayores en comparación con los jóvenes (nietos) y la propuesta de acciones formativas en función de las necesidades detectadas.

Internet y las redes sociales emergen como un gran apoyo para un envejecimiento activo y debe considerarse en el desarrollo de políticas de la sociedad actual (WEF, 2011). La investigación sobre este tópico está todavía por desarrollar (Peral, Arenas y Villarejo, 2015). De hecho, Fritsch, Steinke y Silbermann (2013) en su revisión bibliográfica, encuentran solo ocho artículos enfocados en mayores de 50 años y redes sociales. La mayoría de estos trabajos se centran en la seguridad y la privacidad como los principales obstáculos para usarlas. Otros autores analizan las relaciones construidas en las redes sociales en función de la edad, observando que los mayores tienen mayor diversidad de edades entre sus contactos (a pesar de ser menor en número) (Pfeil, Arjan y Zaphiris, 2009). Así, estos recursos tecnológicos parecen ser más limitados para los mayores que para los jóvenes, dando lugar a lo que se viene denominando como "brecha digital". En esta línea, las personas mayores son un colectivo con riesgo de exclusión o aislamiento (Querol, 2012) y las TIC pueden contrarrestarla promoviendo la colaboración y el desarrollo de comunidades de aprendizaje que superen los límites físicos y ofreciéndoles una oportunidad de integración social y de orientación saludable (Agudo, Fombona y Pascual, 2013) en base a la adquisición de hábitos de consumo saludable en soportes tecnológicos y redes sociales. Martínez, Delerue y Silva (2013) expresan que, teniendo en cuenta que para los mayores su principal fuente de aprendizaje en el uso de dispositivos tecnológicos es la realización de cursos, los Programa Universitarios de Mayores (PUM en adelante) pueden realizar una importante contribución al respecto. Las personas mayores que asisten a los PUM presentan un grado de inquietud elevado hacia las tecnologías de la información y la comunicación, y hacia las redes sociales en particular. Este alumnado afirman ventajas, aunque existen riesgos, siendo su experiencia vital un recurso que puedes ayudarles a no caer en las adicciones de los más jóvenes (Ortega y Ortiz, 2015). La formación en redes sociales en los PUM minimizan los posibles efectos de la brecha digital. Esta brecha digital se ha convertido en uno de los grandes retos para la ONU y la Comisión Europea. La Comisión Europea (2005, 2006 y 2007) ha desarrollado varias iniciativas entre las que destacan "i2010" que pretende fomentar la accesibilidad y lograr que todos los colectivos adquieran unas competencias digitales básicas; la "e-inclusión" que plantea la integración de las TIC y su uso en la vida cotidiana de las personas para garantizar su participación en la sociedad de la información, reducir la brecha digital y potenciar una mayor calidad de vida y cohesión social. Para mejorar la calidad de vida de los usuarios de soportes tecnológicos es importante aumentar sus niveles de independencia

para lo que las TIC se convierten en una herramienta adecuada (Bubbolini, 2014).

En lo que concierne al estado de la cuestión sobre menores y jóvenes en relación con las nuevas tecnologías, la investigación ha sido muy extensa y prolongada en el tiempo (Sádaba y Bringué, 2010). La brecha digital viene a plantear los términos de “nativos” e “inmigrantes” digitales, siendo ocupado el rol primero por los nietos y el segundo por los abuelos. En un intento de sistematizar la multiplicidad de estudios, la investigación versa sobre tres áreas temáticas: las pautas de consumo de TIC, contenidos y efectos de las TIC y la protección para salvaguardar a los usuarios.

Referencias bibliográficas

- Abad, L. (2014). Diseño de programas de e-inclusión para alfabetización mediática de personas mayores. *Comunicar*, 42, 173-180.
- Abellán, A., & Pujol, R. (2015). Un perfil de las personas mayores en España, 2015. Indicadores estadísticos básicos. Madrid: Informes Envejecimiento en red nº 10.
- Agudo, S., Fombona, J., & Pascual, M. A. (2013). Ventajas de la incorporación de las TIC en el envejecimiento. *Relatec*, 12(2), 131-142.
- Ala-Mutka, K., Malanowski, N., Punie, Y., & Cabrera, M. (2008). Active Ageing and the Potential of ICT for Learning. Institute for Prospective Technological Studies (IPTS). Joint Research Centre (JRC), European Communities.
- Alaphilippe, D. (2008). Self-esteem in the elderly. *Psychologie & Neuropsychiatrie Vieil*, 6(3), 167-176.
- Aldana, G., García-Gómez, L., & Jacobo, A. (2012). Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como alternativa para la estimulación de los procesos cognitivos en la vejez. *CPU-e*, 14, 153-166.
- Alonso, L. (2011). Ordenadores y aprendizaje en la tercera edad: Estudios internacionales desde 1990 a 2011. *REDEX. Revista de Educación de Extremadura*, 2, 11-35.
- Álvarez, P. (2010): Las personas mayores regresan a la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 404, pp. 26-29.

- Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2002). The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation (SOC): two meta—heuristics guiding the conduct of life. En C. L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: the positive person and the good life*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Bas, E., & Victoria, M. (2010). Desafíos de la familia actual ante la escuela y las tecnologías de información y comunicación. *Educatio Siglo XXI*, 28(1), 41-68.
- Bergland, A., Thorsen, K., & Loland, N. W. (2010). The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Ageing & Society*, 30(6), 949-963.
- Braun, M. T. (2013). Obstacles to Social Networking Website Use among Older Adults. *Computer in Human Behavior*, 29(3), 673-680.
- Bubbolini, G. (2014). ICT for Social Inclusion: Big (Social) Gains Ahead! Digital Agenda for Europe, 15-10-2014.
- Caprara, M. (2009). La promoción del envejecimiento activo. En R. Fernández-Ballesteros (2009) (Dir.), *Psicología de la Vejez. Una Psicogerontología Aplicada* (pp. 337-361). Madrid: Psicología Pirámide.
- Casado, R., Lezcano, F., & Rodríguez. M. J. (2015). Envejecimiento activo y acceso a las tecnologías: Un estudio empírico evolutivo. *Comunicar*, 45(23), 37-46.
- Chase, C. (2011). Na intergenerational e-mail pal Project on attitudes of college students toward older adults. *Educational Gerontology*, 37(1), 27-37.
- Chen, Y., Lee, B., & Kirk, R. M. (2013). Internet Use among Older Adults: Constraints and Opportunities. In R. Zheng, R. Hill & M. Gardner (Eds.), *Engaging Older Adults with Modern Technology: Internet Use and Information Access Needs*. (pp.124-141). Hershey, PA: Information Science Reference.
- Choia, K. B., Jangb, S. H., Leea, M .L., & Kima, K. H. (2010). Sexual life and self-esteem in married elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 53(1), 17-20. doi:10.1016/j.archger.2010.08.011
- Colombo, F., Aroldi, P., & Carlo, S. (2015). Nuevos mayores, viejas brechas: TIC, desigualdad y bienestar en la tercera edad en Italia. *Comunicar*, 45(23), 47-55.

- Comisión Europea. (2012). La aportación de la UE al envejecimiento activo y a la solidaridad entre las generaciones. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Cornelissen, J. (2011). *Corporate Communication. A Guide to Theory and Practice*. London: Sage.
- Delgado, P. (2008). A Crianza Escola-Família. Protecção e Sucesso Educativo. *Pedagogia Social. Revista Interuniversitaria*, 15, 113-122.
- Elosua, P. (2010). Valores subjetivos de las dimensiones de calidad de vida en adultos mayores. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 45(2), 67-71.
- Elzo, E. (2009). ¿Son los jóvenes españoles diferentes? Comparación de algunos valores de los jóvenes españoles con los de los jóvenes europeos. *Quaderns de la Mediterrània = Cuadernos del Mediterráneo*, 11, 239-244.
- European Commission (2005). *i2010-A European Information Society for Growth and Employment*. COM (2005) 229 Final.
- European Commission (2006). *ICT for an Inclusive Society. Ministerial Declaration of the Ministerial Conference in Riga*.
- European Commission (2007). *European i2010 Initiative on e-Inclusion "To be Part of the Information Society"*. COM (2007) 694 Final.
- Fernández, R., & Manrique-Abril, F. G. (2010). Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor. *Enfermería Global*, 19, 1-9.
- Fernández-Ballesteros, R., Kruse, A., Zamarrón, M. D., & Caprara, M. G. (2007). Quality of life, Life satisfaction, and Positive Aging. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *GeroPsychology. European Perspective for an Aging World* (pp. 197-223). Gottingen: Hogrefe & Huber.
- Fritsch, T., Steinke, F., & Silbermann, L. (2013). *Communication in Web 2.0: A Literature Review about Social Network Sites for Elderly People*. Proceedings of the IADIS International Conference ICT, Society and Human. Beings 2013.

