



El adulto mayor y las redes sociales: Una oportunidad para la integración
Paola Victoria López-Estrada, Iván Daniel Maya-Castro
Licencia [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Ensayo

El adulto mayor y las redes sociales: Una oportunidad para la integración.

The elderly and social networks: An opportunity for integration.

Paola Victoria López-Estrada¹

Hospital General Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los
Trabajadores del Estado (ISSSTE)

México

Iván Daniel Maya-Castro²

Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT)

México

Trabajo original autorizado para su primera publicación en la Revista RIHUMSO y su difusión y publicación electrónica a través de diversos portales científicos

Paola Victoria López-Estrada, Iván Daniel Maya-Castro (2025) "El adulto mayor y las redes sociales: Una oportunidad para la integración." En: RIHUMSO n° 28, año 14, (15 de noviembre de 2025 al 14 de mayo de 2026) pp. 1-12. ISSN 2250-8139. <https://doi.org/10.54789/rihumso.25.14.28.1>

Recibido: 10.12.2024

Aceptado: 12.06.2025

¹ Maestra en Administración en Servicios de Salud; Clínica de Medicina familiar y EQ. ISSSTE, Tampico, Tamaulipas, México. Correo: pavi.lopez94@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5375-4699>.

² Maestro en Ciencias Médicas e Investigación, Facultad de enfermería, Universidad Autónoma de Tamaulipas, Tampico, Tamaulipas, México. Correo: imaya28@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3768-9553>.

Resumen

Introducción: Las redes sociales han transformado la comunicación global, en un contexto digital donde el acceso a internet se ha convertido en una necesidad básica, su disponibilidad ha sido reconocida incluso como un derecho universal, esencial para el progreso de las sociedades contemporáneas. **Desarrollo:** En las últimas décadas, la población de adultos mayores ha experimentado un crecimiento significativo, lo que resalta la urgencia de implementar estrategias que promuevan un envejecimiento saludable, en este contexto, la integración de las tecnologías digitales como las redes sociales, resulta crucial para este fin. **Conclusiones:** El uso de redes sociales como una herramienta para la integración social de los adultos mayores no solo facilita la conexión intergeneracional, sino que también contribuye a la mejora de su bienestar emocional y cognitivo. Promover la interacción digital, nos ofrece la oportunidad de mantener un sentido de pertenencia y plenitud como sociedad.

Palabras clave: Adulto mayor, redes sociales, internet, aislamiento social, envejecimiento saludable.

Abstract

Introduction: Social networks have transformed global communication, in a digital context where internet access has become a basic need, its availability has even been recognized as a universal right, essential for the progress of contemporary societies. **Development:** In recent decades, the older adult's population has experienced significant growth, highlighting the urgency of implementing strategies that promote healthy aging, in this context, the integration of digital technologies, such as social networks, is crucial for this purpose. **Conclusions:** The use of social networks as a tool for the social integration of older adults not only facilitates intergenerational connection but also contributes to the improvement of their emotional and cognitive well-being. Promoting digital interaction offers us the opportunity to maintain a sense of belonging and fulfillment as a society.

Keywords: Older adults; social networks; internet; social isolation; healthy aging.

Introducción

Las redes sociales se han consolidado como el método de comunicación más utilizado a nivel mundial, brindando a los usuarios la posibilidad de conectarse de manera rápida, localizar a personas con intereses similares, así como a familiares y seres queridos, incluso si se encuentran a grandes distancias. Además, estas plataformas han facilitado el intercambio de información de forma casi instantánea (Rodríguez Santana y Alejandro Alejo, 2022). Rápidamente han desplazado en gran medida a los medios tradicionales de comunicación, permitiendo la libre expresión y la difusión de diversos tipos de pensamiento, lo cual ha impulsado la construcción del individualismo en la sociedad (Marín-Díaz y Cabero-Almenara, 2019), esto favorece la creatividad y promueve la tolerancia, ya que cuando las personas desarrollan su individualismo, emprenden, inventan y buscan soluciones novedosas a problemas comunes, favoreciendo a la sociedad (Arona-Castillo y Zeballos-Reyes, 2024).

