



**Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de
las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.**

Alejandro Carvajal Cifuentes

Universidad EAN

Administración finanzas y ciencias económicas

Administración de empresas-MBA

Bogotá D.C., Colombia

16/10/2023

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

2

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Alejandro Carvajal Cifuentes

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:

Magister en Administración de empresas

Director (a):

Liliana Fernández Gualteros

Modalidad:

Monografía

Universidad EAN

Administración finanzas y ciencias económicas

Administración de empresas-MBA

Bogotá D.C., Colombia

16/10/2023

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Nota de aceptación:

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del director del trabajo de grado

Bogotá D.C., 16/10/2023

Dedicatoria

A mi madre por guiarme siempre por el
camino de la integridad.

Una inversión en conocimiento paga el
mejor interés
Benjamin Franklin

Agradecimientos

A mi esposa Jenny Garzón Pulecio que me ha acompañado e impulsado durante estos años con lealtad y amor sincero.

A mi madre Leidy Cifuentes por su amor y dedicación, a mi hermana Tatiana Carvajal por haberme convertido en un ejemplo.

A mi querido grupo de los filetes, Angie Cárdenas, Paola Romero, Mally Duque, María del Pilar Rojas y Melissa Gómez con su amistad incondicional.

A las instituciones por las que pasé para llegar a este momento, mi colegio Aquileo Parra donde me gradué de Bachiller, al querido SENA donde di mis primeros pasos en la educación superior, a la corporación universitaria Unitec donde completé mi nivel profesional, a la universidad EAN que me abrió las puertas en plena pandemia para conseguir mi título de especialista y la tan anhelada maestría

Un reconocimiento a SBS Seguros donde me desempeño actualmente y a quienes confiaron en mí para explotar todo mi potencial, especialmente a Luis Carlos González VP de indemnizaciones y Miguel Montoya Gerente de indemnizaciones.

Por último y no menos importante a Dios, que siempre me ha escuchado y me ha permitido vivir con mucha salud para disfrutar de las cosas hermosas de la vida.

Resumen

Los adultos mayores en Colombia representan actualmente el 13% de la población nacional según el DANE, y se espera que para el 2030 represente el 17%, entendiendo la importancia que toma más y más dicha población esta investigación pretende entender el nivel de acceso de esta comunidad en la era de las herramientas TIC'S y su grado de apropiación y como este acceso impacta directamente en su sentido de inclusión, se abordará a través de una metodología de investigación cuantitativa y estudio descriptivo, utilizando la herramienta de encuesta se recogerán las muestras a la comunidad adulto mayor en la localidad de Usaquén, obteniendo los resultados correspondientes.

Palabras clave: Adultos mayores; plataformas virtuales; inclusión social; inclusión digital; usabilidad internet; usabilidad herramientas Tic ´s.

Abstract

Older adults in Colombia currently represent 13% of the national population according to DANE, and it is expected that by 2030 they will represent 17%. Understanding the importance that this population takes on more and more, this research aims to understand the level of access of this community in the era of ICT tools and their degree of appropriation and how this access directly impacts their sense of inclusion, it will be addressed. Through a quantitative research methodology and descriptive study, using the survey tool, samples will be collected from the older adult community in the town of Usaquén, obtaining the corresponding results.

Keywords: Older adults; virtual platforms; social inclusion; digital inclusion; internet usability; usability of TIC's tools.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de figuras	9
Tabla de tablas.....	9
Introducción.....	10
Caracterización	11
Vida diaria y convivencia	13
Inclusión social y estado emocional	15
Planteamiento del Problema.....	19
Antecedentes del problema.	19
Descripción del problema.....	21
Pregunta de investigación.	23
Objetivos.....	24
Objetivo general.	24
Objetivos específicos.	24
Justificación.....	25
Marco teórico	27
Acceso a herramientas tecnológicas y conectividad.....	27
Hipótesis	32
Metodología.....	33
Selección de métodos o instrumentos para recolección de información.....	35
Variables	36
Análisis de los resultados	37
Caracterización	39
Vida diaria e inclusión social.....	41
Acceso a herramientas TIC'S y conectividad	45
Discusión.....	52
Conclusiones.....	56
Trabajo Futuro	58
Referencias	60

Tabla de figuras

Figura 1	Árbol del problema	22
Figura 2	Mapa conceptual marco teórico	27
Figura 3	Fórmula para calcular muestra de una población finita	34
Figura 4	Herramienta estadística STAST	35
Figura 5	Barrio de residencia	39
Figura 6	Rango de edad y genero	39
Figura 7	Estrato socioeconómico y estado civil.....	40
Figura 8	Nivel de escolaridad.....	41
Figura 9	Realiza actividades de manera independiente?.....	41
Figura 10	Horas diarias para actividades.....	42
Figura 11	Con quien vive?.....	43
Figura 12	Sus familiares entiendes sus necesidades? ¿y Se siente solo o excluido?	44
Figura 13	Pertenece a algún programa social que le permita interactuar con sus semejantes?	45
Figura 14	Tiene celular y que canal habitual usa para comunicarse?	46
Figura 15	Tiempo de uso del celular.....	47
Figura 16	Para que usa el celular? ¿y tiene internet instalado en su domicilio?	48
Figura 17	Ha recibido video llamadas? ¿y que plataformas conoce de video llamadas?	48
Figura 18	Tiene acceso a computador? ¿yCuál es su nivel de manejo del computador?...	49
Figura 19	Ha recibido capacitación en el uso del computador o celular?	50
Figura 20	A quien recurre si tiene una duda tecnológica?.....	50
Figura 21	Interés en capacitación de herr. TIC'S y aprendizaje en otros temas por video llamadas.....	51

Tabla de tablas

Tabla 1	Nivel educativo mayores de 60 años	12
Tabla 2	Dimensiones del PPSEV.....	14
Tabla 3	Tamaño del hogar de los adultos mayores.....	14
Tabla 4	Definición de Variables	36
Tabla 5	Top actividades realizadas en tiempo libre	42
Tabla 6	Entendimiento por genero	54

Introducción

En una sociedad que va gran velocidad gracias a los avances de la tecnología (Basalla, 1991) y que de eso indiscutiblemente lleva a un mayor atención al detalle para estar a la vanguardia de los conocimientos y que así mismo ha logrado conectar a la población como en ninguna época en la historia (Castells, 2013) facilitando la obtención de los beneficios y grandes descubrimientos de la humanidad a tan solo un clic, también ha ocasionado que ciertas comunidades como la adulto mayor se hayan visto relegadas pero así mismo creándoles una necesidad digital latente.

Si bien es cierto que los jóvenes actualmente se les puede decir nativamente digitales (Yi Min, 2019) y que en esta era de lo políticamente correcto, en la preocupación por el humano, no podríamos decir que en términos de inclusión digital realmente se esté apoyando a la población adulto mayor, a pesar de ello gracias al quiebre generacional en términos digitales (Koulopoulos, 2015), ellos mismos se han tratado de incluir, han logrado manejar celulares, computadores etc. de manera empírica sin ningún tipo de instrucción, pero es claro que no pueden disfrutar aun de todos los beneficios de la interconectividad que vivimos, aun vemos grandes filas de adultos mayores en bancos, en supermercados, en actividades que desde hace bastante están desde el mundo digital y que seguramente les facilitaría su vida y aplicar dicho tiempo en otras actividades más enriquecedoras, es por lo anterior el motivo de este trabajo donde se quiere lograr identificar las necesidades puntuales de esta población y entregar bajo una modalidad virtual amena y amigable en términos de entendimiento para ellos, una oferta de servicios

exclusiva y por primera vez enfocada en sus necesidades, a lo largo del proyecto se revisaran diferentes estudios enfocados en los mayores, así como a través de encuestas entender su percepción y entendimiento sobre las Tic 's.

Este trabajo está basado desde el campo de investigación de pedagogía y didáctica contemporánea a través de ambientes de aprendizaje que permitan una inclusión educativa social y emocional para la población adulto mayor.

Caracterización

La localidad de Usaquén está ubicada al nororiente de la ciudad de Bogotá, cuenta con una extensión total de 6.531,32 hectáreas y su topografía se caracteriza por compartir pendientes planas a ligeramente onduladas al occidente de la localidad e inclinadas a muy inclinadas en los Cerros Orientales. El área urbana de Usaquén está formada por nueve Unidades de Planeamiento Zonal - UPZ cuyo propósito es definir y precisar el planeamiento del suelo urbano: Paseo Los Libertadores, Verbenal, La Uribe, San Cristóbal Norte, Toberín, Los Cedros, Usaquén, Country Club y Santa Bárbara. (Integración social, 2021)

Según el censo 2018, realizado por el DANE, la ciudad de Bogotá tuvo 7'250.082 habitantes de los cuales 535.205 fueron personas residentes en la localidad de Usaquén. En los cuadros de proyecciones de población de Bogotá D.C, para el año 2021 se observa un aumento del número de personas en esta localidad, siendo este de 570.694 habitantes en Usaquén. (DANE, 2018), se destaca que las UPZ de Verbenal, los Cedros y Santa Bárbara

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

son las zonas donde más habitan adultos mayores y que en la localidad el estrato 3 es de mayor participación con el 23% de total de la estratificación urbana.

En el último estudio realizado por el distrito la población de personas mayores es equivalente al 17.8 % de la población total de la localidad y ocupa el cuarto puesto en este grupo poblacional con un 9,8 % entre las 20 localidades de la ciudad. (Secretaría distrital de planeación, 2023). Frente a un informe entregado en el 2021 por integración social de Bogotá del total de la población adulto mayor de la localidad, 109.757 personas, el 59.3% son mujeres, el 40% son hombres y 0,7% se identifican como intersexuales.

Relacionado con el nivel de escolaridad del adulto mayor, la encuesta realizada en 2021 por el DANE a nivel nacional nos puede dar una luz de cómo se encuentra esta población en términos educativos, donde el 49.3% indica que el nivel máximo fue la primaria, resultado que contrasta que tan solo el 10.2% alcanzó el grado de educación superior, sin embargo, es muy llamativo que el 14.2% indicó no tener ningún tipo de estudio.