- Galarza, K. (2014). Envejecimiento activo, mejor vida en la tercera edad. Disponible en <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/climaterio/prevencion/envejecimiento-activo.html>
- García, A.J. y García, M.Á. (2013). Nuevas formas de envejecer activamente: Calidad de Vida y Actividad Física desde una perspectiva Psicosocial. *Escritos de Psicología*, 6 (2), 1-5.
- González, C., Fanjul, C., & Cabezuelo, F. (2015). Uso, consumo y conocimiento de las nuevas tecnologías en personas mayores en Francia, Reino Unido y España. *Comunicar*, 45(23), 19-28.
- González, J., Ortiz, V., Fuente, M. T., & González, E. (2008). Beneficios de las relaciones intergeneracionales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 333-344.
- Huber, G.L. y Gürtler, L. (2013). *Aquad Six for Windows*. Tübingen: Ingeborg Huber Verlag.
- Leist, A. K. (2013). Social Media Use of Older Adults: a Mini-Review. *Gerontology*, 59, 378-384.
- Llorente, C., Viñarás, M., & Sánchez, M. (2015). Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Comunicar*, 45(23), 29-36.
- López, L. I., Leal, S., & Giraldo, L. (2016). Situación del adulto mayor como usuario de Internet, en relación a su red personal primaria, con parientes migrantes en Quindío – Colombia. *Nóesis*, 25(49), 78-92.
- Martínez, R., Delerue, A., & Silva, P. (2013). Mayores activos y su relación con Internet: usos y motivaciones de uso en una muestra de mayores activos portugueses. *Ariadna; Cultura, Educación y Tecnología*, 1(1), 12-16.
- Martínez-Rodríguez, T., Díaz-Pérez, B., & Sánchez-Caballero, C. (Coords.) (2006). *Los centros sociales de personas mayores como espacios de promoción del envejecimiento activo y la participación social*. Oviedo: Consejería de Vivienda y Bienestar Social, Gobierno del Principado de Asturias.
- Melba, M., Rodríguez, E., & Lama, A. (2009). Relación Médico Paciente: los Derechos del Adulto Mayor. *Acta Bioethica*, 15(2), 216-221.

- Niemelä, J. (2007). Baby Boom Consumers and Technology: Shooting Down Stereotypes. *Journal of Consumer Marketing*, 24(5), 305-312.
- Organización Mundial de la Salud (2002). *Envejecimiento activo, un marco político*. Madrid: Organización Mundial de la Salud.
- Ortega, J. M., & Ortiz, A. M. (2015). Redes sociales y formación permanente en personas mayores. *Revista Complutense de Educación*, 26, 273-288.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.
- Parapar, C., Fernández-Nuevo, J. L., Rey, J., & Ruiz-Yaniz, M. (2010). *Informe de La I+D+i sobre Envejecimiento*. Madrid: Fundación General CSIC.
- Peral, B., Arenas, J., & Villarejo, A. F. (2015). De la brecha digital a la brecha psicodigital: Mayores y redes sociales. *Comunicar*, 42(23), 57-64.
- Pfeil, U., Arjan, R., & Zaphiris, P. (2009). Age Differences in Online Social Networking – A Study of User Profiles and the Social Capital Divide among Teenagers and Older Users in Myspace. *Computers in Human Behavior*, 25, 643-654.
- Pino, M. R., Genaro, J., & Rodríguez, B. (2015). Las personas mayores y las TIC. Un compromiso para reducir la brecha digital. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 26, 337-359.
- Prato, A., Hernández, A. L., Techera, L., & Rivas, R. (2012). Abuelos y nietos ¿una relación necesaria? *Biomedicina*, 7(2), 22-36.
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., Rose, M., & Cartwright, F. (2010). Successful Aging: Early Influences and Contemporary Characteristics. *The Gerontologist*, gnq041 publicado en doi:10.1093/geront/gnq041
- Querol, V. A. (2012). *Mayores y ciberespacio: Procesos de inclusión y exclusión*. Barcelona: UOC.
- Rodríguez, A. F., Valderrama, L. J., & Uribe, J. M. (2010). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el Caribe*, 25, 246-258.

- Sádaba, C., & Bringué, X. (2010). Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *Participación Educativa*, 15, 86-104.
- Sevilla, M., Salgado, M., & Osuna, N. (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11).
- Tifner, S. (2007). La multidimensionalidad del bienestar y de la calidad de vida. En M. Gil (Ed.), *Psicología social y bienestar*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Tirado, R., Hernando, A., García-Ruiz, R., Santibáñez, J., & Marín-Gutiérrez, I. (2012). La competencia mediática em personas mayores. Propuesta de un instrumento de evaluación. *Icono14*, 10(3), 134-158.
- Triado, C., Villar, F., Sole, C., Osuma, M. J., & Celdrán, M. (2006). Percepciones cruzadas entre abuelos y nietos en una muestra de díadas: una aproximación cualitativa. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 41(2), 100-110.
- Van Volkom, M., Stapley, J. C., & Malter, J. (2013). Use and perception of technology: sex and generational differences in a community sample. *Educational Gerontology*, 39(10), 729-740.
- World Economic Forum, WEF. (2011). *Global Population Ageing: Peril or Promise?* Global Agenda Council on Ageing Society.
- Zeng, Y. C., Ching, S. S. Y., & Loke, A. Y. (2010). Quality of life measurement in women with cervical cancer: implications for Chinese cervical cancer survivors. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(30), doi: 10.1186/1477-7525-8-30.