Si bien los jóvenes han aprovechado las redes sociales para comunicarse, seleccionando algunas de ellas, como Facebook, que sigue siendo la más popular para conocer personas (Tarullo, 2020), estas plataformas no solo han beneficiado a esta generación. Hoy en día, las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de todas las personas, convirtiéndose en un pilar de la cultura comunicativa. Su uso va más allá del entretenimiento, ya que también sirven como herramientas para acceder a ofertas laborales o para ofrecer servicios.

Debido a su impacto en diversos sectores de la sociedad, el acceso a internet se ha declarado como un derecho universal planteado por parte de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en su informe de 2011. Este informe promueve la implementación de medidas políticas que garanticen el acceso sin restricciones a internet, considerando que la falta de acceso a este recurso podría vulnerar derechos fundamentales, tales como la libertad de acceso a la información, el derecho a la equidad, el derecho a la no discriminación y el derecho al desarrollo de la personalidad. En consecuencia, durante la última década, los gobiernos han adoptado compromisos para implementar estrategias que aseguren este recurso a toda su población (Prince Torres, 2020).

El internet ha generado un fenómeno sin precedentes en la sociedad, transformando completamente el ámbito comunicativo y funcionando como un facilitador para la creación de redes interpersonales (Aguilar-Flores y Chiang-Vega, 2020). Sin embargo, a pesar de los beneficios que trajo consigo el internet, y las nuevas aplicaciones, también surgió una brecha digital significativa entre quienes pudieron adaptarse a este cambio y quienes no. Esta división está principalmente marcada por las generaciones que nacieron antes de la llegada de esta innovación y aquellas que tuvieron la oportunidad de vivirla por completo.

La adaptación no está necesariamente limitada por las capacidades intelectuales de los grupos segregados, sino que está influenciada por diversos factores. Algunos individuos mayores experimentan deterioro en sus sentidos básicos. Las afectaciones que pueden aparecer en este periodo y están ligadas al rechazo a las pantallas y a los artículos electrónicos, son principalmente la pérdida de la agudeza visual y la disminución auditiva. Estos pueden adaptarse al uso de tecnologías mediante el aprovechamiento de herramientas accesibles, como lectores de pantalla, ampliadores de texto, asistentes de voz, subtítulos automáticos y audífonos compatibles con dispositivos inteligentes. Para lograrlo, es fundamental ofrecer procesos formativos accesibles, acompañamiento familiar o institucional, y seleccionar dispositivos con características de accesibilidad integradas.

Aunado a esto, una de las principales barreras que existen es la situación económica de los individuos, ya que determina su capacidad para adquirir dispositivos electrónicos apropiados y servicios de internet en el hogar, los cuales aún no son accesibles para todos. Además, algunos individuos siguen mostrando apatía hacia la adopción de dispositivos electrónicos (Peral-Peral et al., 2015). Según los informes del "Digital 2022 April Global Statshot", en 2022 al menos el 63% de la población mundial tenía un teléfono celular, y tres cuartas partes de esta población poseían al menos una cuenta en redes sociales (Quinde et al., 2020).

El envejecimiento poblacional

El envejecimiento poblacional ha sido un tema recurrente en las proyecciones estimadas de los gobiernos, y parte importante de la planeación de los programas destinados a mitigar el impacto que este fenómeno generaría en la sociedad. Décadas atrás, en el Informe de

la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (2002), se esperaba que la población de adultos mayores aumentara del 10 al 21% con una proyección a 20 años a futuro (Santos, 2019). En 2017, se dio a conocer que la cifra de adultos mayores en el mundo era del 8.7% y se estimaba que para el año 2050 esta población cubriría un 15.8% de la totalidad (Santos, 2009). Durante el año 2022, esta estimación pronosticó que la población mayor de 65 años en el mundo será el doble del número de niños menores de 5 años (United Nations, 2024).