Tabla 1 Nivel educativo mayores de 60 años

Nivel Educativo	Nivel educativo más alto alcanzado por las personas de 60 años y mas	(%)
Prescolar	7.192	0,2%
Primaria	2.888.580	49,2%
Secundaria	586.886	10,1%
Media	697.208	11,9%
Superior	615.988	10,5%
Postgrado	156.665	2,7%
Sin información	74.879	1,2%
Ninguno	833.582	14,2%
Total	5.860.980	100,0%

Fuente: (DANE, 2021)

Vida diaria y convivencia

En vía con la creación de la secretaria de integración social, se presentó un cambio en las políticas sociales enfocadas en la atención de la población en la ciudad de Bogotá, precisamente unos de los temas de mayor interés es la vejez y como esta se logra dignificar, se pasa de un modelo asistencialista a uno donde se busca políticas de atención prioritaria y que otorgue mayor autonomía al adulto mayor, de allí nace a través de la opinión pública gubernamental y no gubernamental el PPSEV política pública social de envejecimiento y vejez donde busca:

Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distinción alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad, a partir de la responsabilidad que le compete al Estado en su conjunto y de acuerdo con los lineamientos nacionales e internacionales (Alcaldía mayor de Bogotá, 2010),

La integración de la política con la vida diaria de los adultos mayores se enfoca en el ofrecimiento de espacios para la integración como los centros días que en el caso de la localidad de Usaquén la única sede se encuentra en la UPZ Toberín la cual actualmente llega a la atención de 1.599 personas de esta comunidad, por otro lado para los casos de mayor impacto y de alta severidad por dependencia se ofrece el centro de protección social para quienes no cuenten con el apoyo de red familiar o social en gran vulnerabilidad.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

La política también contempla una serie de recomendaciones puntuales para que el adulto mayor goce de una vida digna, en la tabla 2 las dimensiones contempladas.

Tabla 2 Dimensiones del PPSEV

VALOR Y PRINCIPIOS	DIMENSIONES	EJES	LÍNEAS
Dignidad humana: Igualdad – diversidad – equidad	1. Vivir como se quiere en la vejez Reconoce y potencia, la autonomía y la libertad individual en la construcción de proyectos de vida de las personas mayores; implica la capacidad de elegir y tomar decisiones frente a las situaciones que se presentan cotidianamente, marca el curso de las estrategias y acciones dirigidas a la garantía de la autonomía y la participación de las personas mayores.	Decidiendo y viviendo a mi manera	-Libre desarrollo de la personalidad -Libertad de conciencia, religiosa y de culto
		Construyendo el bien común	-Información, comunicación y conocimiento -Participación
	2. Vivir bien en la vejez Es la dimensión patrimonial de la dignidad humana. Hace referencia a las condiciones materiales de existencia de las personas mayores; permite gozar de un real y efectivo acceso, calidad, permanencia y disfrute de bienes y servicios que permitan vivir bien y en sociedad teniendo en cuenta las condiciones y diversidades presentes en la vejez.	Techo, comida y sustento	-Seguridad económica -Trabajo -Vivienda -Alimentación y nutrición
		Seres saludables y activos	-Salud -Educación -Cultura -Recreación y deporte
		Entorno sano y favorable	-Ambiente sano -Movilidad
	3. Vivir sin humillaciones en la vejez Es la expresión de la intangibilidad de ciertos bienes no patrimoniales, como la integridad física, psicológica y moral de las personas mayores; implica el reconocimiento y respeto de la familia, la sociedad y el Estado, del valor y lugar que deben tener las personas mayores, restituyendo y garantizando su integridad cuando esta ha sido vulnerada.	Respetándonos y queriéndonos	-Seguridad e integridad
		Cuidándonos y cuidándonos	-Acceso a la justicia - Protección y cuidado
	4. Envejecer juntos y juntas Reconoce y visibiliza el envejecimiento como un proceso natural, diverso y continuo, relacionando y poniendo a dialogar la vejez con los demás momentos del ciclo vital con el fin de transformar los imaginarios y prácticas adversas y discriminatorias, implantando la cultura del envejecimiento activo que fortalezca valores, saberes y prácticas de las personas mayores de hoy y del futuro.	Escuchando nuestros saberes	-Responsabilidad intergeneracional -Vínculos y relaciones familiares
		Aprendiendo a envejecer	-Plan de vida -Gestión a la investigación
		Cambiando para mejorar	-Imágenes del envejecimiento -Formación a cuidadores y cuidadoras

Fuente: (Alcaldía mayor de Bogotá, 2010)

Frente a la actividad diaria y convivencia la encuesta realizada en el 2021 por el DANE a la población adulto mayor indica que el 34.2% se dedica a labores del hogar, el 23.3% informa que vive de su jubilación y un 17.9% utiliza hasta 4 horas mensuales que le generan algún tipo de ingresos y a la pregunta sobre el tamaño de los hogares el 86% reporta que vive acompañado y el restante indica vivir solo, como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 3 Tamaño del hogar de los adultos mayores

Total, personas en el hogar	Total, personas de 60 años o mas	(%)
Una (1) persona	827.860	14,2%
Dos (2) personas	1.700.608	29,2%

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Tres (3) personas	1.273.907	21,9%
Cuatro (4) personas	877.257	15,1%
Cinco (5) personas	552.366	9,5%
Seis o mas	589.961	10,1%
Total	5.821.959	100,0%

Fuente: (DANE, 2021)

Inclusión social y estado emocional

Vale la pena destacar el concepto de independencia en los adultos mayores, la ayuda con actividades funcionales esenciales como lavarse, vestirse, comprar comestibles, preparar comidas y administrar medicamentos son fundamentales para apoyar la salud y la independencia de las personas mayores. (Hillcoat-Nalletamby, 2014)

Es decir que parte de una buena calidad de vida viene en gran medida en realizar sus rutinas de manera diaria sin el acompañamiento constante, como lo indica (Shuang He, 2015) las personas que no reciben el apoyo que necesitan para mantenerse independientes tienen más probabilidades de experimentar una mala calidad de vida, desnutrición, deshidratación, pérdida de peso y caídas.

En primera instancia debemos mencionar la depresión frecuente en el envejecimiento, la cual deteriora de manera considerable la calidad de vida en los adultos mayores, como lo menciona (Segura, 2015) Los adultos mayores presentan con mayor frecuencia enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y depresión, estas últimas han llegado en el parte de la vida de muchos ancianos, y existen múltiples razones anatómicas y sociales para padecerlas, como: variaciones en la estructura y funcionamiento cerebral durante la vejez,

la culminación de su etapa laboral, incapacidad para realizar algunas tareas que antes ejecutaba sin dificultad, todo esto genera dificultades para relacionarse con su entorno.

Precisamente el aislamiento social y la soledad en miembros de la tercera edad producen un fuerte impacto en el relacionamiento con su propio entorno, por lo general, la soledad emocional se refiere a la ausencia de una figura de apego (junto con sentimientos de aislamiento) y la soledad social como la falta de una red social, la ausencia de un círculo de personas que le permita a un individuo desarrollar un sentido de pertenencia, de compañía, de ser parte de una comunidad (Yanguas, 2020)

Dadas las consecuencias negativas del aislamiento social y la soledad en la salud de las personas mayores, tales como la depresión, enfermedades cardiovasculares, resultados negativos en marcadores biológicos de salud, en la función cognitiva y en la calidad de vida, adquiere especial importancia conocer las intervenciones eficaces destinadas a reducir ambas (Gardiner, 2020), por lo que se hace necesario encontrar herramientas que permitan una comunicación más efectiva e interacción por parte de esta población con sus semejantes, es importante mencionar que existen investigaciones que muestran que la comunicación es primordial para un envejecimiento exitoso y sugiere que las organizaciones de servicios sociales puedan ayudar en la gestión del proceso de envejecimiento a través de prácticas de comunicación que aumentan la eficacia de un individuo. (Fowler, 2015).

Llevando la teoría a la realidad Bogotana, uno de los pilares de la política PPSEV, fue la implementación de los centros días, los cuales buscan generar espacios de integración

social para la población adulto mayor como lo menciona (Jaramillo & Forero, 2015) “El objetivo de esos encuentros es que, a través de esos espacios de reflexión, los adultos mayores logren entender ciertas cosas que tienen que ver con su vida. Que ellos entiendan que hay una responsabilidad consigo mismos a pesar de su edad, que existe un entorno, que hay personas con las que ellos también tienen responsabilidad en lo social. Uno les hace entender que son personas capaces, que tienen potencialidades, que tienen muchas formas de explotar esas cosas que ellos tienen, desarrollar en ellos un sentido de pertenencia frente a su entorno”. Es decir que el carácter asistencialista se elimina para manejar un concepto de desarrollo personal que lleve al adulto mayor a convertirse en actor político y social activo, llevándolo a hacerse cargo de responsabilidades dentro de la sociedad pero sin desconocer sus derechos, es la primera etapa para atraerlos a que compartan con sus semejantes y dejen de lado su soledad y por consiguiente enfermedades mentales como la depresión, es poner a la población pertinente en el centro de las políticas públicas, así lo menciona (García Ruiz, 2010) “ Entendemos como política poblacional todos aquellos proyectos, programas y acciones gubernamentales que piensan en las personas y permiten evidenciar sus intereses”

En los lineamientos establecidos que surten de manera técnica a los centros días (Subdirección para la Vejez-SDIS, 2023) se realiza una identificación previa de enfoques en los que se enmarcan la atención de la población adulto mayor y de los que se destacan

- 1). Enfoque diferencial: la cual abarca al análisis y reconoce que en la vejez existe una serie de diferenciaciones de características étnicas, de género, de orientación sexual,

discapacidad o por ser víctimas del conflicto para eliminar las inequidades de las políticas públicas, 2) Enfoque de género: El cual pretende visibilizar las desigualdades entre hombres y mujeres y así garantizar los derechos que pueden estar vulnerándose y el 3) Enfoque de desarrollo humano: El cual busca reconocer el grado de capacidad que tiene la población y como potenciarlo a través de la orientación, es gestionar de manera más importante las capacidades humanas por encima de las materiales.

Sin embargo, aunque estos programas han venido existiendo al lado de la comunidad desde hace por lo menos 20 años, hoy se atienden en la localidad a menos de 1.600 adultos mayores, es decir que solo un 1.4% de la población total de Usaquén se interesa en asistir a los centros día, por lo que se puede encontrar una oportunidad enorme para integrar a más personas dentro de este tipo de servicios.

Planteamiento del Problema

Antecedentes del problema.