Por lo tanto, las estrategias dirigidas a esta población deben considerar el transcurso natural de la vida y estar enfocadas en obtener un envejecimiento saludable y exitoso. Las redes sociales y el acceso a internet e información son capaces de proporcionar herramientas sociales para facilitar esta transición (Cardozo et al., 2020).

La integración de los adultos mayores a las redes sociales no solo facilita su conexión con el mundo moderno, sino que también promueve su participación en la sociedad. Los adultos mayores que acceden a plataformas digitales tienen una mayor oportunidad de mantenerse mentalmente activos y conectados emocionalmente con sus seres queridos, lo que les permite no solo prevenir el aislamiento, sino también mejorar su bienestar cognitivo y emocional. Estas plataformas ofrecen una forma accesible de integrarse al flujo de información y desarrollo social contemporáneo.

Actualmente existen algunos instrumentos que ayudan a valorar de manera pertinente la funcionalidad del adulto mayor y su independencia. La evaluación de Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD) está enfocada al ámbito social del adulto mayor, indagando sobre la forma en la que se desenvuelve en su círculo social y su capacidad de comunicación. La prueba Lawton y Brody cuestiona brevemente la capacidad de utilizar el teléfono para comunicarse. Sin embargo, debido a la fecha de su creación, no indaga sobre el uso de las redes sociales (Instituto Nacional De Geriatria, 2012).

En años anteriores autores como Peral, Arenas y Villarejo (2015), afirmaron que los adultos mayores con la capacidad de utilizar la tecnología presentaron sentimientos de logro y satisfacción al poder relacionarse con individuos de otras generaciones. Sin embargo, de manera reciente se demostró que los adultos mayores tienen dificultades para acceder y utilizar nuevas tecnologías, aun con apoyo (Quinde et al., 2020). En México, el Instituto

Nacional de Estadística, reportó en el 2019 que el 43% de las personas de entre 65 y 74 años utilizan diariamente el internet, pero no se especificó que redes sociales son las más utilizadas en el país (INEGI, 2022).

Existen varias dificultades que enfrentan los adultos mayores al momento de utilizar las redes sociales, siendo las más destacadas los cambios físicos propios del envejecimiento, como la pérdida de la agudeza visual y los problemas de capacidad auditiva. Estos pueden dificultar la interpretación de la información que reciben. Algunos de estos problemas pueden solucionarse mediante la adaptación de los aparatos tecnológicos a sus necesidades, como aumentar el tamaño de la fuente y elegir dispositivos más amigables o de última generación, que también sirven para la monitorización de su salud (Balseca et al., 2018). Es importante mencionar que muchos adultos mayores prefieren dispositivos de fácil acceso, como las tablets, ya que permiten una mejor visualización del contenido gracias a sus dimensiones, algunas aplicaciones están centradas en las necesidades del adulto mayor. (Pinazo-Hernandis, 2024).

Algunos diseñadores están utilizando nuevas tecnologías para crear dispositivos especialmente diseñados para adultos mayores. Estos dispositivos permiten acceder a redes sociales populares como Facebook o Twitter de una manera más cómoda. Aunque hoy en día estos dispositivos son solo prototipos, se está trabajando arduamente para adaptarlos a las necesidades biológicas de los adultos mayores, brindándoles la oportunidad de integrarse socialmente con las generaciones más jóvenes. En América latina y España, se encontró un aumento de usuarios mayores de 60 años en la plataforma de Facebook (Castro Morales y Corredor Aristizabal, 2016). En su mayoría, estos usuarios expresaron que se unieron a la plataforma para encontrar personas con quienes se habían distanciado a lo largo del tiempo. Esta red social fue elegida por su característica de permitir la inserción de preferencias y restricciones para el contenido, ya que aplicaciones como Instagram son las menos preferidas por los usuarios mayores de 45 años (Moscoso, 2023).