La población adulto mayor se ha convertido en tema central de la sociedad en los últimos años, entendiendo que en zonas de alto desarrollo la tasa de nacimiento ha caído derivado por las nuevas tendencias y deseos de las juventudes por lo que la fuerza de trabajo ha disminuido y así mismo la capacidad de generar los recursos necesarios para atender a esta población, según (Fernandez Ballesteros, 2001) el envejecimiento humano es un proceso multidimensional, gradual de los seres humanos, que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia en la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Recobra una importancia muy alta el análisis del adulto mayor como actor presente en la sociedad y más que desde el punto de vista colombiano, según el DANE (2021), para el año 2021 en el país residían más de 7 millones y con las estimaciones y proyecciones para el 2030 pasará de ocupar el 13,4% al 17,5% del total de población colombiana y esto derivado de un cambio de la pirámide poblacional donde, el aumento de la proporción de población en edades avanzadas tiene impactos en la organización y desarrollo de la sociedad (Castellanos, Vega, & Cristancho Fajardo, 2021). Lo anterior lleva a plantear a la sociedad una visión y preparación adecuada ante esta eventual atención presente y futura de la población adulto mayor en Colombia.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

La sociedad colombiana tiene su propia definición de la adultez mayor y por consiguiente ha generado una serie de políticas, actores, entidades que se especializan en la atención de esta población, el adulto mayor legalmente se define como una persona hombre o mujer mayor de 60 años, el cual es un estándar igualmente utilizado por la Organización de Naciones Unidas (Pérez Vásquez & Sandoval Castaño, 2017). A dicha población se le asocian características y su propia interpretación del mundo que los rodea, por lo que en una época que avanza y cambia a pasos agigantados, las brechas generacionales son más dicientes que en otros momentos de la historia, como lo menciona (CEPAL-NACIONES UNIDAS, 2018). Desde una perspectiva social, la consecuencia más grave del maltrato es el aislamiento de la persona mayor, la disminución de su autoestima y los sentimientos de inseguridad, que a la larga favorecen la creación de estereotipos negativos de la vejez asociados con la desvinculación y con la falta de proyectos individuales. No se trata de confusiones mínimas con el contexto si no de verdaderos desafíos en sus dimensiones, sociales, físicos y emocionales, teniendo en cuenta el punto de vista emocional, Según (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014) la depresión se considera como una de las patologías que mayor impacto y detrimento general a nivel de la salud pública en este grupo etario donde su principal causa es la social por la soledad o falta de entendimiento de su entorno. Así lo confirma la encuesta realizada posteriormente en el 2015, Salud, Bienestar y Envejecimiento (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015) (SABE), la cual ratifica que el 41% de los adultos mayores participantes mencionó padecer de algún cuadro depresivo el cual se evidenciaba de mayor manera en estratos altos, además la mitad

de los encuestados indica no tener un espacio vital amplio, centran sus movimientos únicamente dentro de las ciudades donde habitan sin realizar salidas frecuentes de sus hogares.

En cuanto a la usabilidad de la tecnología en la población adulto mayor de acuerdo con la encuesta “*características de la población del adulto mayor en Colombia*” realizado por (DANE, 2021), el 83,1% de esta población usa el celular, el 30,1% uso internet desde cualquier lugar, el 40,9% usa el computador para acceder a internet y el 95,1% ingreso a internet desde un celular lo que nos permite abordar el problema con un atenuante de éxito en la intervención ya que la comunidad ya está en relacionamiento con estas herramientas tecnológicas.

En definitiva, la población adulto mayor carece aún de productos y servicios enfocados en sus necesidades de manera masiva desde un enfoque digital para lograr una mayor inclusión al mundo actual.

Descripción del problema.

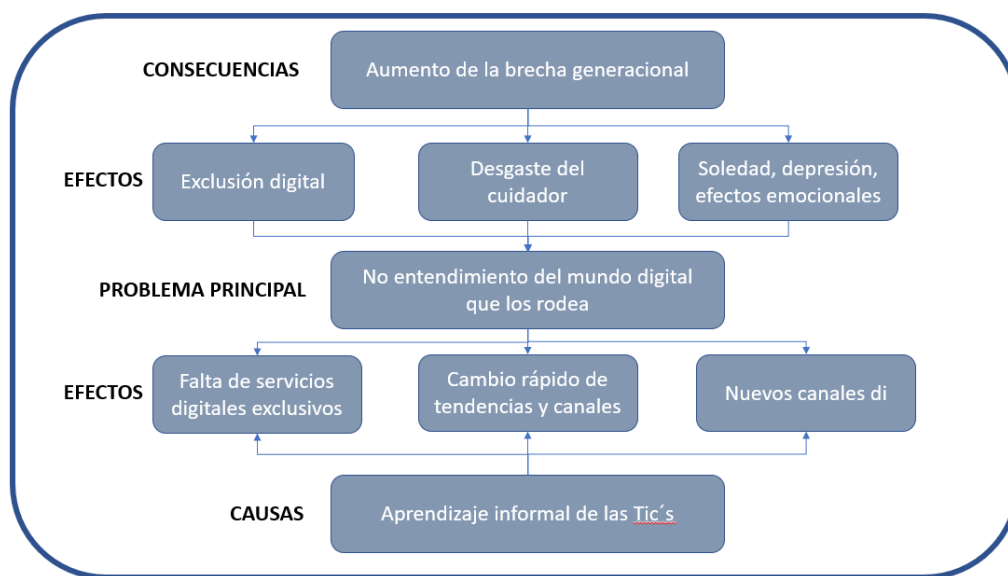
Entendiendo que la dimensión social; la cual indica el grado de interacción que los humanos tienen con su entorno estableciendo relaciones personales sanas duradera; es la principal causa de la depresión como enfermedad mental en la población del adulto mayor y que de ella se derivan las diferentes dificultades que afrontan en temas como la soledad, falta de entendimiento del mundo que los rodea, también se suma una fuerte brecha digital que se profundizó aún más durante la pandemia del covid-19, realizar actividades tan

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

regulares como hacer mercado, solicitar una cita médica o incluso comunicarse con sus semejantes, que según Fuerte, (2020) se volvieron una pesadilla al realizarlas a través de canales digitales.

Muy a pesar de que los adultos mayores cuentan con acompañantes o cuidadores más acostumbrados a este mundo digital, en muchos casos no encuentran un apoyo paciente para que se les explique cómo funciona o se aprovechan al máximo estas herramientas de la red para la interacción social, además que en el mercado los productos digitales se siguen enfocando a un público joven. En congruencia esta investigación nace con la meta de explorar la viabilidad de ofrecer aprendizaje virtual a la población adulto mayor, identificar sus necesidades puntuales de conocimiento, su nivel de percepción sobre la era digital y su deseo en aprender de ella y que permita el aumento de su inclusión social.

Figura 1 Árbol del problema



Fuente: Elaboración propia

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

23

Pregunta de investigación.

¿Cuál es el nivel de apropiación de las TICS en la población adulto mayor de la localidad de Usaquén en Bogotá D.C. y como estas pueden influir en el aumento de su inclusión social?

Objetivos

Objetivo general.

Identificar el grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Objetivos específicos.

- Identificar las necesidades puntuales de conocimiento que se pueden ofrecer a la población adulto mayor en Bogotá D.C.
- Medir el nivel de percepción sobre la era digital, la tecnología y la aspiración de aprender de ella por parte de la población adulto mayor en Bogotá D.C.
- Identificar el nivel de conocimiento y usabilidad de herramientas tecnológicas, redes sociales e internet por parte de adultos mayores en Bogotá D.C.
- Reconocer el grado de inclusión social al utilizar herramientas de interacción con sus semejantes.

Justificación

Esta investigación busca reconocer al adulto mayor dentro del contexto actual y otorgarle herramientas adicionales para interactuar con sus semejantes, con las proyecciones realizadas por el (DANE, 2021) en donde se espera que esta población crezca un 4% al 2030 representando en 9,739.701 de personas, se hace indispensable seguir creando políticas, productos y servicios para la atención de esta población en constante crecimiento adaptando las tendencias actuales a su propio entendimiento, es por ello que a través de la inclusión digital ofrecer un aprendizaje acorde a sus necesidades y deseos, desde de su propia casa, no solo buscamos acercar al adulto mayor con la tecnología para que se relacione más adecuadamente con generaciones más jóvenes como sus hijos o nietos, si no que en ese proceso a través de la virtualidad pueda interactuar con otros adultos mayores y entablar relaciones de amistad a corto y largo plazo atacando principalmente la depresión por la causa social, se trata de elevar a esta comunidad a un grado de actualización tal que le permita desenvolverse de manera independiente en un mundo tan acelerado que los rodea e incluso porque no, puedan utilizar herramientas tecnológicas no solo para acceder a productos o servicios sino que además les permitan ofrecer sus saberes.

Este proyecto es tan relevante para la maestría porque como se establece en el plan de estudios el administrador está llamado constantemente a resolver los desafíos del entorno, buscando en definitiva el beneficio de la sociedad, elevando la calidad de vida de quienes la componen y es precisamente el propósito de esta monografía, por su alto componente

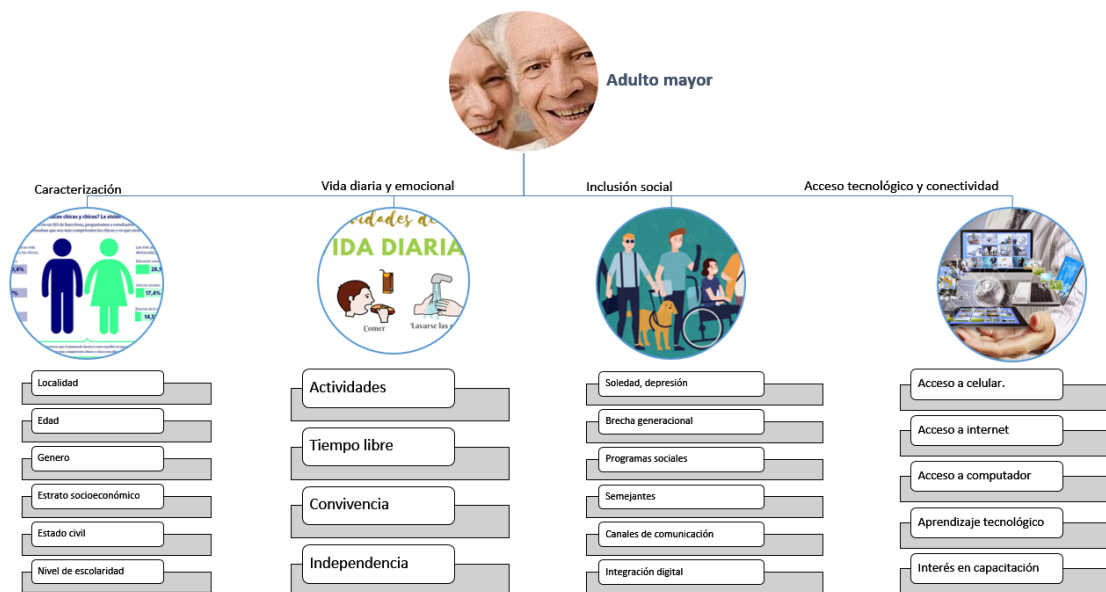
Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

social, característica esencial que requieren todos los emprendimientos actuales de los administradores, no se trata solo de generar valor económico si no valor para la comunidad, se ha establecido de acuerdo a los estándares de investigación de la Universidad EAN que el campo sea el de pedagogía y didáctica contemporánea, grupo ambiente de aprendizaje y la línea escenarios virtuales de aprendizaje y educación inclusiva, social y emocional.