La alfabetización digital, es entendida como la enseñanza sobre el manejo adecuado del internet, ha sido implementada recientemente en adultos mayores, lo que permite eliminar las brechas digitales, estos programas han sido creados por los gobiernos de varios países del mundo (Mazo y Carvajal, 2017), con la finalidad de promover un envejecimiento saludable y dar paso a la inclusión social, lo que favorece la integración de diferentes

generaciones y disminuye la discriminación hacia los adultos mayores (Román y Fernández, 2021).

El aislamiento social en adultos mayores

El mayor beneficio que los adultos mayores obtienen al utilizar las redes sociales es la mejora su comunicación con el mundo exterior, lo que contribuye a disminuir el aislamiento social. Este aislamiento se vio intensificado durante la pandemia de SARS-CoV-2 en 2019, cuando muchos adultos mayores se vieron obligados a mantenerse en cuarentena, Esta situación resultó en signos de estrés, ansiedad elevada y depresión leve en algunos casos (Naranjo-Hernández et al., 2021). Los altos niveles de estrés y ansiedad, sumados al aislamiento social prologado, están directamente relacionados con la disminución de calidad de vida en los adultos mayores, volviéndolos vulnerables a enfermedades crónico degenerativas (Granda-Oblitas et al., 2022).

Es crucial que, como sociedad, implementemos estrategias para reducir el aislamiento social de los adultos mayores. Las redes sociales ofrecen una plataforma efectiva para la creación de espacios intergeneracionales de apoyo, que no solo previenen la soledad, sino que también mejoran la salud mental y emocional de este grupo etario, permitiéndoles mantener un vínculo estrecho con sus familiares y amigos, lo que fomenta un envejecimiento más activo y saludable. La situación de soledad en adultos mayores también está asociada con la disminución del apetito, la pérdida del deseo por cocinar y en algunos casos con malnutrición. Esto repercute directamente en su estado de salud física y mental. Dado que la función cognitiva juega un papel importante en el envejecimiento exitoso, la falta de contacto social puede derivar en fragilidad y dependencia en los adultos mayores. Por ello, es importante que como sociedad sumemos estrategias para reducir esta situación como la creación de grupos de apoyo donde se fomente la comunicación y la relación intergeneracional (Schorr et al., 2021).

A pesar de que cada cultura es diferente y la posición que toman los adultos mayores en esta también varía según su contexto, en América Latina en las últimas décadas se ha observado una disminución significativa del respeto hacia este grupo, lo que ha incrementado los casos de discriminación y ha hecho que los adultos mayores se vuelvan

más vulnerables y propensos al aislamiento. Si no se aborda este problema, podría convertirse en una cuestión sistemática y cultural (Martínez Pérez et al., 2022).

Tan pronto como la sociedad adquiriera la responsabilidad de proporcionar espacios seguros y libres que promuevan la comunicación entre estas generaciones, se generará una metamorfosis, con la posibilidad de disminuir estas acciones que relevan al adulto mayor. Utilizar las redes sociales para este fin, brindará la oportunidad a los adultos mayores de compartir sus experiencias y vivencias a personas más jóvenes. Además, el acceso a esta libertad tecnológica permitirá el libre desarrollo de su personalidad y será la base para una buena salud cognitiva (Calatayud et al., 2021).

Una estrategia fundamental que debe implementarse es la alfabetización digital para esta población. La creación de un ambiente amigable les proporcionará las herramientas necesarias para adquirir este aprendizaje, que hoy en día resulta vital. Si bien, su adaptación tecnológica no puede igualar a las habilidades adquiridas por los jóvenes, debido a que la tecnología avanza todos los días. Se pretende que estos adquieran las habilidades necesarias que les permitan la independencia, e intercomunicación. Algunas propuestas que ya son aplicadas, como las impulsadas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), plantean que la alfabetización digital no solo debe centrarse en el conocimiento de la tecnología actual, sino también en su uso para mejorar la conducta social e impulsar integración. Este proceso debe adaptarse a su ritmo, considerar sus capacidades visuales o motrices, y fomentar un ambiente de paciencia, apoyo constante y motivación, idealmente a través de talleres presenciales con acompañamiento intergeneracional (Gómez Ramírez et al., 2024).