Marco teórico

Con el fin de realizar un análisis correcto situacional se hará una revisión del contenido científico en relación con la población adulto mayor, abordando temas tan relevantes como su condición de vulnerabilidad, independencia, depresión, soledad, aislamiento social, su acercamiento a canales digitales y como dicha interacción puede ayudar en su inclusión social.

Figura 2 Mapa conceptual marco teórico



Fuente: Elaboración propia

Acceso a herramientas tecnológicas y conectividad

En este punto toma un protagonismo muy importante el uso de herramientas de tecnología de la información, con el fin de acercar a esta población y eliminar la exclusión inclusive generacional, se ha revelado que el contacto cara a cara a través de video llamadas

puede ser más útil para las personas mayores que las llamadas telefónicas o la correspondencia escrita para reducir la soledad (Zamir, 2018)

Los estudios recientes informan que el aislamiento social y la soledad entre las personas mayores son un problema sustancial que afectan la salud y en un alto porcentaje de la población anciana (American Heart Association, 2022). Las investigaciones consultadas también han demostrado que existe evidencia emergente para apoyar la implementación de la tecnología y mejorar algunas dimensiones de la comunicación, las cuales desempeñan un papel muy importante en la calidad de vida, la depresión, la falta de cariño y el estrés. (Blusi, 2018)

Es claro que la manera de atacar dicha barrera social es a través de la comunicación y que precisamente la interacción de cualquier manera no solo la física sino incluso la virtual, puede ayudar de manera considerable en reducir la brecha social de los adultos mayores, por lo que también se hace necesario entender el nivel de penetración de las redes sociales en esta población.

Las redes sociales son herramientas digitales que permiten compartir y/o consultar información, material fotográfico o audiovisual, así mismo como estar en contacto con otras personas en tiempo real a través del uso de Internet, entre las principales redes sociales se encuentran: Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Pinterest y LinkedIn (H. Macia, F.; Santoja, M.; H. Macia, F.; Santoja, M., 2018)

A pesar de que la mayoría de los usuarios de las redes sociales son jóvenes y adultos, existe un gran porcentaje y tiende en ir en aumento la población de adultos mayores, ya que

estás contribuyen al mantenimiento de sus vínculos sociales (Cardozo, Martin, & Saldaño, 2017)

Otro aspecto que influye en el incremento de usuarios en la población de adultos mayores es el impacto de la globalización, debido a que este proceso cada vez se convierte en una necesidad. Para que este proceso sea amigable con los usuarios y evitar traumatismos es importante dar a conocer los beneficios del uso e interacción con estas herramientas digitales. (Cardozo, Martin, & Saldaño, 2017)

Se encuentra que los adultos mayores experimentan niveles más bajos de adopción de tecnologías, para este caso en lo relacionado con el uso de redes sociales, esto se relaciona con aspectos como el deterioro cognitivo y físico pero también con aspectos de percepción tal como la preocupación por invasión de la privacidad o con la falta de habilidad y/o alfabetización digital, (Quinn, 2018), sin embargo el recibir ayuda para aprender a participar en redes sociales ayuda a mejorar la adopción de estos instrumentos de interacción social.

También se debe considerar un punto crítico sobre el acceso a estas herramienta siendo particularmente en su lugar de residencia dada la poca o nula posibilidad de movilizar o estar en constante movimiento, lo que en particular hace más complejo el acceso a novedades tecnológicas, formas de uso y en términos generales como se mencionaba anteriormente depender de otras personas quienes no podrían contar con las habilidades necesarias para el manejo de esta población en específico por su adultez y capacidad de retención de conocimientos técnicos (Ulmann & Sunkel, 2019).

(Ractham, Techatassanasoontorn, & Kaewkitipong, 2022) a través de su estudio han determinado que las redes sociales son un medio que permiten mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, debido a que éstas inician hacer parte de la vida cotidiana de las personas, acercando de esta manera a los adultos mayores a los nuevos procesos y generaciones.

Esta apreciación se basa en la importancia del ser humano en socializar y mantenerse en contacto con sus seres más cercanos, resaltando como principal aspecto que estos nuevos medios de comunicación deben ser inclusivos para los adultos mayores donde la interfaz, los prototipos y estilo de comunicación sea amigable para su uso e interacción, (Ractham, Techatassanasoontorn, & Kaewkitipong, 2022).

(Han, Tan, Lee, Lee, & Mahendran, 2021) realizaron un estudio exploratorio con el objetivo de identificar la percepción de los adultos mayores respecto al uso de las redes sociales y sus implicaciones en la salud. Dentro de los principales hallazgos encontraron en la influencia positiva que tienen las redes sociales en el factor cognitivo, debido a que aportan en su proceso de socialización y en generar redes de apoyo.

Así mismo, identificaron que los adultos mayores consideran que las redes sociales son una oportunidad para informarse en temas de salud, en obtener información adicional como la que se obtiene a través de expertos no oficiales. Pero así mismo, como se pueden identificar aspectos positivos, el principal reto es diseñar infraestructuras alineadas a las necesidades de los adultos mayores. (Han, Tan, Lee, Lee, & Mahendran, 2021)

Por otra parte, (Milovich & Burleson, 2020) en su estudio sobre conexiones y velocidad cognitiva en adultos mayores, identificaron que a medida que los seres humanos envejecen se ven afectadas sus funciones físicas como las cognitivas, con el objetivo de identificar que procesos favorecen un envejecimiento saludable, evaluaron el impacto que tiene el uso de la red social Instagram, concluyendo que el uso de estas herramientas tecnológicas mejoran los procesos cognitivos e igualmente se fortalecen procesos de socialización,

En términos de conectividad, la transformación digital ha llevado a un aumento considerable en las últimas décadas en lo referente al uso de telefonía móvil y de la suscripción a banda ancha, de acuerdo con el reporte de economía digital del programa de Naciones Unidas y su repercusión en los países en desarrollo (Naciones Unidas, 2019), entre 2005 y 2018 en los países en desarrollo se ha pasado de 5 suscriptores de telefonía móvil por cada 100 habitantes a 72 en 2018 y para el caso de banda ancha móvil se pasó de un valor cercano a 1 por cada 100 en 2005 a 61 en 2018, pese al aumento, encuentran que persiste una brecha importante tanto a nivel mundial como al interior de los países, brecha que se da por varios factores tales como nivel de ingresos, nivel educativo, género, situación geográfica y por supuesto edad. (CEPAL, 2022)

Ya realizando un análisis local de las iniciativas del gobierno nacional para atraer a esta población a la era digital y en pro de buscar la adopción de tecnologías en la población mayor de 60 años en Colombia, el gobierno ha buscado fortalecer la inclusión por medio de diferentes programas a nivel nacional. Parte de este ejercicio arranca con actividades tan específicas y sencillas que para esta población es determinante, como por ejemplo el

programa de “Alfabetización Digital del adulto Mayor” (Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, 2020), donde se explicó el uso de las diferentes partes y funcionamiento de un equipo de cómputo, así como manejo de internet entre otros aspectos claves. También, se presentó el plan desde 2018 a 2022 “Plan Tic”, el cual busca apalancar zonas digitales rurales, transición de tecnologías y el desarrollo de centros digitales (Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, 2020)

Por último, debemos mencionar la situación digital de la población tercera edad en Colombia, según la encuesta “Adulto Mayor en Colombia características generales” (DANE, 2021) un 83% usa regularmente el celular, también se destaca que el 40,9% utiliza el computador para acceder a internet y un 95,1% lo hace desde el celular, lo anterior demuestra una gran oportunidad en ofrecer beneficios que sean digitales apoyados de herramientas con el computador o el celular.

Hipótesis

- El uso de TICS por parte de los adultos mayores aumenta de manera considerable su inclusión social y un mayor entendimiento del mundo que los rodea.
- Los adultos mayores desean ser capacitados de manera formal en la utilización herramientas TICS y a través de ella adquirir conocimientos de su interés.
- Los resultados de la presente investigación determinan la viabilidad de la creación de servicios desde el uso de las TIC’S para atender a la población adulto mayor.

Metodología

La presente investigación es descriptiva, bajo un enfoque cuantitativo de tipo transversal, por ello el instrumento seleccionado es la encuesta por medio de preguntas estructuradas de múltiple respuesta y descripción de la respuesta, el cual será aplicado a la población del muestreo, resaltamos las principales características de la población escogida para esta investigación.

Población: Adultos mayores hombres y mujeres de más de 50 años que su domicilio habitual se encuentre en la localidad de Usaquén en la ciudad de Bogotá D.C. que realicen actividades de la vida diaria de manera autónoma e independiente, que no se encuentren en situación de calle o abandono extremo.

La encuesta será compartida de manera presencial y contará con el apoyo del encuestador utilizando el anonimato para recibir mayor sinceridad en las respuestas. Su principal enfoque se hará sobre el nivel de interés de aprendizaje a través de la virtualidad por parte de los adultos mayores y como estas herramientas ayudarían en su inclusión social, el tiempo máximo de aplicabilidad del instrumento será de 10 minutos aproximadamente. El entrevistador debe presentarse con el sujeto de manera clara y sencilla, iniciando por su nombre, el propósito de su participación, la importancia de ser transparentes y sinceros con sus respuestas, aclarando que se mantendrá la confidencialidad de su información.

Se utilizarán elementos como gráficos o tablas etc. para un fácil entendimiento de las variables, con una descripción breve y precisa con los resultados obtenidos durante el

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

proceso de aplicabilidad de la encuesta. Las investigaciones cuantitativas frente a las cualitativas tienen mayor alcance porque son consideradas como el método que no es producto del azar, sino es una evolución del método científico. En pocas palabras, la cuantificación incrementa y facilita la comprensión del universo que nos rodea. (Fernandez, 2002).

El muestreo utilizado para la siguiente investigación es el probabilístico aleatorio simple, el cual tiene muchas ventajas y una de las principales es que permite medir la magnitud del error de las predicciones, el principal objetivo del diseño de una muestra probabilística es reducir al mínimo este. Así también, es el que se adecúa a investigaciones de tipo transversal descriptivo.

Cuando se habla de una población de elementos limitados, la forma de delimitar la muestra es aplicando la fórmula para poblaciones finitas de Crochan, 1977. La fórmula es la siguiente:

Figura 3 Fórmula para calcular muestra de una población finita

Cómo calcular el tamaño de muestra para una población finita

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

n = Tamaño de muestra buscado

N = Tamaño de la Población o Universo

Z = Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza (NC)

e = Error de estimación máximo aceptado

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)

q = (1 - p) = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

Fuente: Adoptado de Crochan, 1977.

Utilizando una herramienta como STAST donde se determina los siguientes datos:

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

- Tamaño de la población adulto mayor en localidad de Usaquén de Bogotá (109.757) Valor Z curva normal nivel de confianza (1,95) Margen de error (5%)
Porcentaje de respuesta (95%)

Figura 4 Herramienta estadística STAST

← Sample Size STAST

Allows the user to calculate the sample size needed to achieve a specified level of accuracy.

Inputs FORMULAS

Population Size
109,757

Maximum Acceptable Error
5%

Estimated Percentage ...
10% (or 90%)

Desired Confidence Level
95%

Calculate

Sample Size = 139

Lo que nos indica la fórmula estadística para poblaciones finitas es que se deben realizar **139** recolecciones individuales de información con el método de instrumento elegido.

Selección de métodos o instrumentos para recolección de información

Al intentar conocer un fenómeno en la sociedad se hace necesario establecer un mecanismo de medición que permita adquirir datos confiables y fiables. Para ello López, N., & Sandoval, I. 2016 sugieren diversos métodos de instrumentos cuantitativos que dan cuenta a la pregunta problema y a los objetivos de la presente investigación. El alcance de la presente investigación es descriptivo, bajo un enfoque cuantitativo, por ello el instrumento seleccionado fue un cuestionario por medio de preguntas estructuradas, el cual será aplicado a la población del muestreo.

Dicho cuestionario será suministrado de manera virtual y presencial y contará con el acompañamiento de los investigadores. El tema por tratar será la relación que tienen los

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

adultos mayores con las redes sociales, las preguntas se detallan en el Anexo 1*. El tiempo para administrar dicho instrumento será de 10 minutos aproximadamente. El entrevistador debe presentarse con el sujeto de manera clara y sencilla, iniciando por su nombre, el propósito de su participación, la importancia de ser transparentes y sinceros con sus respuestas, aclarando que se mantendrá la confidencialidad de su información.

Variables

A continuación, en la tabla 4 se describen las variables que serán medidas en esta investigación, definiéndolas conceptual y operacionalmente:

Tabla 4 Definición de Variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones
Caracterización	Identificación de la población de muestreo con sus características personales.	Edad, genero, estrato, estado civil y nivel de escolaridad
Vida diaria y convivencia	Identifica las actividades que realiza la población de muestreo, con quien habita	Actividades, tiempo libre, compañía.
Inclusión Social	Presenta el grado de interacción y relación con sus semejantes	Soledad, necesidades, brecha generacional, actividades con otros adultos mayores, canales de comunicación.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Acceso a herramientas tecnológicas	Hace referencia al acceso de la población de muestreo a herramientas tecnológicas e internet	Acceso a computador, celular, tabletas, internet, y el grado de conocimiento en el manejo de estos.
Usabilidad del celular	Determina cual es la usabilidad que le da al celular	Uso del celular, horas de utilización, videollamadas y otras funciones
Conectividad y usabilidad de las TICS	Identifica el grado de acercamiento de la población de estudio en la utilización de las Tics y el interés de obtener conocimientos a través de estas.	Conectividad, uso de plataformas de videollamadas, conocimientos de interés.

Fuente: Elaboración propia

Análisis de los resultados

Dada la necesidad actual de comunicación constante que tienen las personas y la inmersión en la tecnología como canal inmediato de información los adultos mayores han tenido la necesidad de acercarse a estas herramientas para poder interactuar con sus semejantes, a pesar que en el pensamiento actual se tiende a concluir de manera errónea que la era digital no es de intereses de estas personas nuestra investigación, con los resultados obtenidos demuestra otra situación que nos permite indicar inicialmente que este tema es mucho más relevante para estas personas de lo que se cree.

Por ejemplo, (Secretaria de integracion social, 2021) en el marco de la estrategia de redes de cuidado comunitario, realizó un conversatorio virtual sobre el ‘uso, apropiación y disfrute de tecnologías de comunicación e información para personas mayores’, encontró que esta población en vez de rezagarse por la falta de entendimiento ha transformado esta obligatoriedad de comunicación en un beneficio ya que los usos de las tecnologías de comunicación e información proporcionan al adulto mayor una ayuda a superar el miedo a la soledad y al aislamiento. El ciberespacio podría aumentar la posibilidad de interactuar y desarrollar su autonomía personal y social.

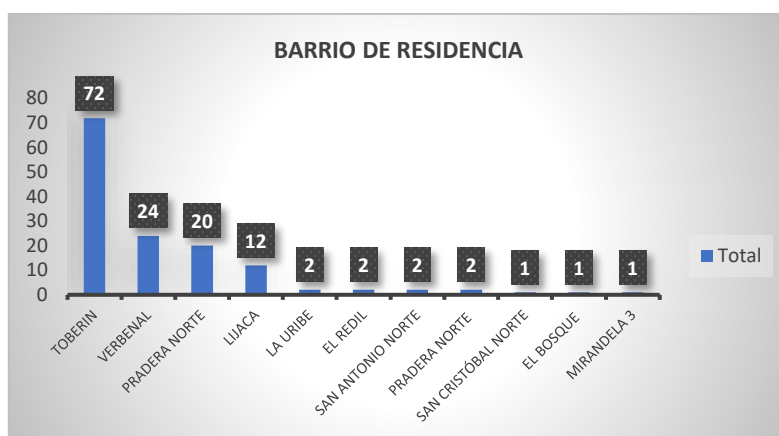
La (Secretaria de integracion social, 2021) indicó que los adultos mayores gozan de múltiples beneficios al momento de apropiarse de las nuevas tecnologías, dado que podría incentivar la independencia social en cuanto a la necesidad de información o mantenerse informado de manera inmediata y pronta. Siendo fundamental en su día a día, en la comprensión del mundo y su entorno, permitiéndole resolver inquietudes, aumentar sus niveles de satisfacción o motivación, previniendo que sientan solos o aislado y por ende disminuyendo las sensaciones de aburrimiento o momentos depresivos, manteniéndolo mentalmente activo.

A continuación, se presentan los resultados del instrumento diagnóstico bajo la modalidad de encuesta aplicado a 139 adultos mayores que no presentan patologías psiquiátricas asociadas ni tampoco se encuentran en situación de calle o abandono, de diferentes estratos socioeconómicos entre 50 a 75 años radicados en la localidad de Usaquén de la ciudad de Bogotá, Colombia:

Caracterización

En primera instancia se realizó indagación del barrio donde residían los encuestados, el 52% reside en el barrio Toberín, el 17% en Verbenal y el 14% en Pradera norte dentro de los más representativos por supuesto todos los encuestados viven en barrios de la localidad de Usaquén en la ciudad de Bogotá D.C.

Figura 5 Barrio de residencia

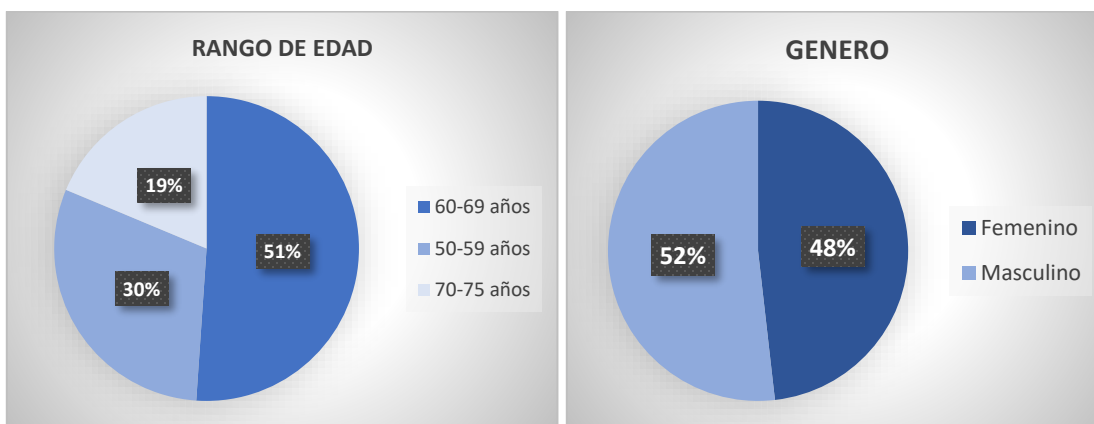


Fuente: Elaboración propia.

Como se evidencia en la siguiente figura el 51% de los encuestados se encuentra entre 60 y 69 años, un 30% entre 50 y 59 años y un 19% entre 70 y 75 años. Así mismo el 52% de los encuestados es del género masculino y el 48% del género femenino.

Figura 6 Rango de edad y genero

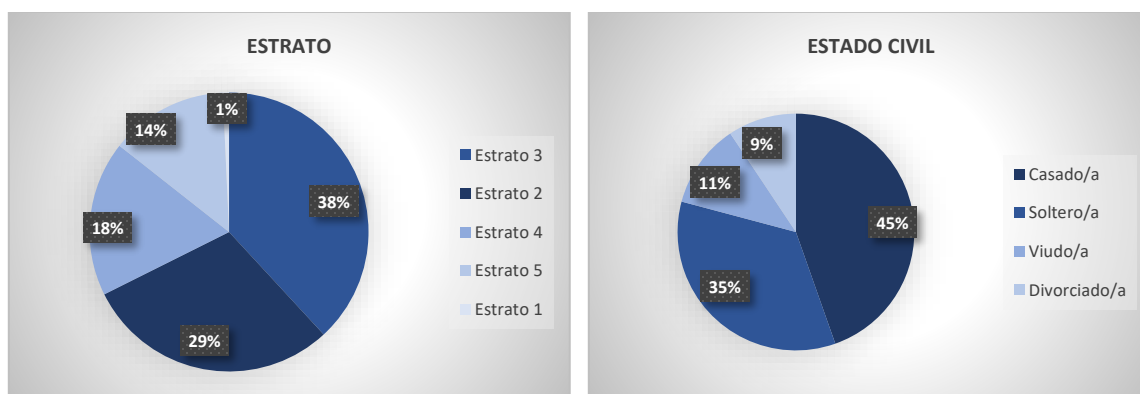
Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.