Conclusión

Las redes sociales permiten a sus usuarios vivir la experiencia del proceso comunicativo desde una perspectiva diferente. La facilidad que otorgan para contactar a las personas elimina las barreras impuestas por la distancia y otorga mejores oportunidades para la obtención de redes de apoyo. Intervenir para fomentar el acercamiento entre generaciones es una labor que compete a toda la sociedad ya que la integración social en el adulto mayor es un componente esencial para garantizar un envejecimiento digno, saludable y activo. En

este sentido, las redes sociales se han convertido en una herramienta estratégica que, bien utilizada, puede fortalecer los vínculos afectivos, reducir el aislamiento y fomentar el desarrollo personal de esta población.

Por ello, es imprescindible promover políticas públicas que consideren las particularidades físicas, cognitivas y sociales del adulto mayor. Estas acciones deben ir acompañadas de un enfoque intergeneracional, que no solo facilite el aprendizaje, sino que también fomente la empatía, el respeto y el reconocimiento del valor de su experiencia. Integrar a los adultos mayores en el ecosistema digital no es solo una medida de inclusión tecnológica, sino un acto de justicia social y una apuesta por una sociedad más equitativa, solidaria y consciente del valor de todas sus generaciones.

Realizar divulgación sobre esta problemática genera conciencia en familiares, profesionales, desarrolladores de tecnología, incentivando el diseño de soluciones más inclusivas y humanas. Por estas razones, es crucial seguir investigando sobre este tema, ya que el envejecimiento poblacional es una realidad creciente y dinámica que plantea nuevos desafíos.

Referencias bibliográficas

- Aguilar-Flores, S. y Chiang-Vega, M. (2020). Factores que determinan el uso de las TIC en adultos mayores de Chile. *Revista Científica*, 39 (3), 296–308. <https://doi.org/10.14483/23448350.16054>
- Arona-Castillo, E.M. y Zeballos-Reyes, L.I. (2024). Evaluación del Programa Especial de Asistencia Económica para los Adultos Mayores de Setenta Años. *Synergía*, 3 (2), 236–249. <https://doi.org/10.48204/synergia.v4n2.6205>
- Balseca, N., Carrillo, F., Merchan, J., y Moreno, C. (2018). Influencia del marketing, el internet y las redes sociales en adultos mayores: Una revisión de la literatura. *Revista Espacios*, 40 (14), 42–57. <http://www.revistaespacios.com/a19v40n14/a19v40n14p08.pdf>
- Calatayud, E., Gómez-Cabello, A., y Gómez-Soria, I. (2021). Análisis del efecto de un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con cognición normal:

- Ensayo clínico aleatorizado. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44 (3), 361–372. <https://doi.org/10.23938/assn.0961>
- Cardozo, C., Martín, A., Saldaño, V., y Gaetán, G. (2020). Una propuesta para mejorar la experiencia de los adultos mayores con las redes sociales. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 16, 113–142. <https://doi.org/10.51302/tce.2020.445>
- Castro Morales, J. y Corredor Aristizábal, J. (2016). Interacción de adultos mayores en redes sociales virtuales (Facebook) y relación con el bienestar subjetivo. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 9 (2), 61–70. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.9205>
- Gómez Ramírez, K.J., Silva Moreno, A. A., Alcalá Silva, J. M., Arredondo Mendoza, D. F., García Vázquez, F. N. y Juárez Pérez, M. (2024, septiembre 30). Telemedicina y alfabetización digital para el adulto mayor. <http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/13384>
- Granda-Oblitas, A., Quiroz-Gil, G. y Runzer-Colmenares, F. (2022). Efectos del aislamiento en adultos mayores durante la pandemia: Una revisión de la literatura. *Acta Médica Peruana*, 38 (4), 305–312. <https://doi.org/10.35663/amp.2021.384.2225>
- INEGI. (2022). Estadísticas a propósito del Día Mundial del Internet (17 de mayo). Comunicado de prensa n° 208/18. <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2019/>
- Instituto Nacional de Geriátrica. (2012). Actividades instrumentales de la vida diaria (Índice de Lawton). http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/355/Archivos/C_Generalidades/Unidad%202/Parte_1/02_Lawton.pdf
- Marín-Díaz, V. y Cabero-Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: Desde la innovación a la investigación educativa. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22 (2), 25–44. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>
- Martínez Pérez, T., Fuentes Suárez, I., Torres Zerquera, L., González Aragón, C. & Martínez Sosa, J. (2022). The Ageism. A look from the Chair of the Elderly of the University of Cienfuegos. *Revista Conrado*, 18 (86), 48–55. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n86/1990-8644-rc-18-86-48.pdf>

- Mazo, W. y Carvajal, L. (2017). Alfabetización digital como herramienta para el envejecimiento activo en el adulto mayor. *Unaciencia*, 10 (19), 73–84. <https://revistas.unac.edu.co/ojs/index.php/unaciencia/article/view/177>
- Moscoso, J. (2023, mayo 11). Abuelos y selfies: Instagram. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24975>
- Naranjo-Hernández, Y., Mayor-Walton, S., y Rivera-García, O. (2021). Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Revista Información Científica*, 2, 1–10. <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v100n2/1028-9933-ric-100-02-e3387.pdf>
- Peral-Peral, B., Arenas-Gaitán, J., y Villarejo-Ramos, Á. F. (2015). De la brecha digital a la brecha psico-digital: Mayores y redes sociales. *Revista Científica de Educomunicación*, 45 (23), 57–64. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-06>
- Pinazo-Hernandis, S. (2024). Las personas mayores, las tecnologías y los cuidados. Avances y retos. SCIO. *Revista de Filosofía*, 26. https://doi.org/10.46583/scio_2024.26.1152
- Prince Torres, Á. C. (2020). El acceso a internet como derecho fundamental: Perspectivas internacionales. *Justicia & Derecho*, 3, 1–19. <https://doi.org/10.32457/rjyd.v3i1.456>
- Quinde, B., Mosquera, M. y Vásquez-Martínez, A. (2020). Brecha digital en adultos mayores: Accesibilidad tecnológica y redes sociales. *GIGAPP Estudios Working Papers*, 7 (180), 744–757. <https://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/220>
- Rodríguez Santana, E. y Alejandro Alejo, J. (2022). Sociedades en red: Usos de internet y transformaciones en las prácticas socioculturales a través del diario tapatío El Informador. *Comunicación y Sociedad*, 48, 59–75. <https://doi.org/10.18566/comunica.n48.a07>
- Román, A. M. y Fernández, Y. M. (2021). Competencias digitales en adultos mayores y acceso a la justicia: Una revisión sistemática. *Revista de Derecho*, 6 (1), 182–194. <https://doi.org/10.47712/rd.2021.v6i1.121>



- Santos, C. L. (2019). El envejecimiento de la población: Oportunidades y retos. *Revista Ciencias de la Salud*, 17 (3), 6–8.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8347>
- Santos, Z. C. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trabajo Social*, 2, 159–174. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/15310/16103>
- Schorr, A. V., Yehuda, I., & Tamir, S. (2021). Ethnic differences in loneliness, depression, and malnutrition among older adults during COVID-19 quarantine. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25 (3), 311–317. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1540-z>
- Tarullo, R. (2020). Why young adults are on social media? An analysis of their motivations based on uses and gratifications theory. *Prisma Social*, (29), 222–239. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3558>
- United Nations. (2024). *Envejecimiento Naciones Unidas*. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>