Fuente: Elaboración propia.

Respecto al estrato socioeconómico dentro del universo encontramos que el 38% pertenece al estrato 3, el 29% al estrato 2, 18% al estrato 4, el 14% al estrato 5 solo el 1% a estrato 1. Referente al estado civil de los encuestados el 45% informa que es casado, un 35% indica que es soltero, 11% viudo y un 9% divorciado

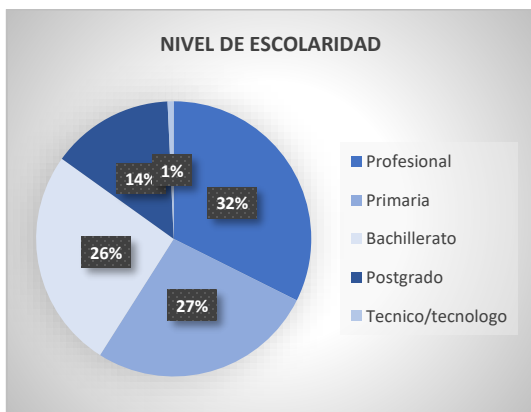
Figura 7 Estrato socioeconómico y estado civil



Fuente: Elaboración propia.

En la proxima figura # 8 podemos visualizar el nivel de escolaridad de la población encuestada, siendo profesional el de mayor participación con un 32%, seguido muy cerca de primaria con el 27% y bachillerato con el 26% y en penultimo y ultimo lugar, postgrado con el 14% y tecnico y tecnologo con el 1% respectivamente.

Figura 8 Nivel de escolaridad



Fuente: Elaboración propia.

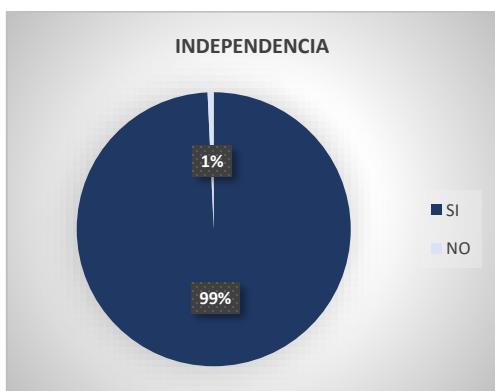
Posterior a la recolección de información perteneciente a la variable de caracterización donde el universo de encuestados es diverso en terminos de edad, genero, estrato, estado civil y escolaridad, abordaremos a continuación la estadística realcionada con el objeto de estudio de esta investigación y se logrará identificar el acercamiento de esta población con las herramientas TIC´S

Vida diaria e inclusión social

La primera pregunta en terminos del reconocimiento del adulto mayor hacia la relación con el medio, se enfoca en el nivel de independencia que este mantiene para realizar sus actividades diarias como por ejemplo, ir al medico, realizar ejercicio o tan simples como comprar elementos, allí encontramos que el 99% de la población encuestada se mantiene y se siente independiente para realizar estas actividades y solo 1% por temas de salud requiere de la ayuda de sus semejantes para desenvolverse

Figura 9 Realiza actividades de manera independiente?

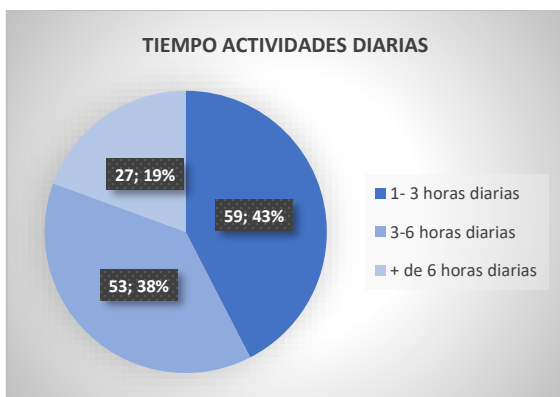
Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.



Fuente: Elaboración propia.

A la pregunta del tiempo que usa en el día para realizar dichas actividades, como se observa en la figura 10, se logra identificar que el 43% utiliza entre 1 a 3 horas diarias, el 38% entre 3 y 6 horas y el 19% + de 6 horas al día, si logramos entender adecuadamente este punto, podemos inferir que la mayoría los adultos mayores solo utilizan una parte del día de menos de 6 horas para realizar actividades que un contexto actual se llamarían como obligatorias, lo que les deja un gran espacio en el día para actividades libres

Figura 10 Horas diarias para actividades



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5 Top actividades realizadas en tiempo libre

ACTIVIDAD EN TIEMPO LIBRE	TOTAL
Leer	14
Caminar y leer	3

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Caminar, leer	2
Leer, escuchar música	1
Deporte y leer	1
Películas, leer, caminar, dialogar	1
Ejercicio, leer y coser	1
Leer, escuchar musica	1
Escuchar música, leer periodismo de opinión y caminar	1
Leer, pintar, cocinar	1
Leer, ver cine	1
Leer, ver películas, escuchar música, caminar	1
Llenar crucigramas, leer, ver tv y viajar	1
Leer opinion en periodicos	1
Tejer, leer, bisuteria	1
Leer y tejer	1
Leer y ver deportes	1
Total general	33

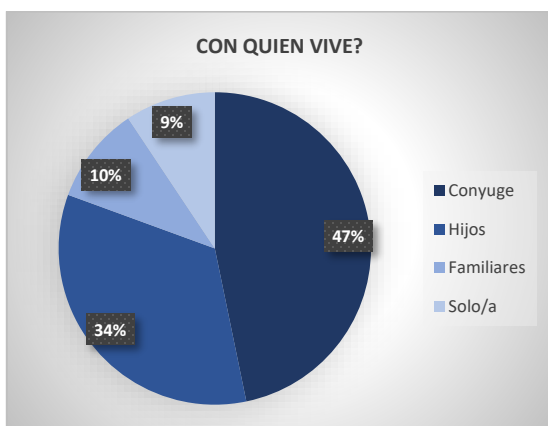
Fuente: Elaboración propia.

Precisamente relacionado con la pregunta anterior de la encuesta se indagó a la población las actividades que realizan en su tiempo libre, como se evidencia en la *Tabla 5*. leer es la actividad de mayor participación, la cual combinan con otros hobbies, pero se mantiene como la más representativa.

A la pregunta de con quien vive, el 47% convive con su cónyuge, un 34% con sus hijos o nietos, un 10% con otros familiares y un 9% indica vivir solo, esta pregunta tiene una relevancia para comprender si el adulto encuestado puede acudir a sus semejantes de manera fácil y que dicha convivencia ayuda a disminuir la soledad física.

Figura 11 Con quien vive?

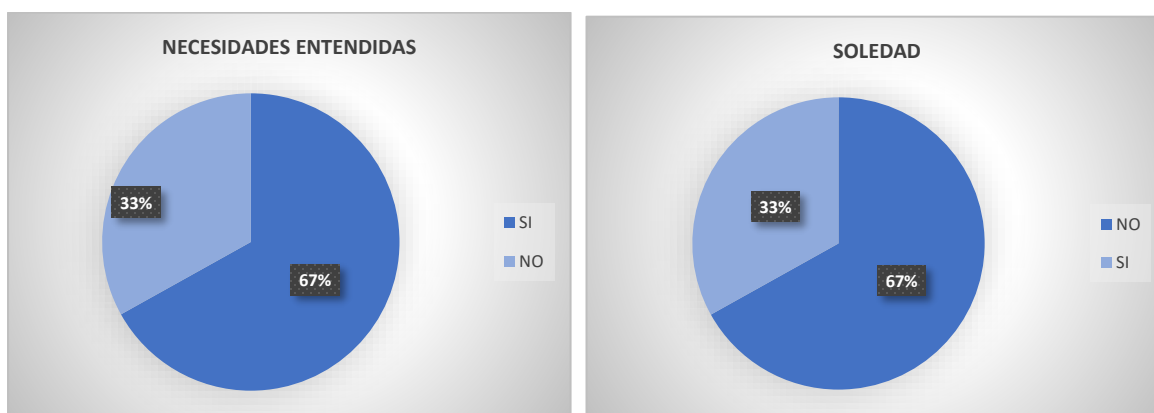
Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.



Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente pregunta –figura 14- abordamos al encuestado frente a de sentirse entendido en relación a sus necesidades, hablábamos en el anterior punto de la soledad física pero aquí se indaga sobre la soledad emocional o mental, los resultados indican que el 33% considera que sus familiares no entienden sus necesidades y respecto a que si se siente solo o excluido, tenemos un resultado del 33% que si siente solo, es decir que a pesar que la mayoría de los adultos estas acompañados o viven con alguien en una importante participación tienen sentimientos de exclusión y soledad.

Figura 12 Sus familiares entiendes sus necesidades? ¿y Se siente solo o excluido?

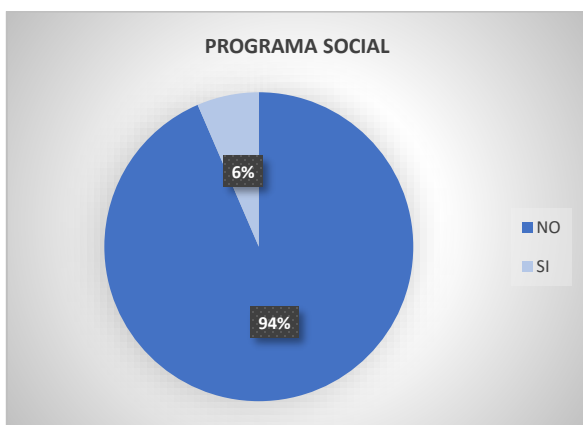


Fuente: Elaboración propia.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

En la siguiente pregunta se indaga si el encuestado pertenece a algún programa especial publico privado que le permitiera interactuar con sus semejantes, entendiendo “semejantes” como adultos en el mismo rango de edad, y con un contundente 94% indica que no participa en estos escenarios, es decir que su relación social se centra en las personas que ya conoce como familia y amigos.

Figura 13 Pertenece a algún programa social que le permita interactuar con sus semejantes?



Fuente: Elaboración propia.

Acceso a herramientas TIC'S y conectividad

En este capítulo se identificará la usabilidad, el nivel de entendimiento, la capacidad de comunicación con sus semejantes y el deseo de adquirir conocimiento a través de herramientas tecnológicas.

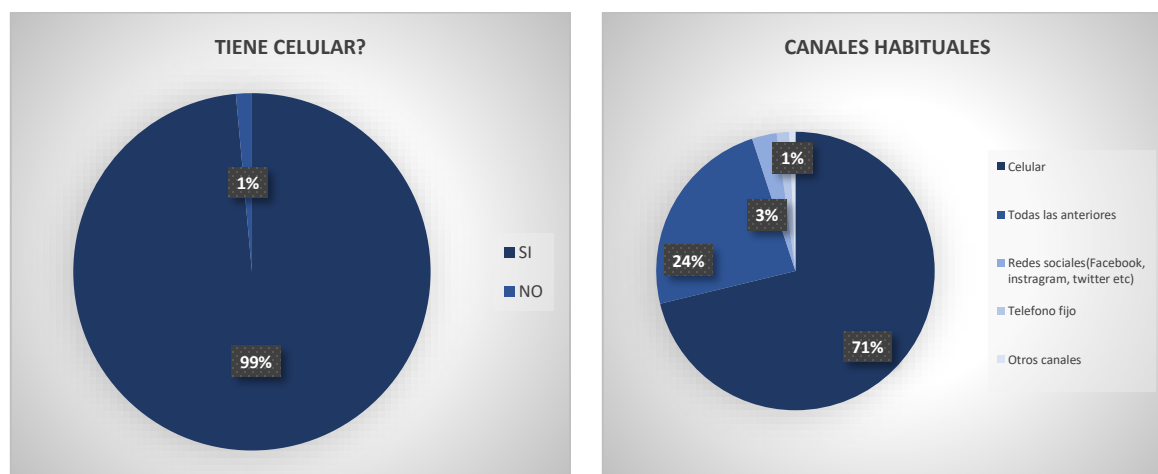
En primera instancia vemos en la figura 14 que el 99% de los encuestados tienen celular y por supuesto es el principal canal de comunicación con el 71% para la interacción

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

con sus semejantes, seguido del 24% donde no solo utilizan el celular, si no redes sociales y teléfono fijo.

Precisamente en relación con las redes sociales, las emociones juegan un papel importante en todos los seres humanos y en los adultos mayores no es la excepción (Martinez-Libano, 2022), por lo anterior interactuar o entender el mundo que los rodea es indispensable para una buena salud mental (Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 2016), han encontrado la manera de acortar la brecha generacional utilizando un celular, Se evidencia que su capacidad de adaptación a las modalidades que la sociedad implementa para comunicarse y relacionarse es más alta de lo que pensábamos, es una posible puerta a un mundo de servicios que puede generarse en beneficio de esta población.

Figura 14 Tiene celular y que canal habitual usa para comunicarse?

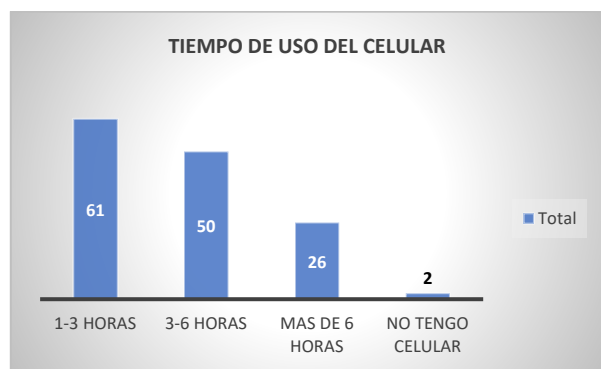


Fuente: Elaboración propia.

En efecto al ser el celular su principal canal de comunicación este es usado regularmente durante el día. Un 44% informa un uso entre 1 y 3 horas diarias, el 36% entre 3 y 6 horas y, en tercer lugar, pero también relevante, con un 19% lo usan más de 6 horas al

día, es decir su relación con esta herramienta es importante para sus actividades diarias. (Pinto, S., Muñoz, M. & Caro, J., 2018) encontraron en su estudio que los adultos mayores al momento de utilizar redes sociales disminuyeron sentimientos negativos tales como: la soledad, aislamiento y depresión; por lo que incidió en la mejora de niveles de autoestima y vinculación con sus familiares o la comunidad en general. A esto, podríamos relacionar el alto nivel de uso que tiene el celular con su tiempo libre, pudiéndolo invertir entonces, en mantener dicha relación con sus grupos de apoyo.

Figura 15 Tiempo de uso del celular



Fuente: Elaboración propia.

Ahora, a la pregunta para que utiliza el celular resulta muy relevante que un 94% de la población encuestada lo utiliza para llamadas, WhatsApp y redes sociales, es claro que para el adulto mayor la interacción digital se ha vuelto muy relevante. Sobre este aspecto, (Marín, L., Larrarte, S. & López Cardozo, L., 2015) confirmaron en su estudio que hoy en día los adultos mayores cuentan con dos redes de apoyo, divididas en la red primaria natural, conformada por parientes y amigos con los cuales convive de forma cercana, y por otro lado la red primaria virtual, integrada en la mayoría de los casos por parientes que se encuentran alejados físicamente del sujeto. Esto nos podría llevar a afirmar que los adultos

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

mayores utilizan las redes sociales para estar más cerca de su red primaria a través de un canal virtual y a su vez también mantener la comunicación con su red natural primaria.

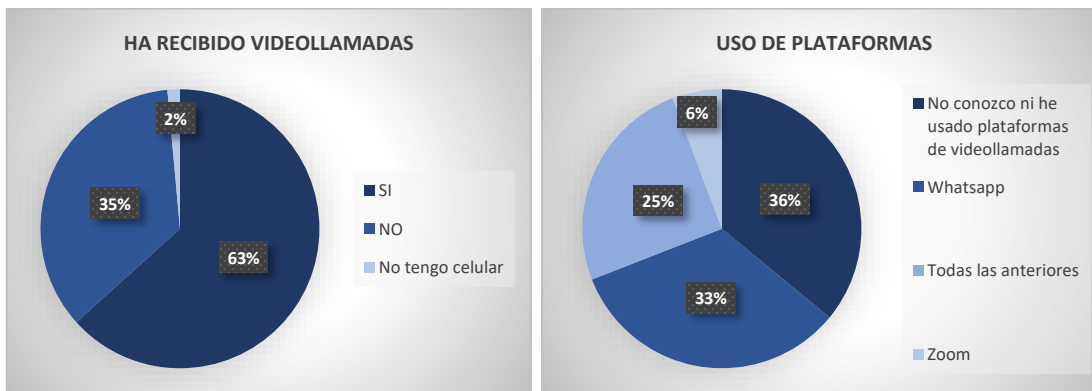
Figura 16 Para que usa el celular? ¿y tiene internet instalado en su domicilio?



Fuente: Elaboración propia.

En relación con una de las hipótesis de esta investigación se indaga sobre si el encuestado ha recibido video llamadas a través de su celular, para conocer el nivel de entendimiento en el uso de esta herramienta, encontramos que el 37% nunca ha interactuado con este tipo de canales y de los que sí han interactuado el 33% ha usado video llamada a través de WhatsApp.

Figura 17 Ha recibido video llamadas? ¿y que plataformas conoce de video llamadas?

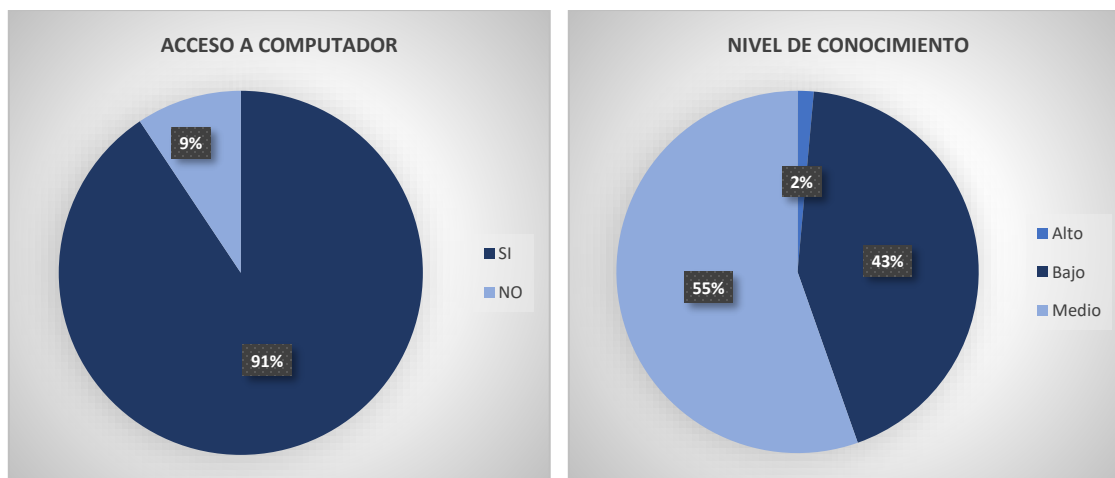


Fuente: Elaboración propia.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Por otro lado, y con el ánimo de identificar en la población objeto de estudio el acceso a otro tipo de herramientas TIC'S diferente al celular se realiza la pregunta correspondiente sobre el acceso a un computador, el 91% respondió que, si cuenta con el particularmente en su vivienda y en un 55% indican tener un conocimiento medio del manejo de este, en contraste donde el 43% menciona tener bajo conocimiento y solo el 2% relaciona tener un alto nivel en su utilización.

Figura 18 Tiene acceso a computador? ¿yCuál es su nivel de manejo del computador?

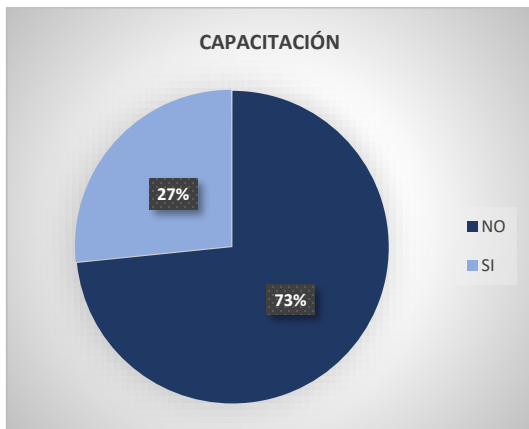


Fuente: Elaboración propia.

Solo el 27% de la población encuestada ha recibido algún tipo de capacitación en el manejo de herramientas tecnológicas como el computador o el celular, como se observa en la figura 19, lo que indica que, aunque la mayoría usa estas herramientas a diario como lo vimos en preguntas anteriores han aprendido a usarlos de manera empírica y hasta el límite de sus necesidades y conocimiento.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

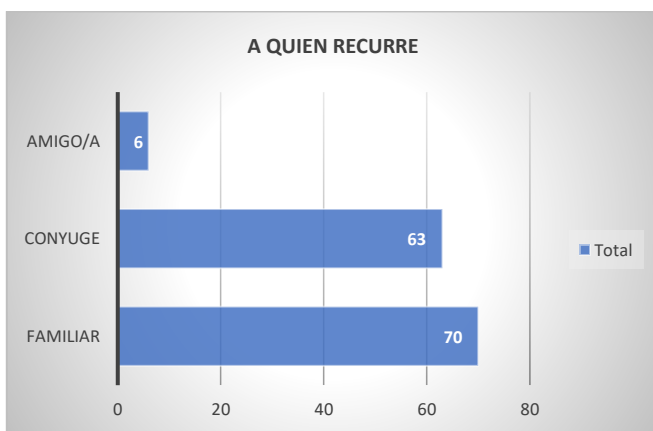
Figura 19 Ha recibido capacitación en el uso del computador o celular?



Fuente: Elaboración propia.

Y en caso de dudas con el manejo de herramientas TIC'S recurren principalmente a Familiares y cónyuges es decir el 95%, en muy pocos casos tan solo el 5% acuden a amigos, lo anterior supone que dependiendo de la calidad de la información y por supuesto la disposición del familiar, el adulto puede comprender o solucionar sus preguntas.

Figura 20 A quien recurre si tiene una duda tecnológica?

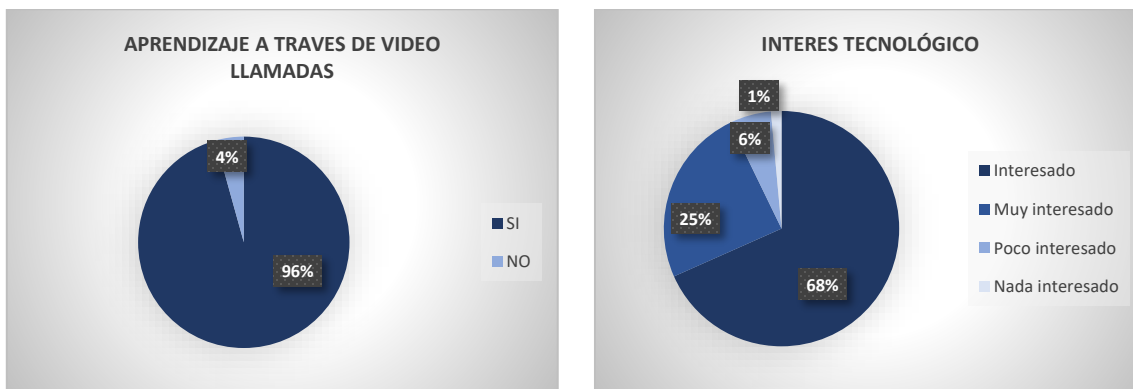


Fuente: Elaboración propia.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TIC'S en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Luego de entender el estado actual de conocimientos tecnológicos de la población, se hace necesario comprender en segunda instancia el interés del encuestado en recibir capacitación en el uso de diferentes herramientas tecnológicas, como el computador, celular, plataformas y redes sociales, allí encontramos que el 93% está interesado en recibir una apropiada enseñanza en estos temas actuales, y que el 96% incluso estaría dispuesto en obtener nuevos conocimientos a través de plataformas de video llamadas como se observa en las siguientes figuras.

Figura 21 Interés en capacitación de herr. TIC'S y aprendizaje en otros temas por video llamadas



Fuente: Elaboración propia.

Son muy interesante los anteriores resultados porque evidencian el alto interés que tiene la población adulta mayor en aprender o acercarse aún más con la era digital se demuestra una necesidad de formación o acompañamiento en el uso y adaptación de la tecnología, es decir que se encuentran listos y con el deseo de seguir informándose sobre los cambios que este campo ofrece.

Discusión

Al comienzo de la investigación de este trabajo había ciertas suposiciones relacionadas con el poco o nulo interés que podría tener de la población adulto mayor con la era digital, pero a lo largo de la elaboración de esta investigación queda en evidencia una necesidad tecnológica latente y que su nivel de interacción es mucho más profundo, los resultados obtenidos con la encuesta, indican una alta presencia de dispositivos tecnológicos en su alrededor, bien sea como celulares incluso computadores y tabletas, respecto a la pregunta de investigación la cual buscaba, entender cuál era el nivel de apropiación de las TICS en la población adulto mayor podría influir en el aumento de su inclusión social, queda demostrado con los resultados de la encuesta que el 96% de la población objeto de estudio tiene y usa el celular como canal de comunicación con sus semejantes, no solo es una herramienta de intercambio de mensajes si no que a través de este se relaciona con el mundo exterior, como las redes sociales donde el 68% menciona que las usa a diario y en el caso de WhatsApp es la principal app que mayoritariamente tienen presente, se evidencia un alto nivel de apropiación de estas herramientas, pero en definitiva a través de estas herramientas han logrado acortar la brecha generacional y el entendimiento de un entorno digital

También se demuestra que respecto a los objetivos planteados los resultados indican que el adulto mayor ha logrado un valioso grado de inclusión social gracias a la existencia de las TICS, una de los indicadores más dicientes que apoyan lo anterior es que en la

pregunta de canales habituales de comunicación solo el 4% menciona no usar la tecnología como medio para interactuar con otras personas, del anterior punto se deriva otro objetivo y se destaca que el 94% está interesado en aprender sobre temas digitales y su percepción es positiva y que incluso están dispuestos a recibir cursos, talleres, capacitaciones etc., en temas de su interés a través de plataformas de videollamadas allí la mayoría fue contundente, el 96% de los encuestados dijo “sí”. Más allá que a su alrededor ya cuenten con estos dispositivos donde el 91% tiene acceso a un computador y el 94% tiene instalado internet en su hogar o en el caso del celular donde la mayoría indica tenerlo, resulta muy relevante que sin una preparación previa y que de manera empírica hayan logrado utilizarlos e insertarlos en su diario vivir para comunicarse con sus semejantes. Y decimos empíricamente porque no han recibido ningún tipo de adiestramiento formal, en el sentido estricto tienen un conocimiento básico porque solo el 23% ha recibido algún tipo de capacitación, es decir que aún no explotan el 100% de lo que puede ofrecer la era digital, por lo que hay una gran oportunidad para esta comunidad.

Otro punto importante a tener en cuenta en términos del relacionamiento social del adulto mayor, es que en solo el 6% los encuestados mencionaron que participan o pertenecen a algún programa público-privado que les permita interactuar con personas de su misma edad para intercambio de saberes como las “casas día” del distrito, resalta que un 33% menciona sentirse solo/excluido y no entendido por su círculo más cercano, es decir que no solo basta con que haya un alto acceso a la tecnología sino que también hay una necesidad que esa conexión se pueda dar con personas que compartan sus mismos intereses.

Identificación del grado de inclusión del adulto mayor a través de la apropiación de las TICS en la localidad de Usaquén en Bogotá D.C.

Tabla 6 Entendimiento por genero

¿Considera que sus familiares entienden sus necesidades?	Mujer	(%)	Hombre	(%)	Total general
NO	24	36%	22	31%	46
SI	43	64%	50	69%	93
Total general	67	100%	72	100%	139

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 6 podemos ver el 36% de las mujeres encuestadas mencionaron no sentirse entendidas por sus familiares, respecto a un 31% de los hombres

Los estudios previos descritos en el marco teórico dan una gran relevancia a como la alta interacción social en los adultos mayores reduce la posibilidad de depresión y otras enfermedades mentales, se demuestra que entre mayor sea la independencia en sus vida, mayor la probabilidad de generar beneficios , en el trabajo de campo realizado el 98% de los encuestados menciona que realiza sus actividades de manera autónoma, lo que le permite usar su tiempo de acuerdo a su propio criterio precisamente bajo el mismo termino de independencia, en este punto la tecnología genera grandes beneficios para lograr alimentar dimensiones del adulto mayor en términos sociales, es claro que estas herramientas TICS han logrado alivianar la brecha comunicacional y permitido una mayor comprensión del mundo que los rodea.

Sin embargo, hay mucho por trabajar porque los sistemas comunicacionales están adaptados al entendimiento de las generaciones actuales, es decir que los adultos mayores han aprendido el idioma tecnológico para acercarse a su uso, allí hay grandes posibilidades para ofrecer servicios y productos tecnológicos enfocados en esta población, espacios

digitales que no solo le permitan interactuar entre ellos de manera segura, sino incluso ofrecer sus conocimientos o emprendimientos a sus semejantes.

Una red especializada que conecte a los adultos mayores sería el paso evidente con la alta adherencia que hoy en día ya manejan en uso de las herramientas TICS, incluso hoy en día ya se menciona que plataformas como Facebook atraen a un público mayor y que de a poco se ha convertido en una red para ellos, sin embargo, no deja de ser un canal abiertamente diseñado para jóvenes.

Otra situación relevante se encuentra en que en muchas ocasiones no tienen a quien recurrir para despejar sus dudas, o recurren a generaciones actuales que ya dan por sentado como se maneja cierto canal digital, por lo que no tienen el tiempo ni la paciencia para explicar de manera adecuada, casi convirtiendo la pregunta del adulto mayor en un tabú donde auto esconde en su duda, por otro lado también encontramos una oportunidad en este punto ya que sería muy interesante un servicio que si preste atención a la población en sus necesidades tecnológicas, los apoye y capacite en estos temas y que además ayude a minimizar el impacto negativo de una brecha generacional latente.

Los resultados de esta investigación demuestran que están acordes con las investigaciones previas, sobre vida diaria, inclusión social y emocional y la conectividad y uso de las herramientas tecnológicas.

Conclusiones

Luego de revisar las diferentes respuestas de la población encuestada durante el periodo examinado, resulta bastante llamativo como estos recibieron de muy buena manera el interés de la academia, (relacionado con este trabajo investigativo), en conocer su percepción frente a estos temas tan actuales y como ellos se relacionan en una era digital. Se evidencia una alta disposición hacia el aprendizaje, la profundización y abordaje de la tecnología.

Esta población si cuenta con acceso a celular, computador con internet e incluso tabletas, por lo que es posible crear servicios digitales exclusivos para ellos, la brecha tecnológica ya no es tan diciente por lo menos en la localidad de Usaquén como en años anteriores, hay una mayor disponibilidad.

A pesar de lo que se puede inferir por prejuicios sociales actuales, los adultos mayores cuentan con el interés de socializar con sus semejantes a través de herramientas tecnológicas como el teléfono, el celular y sus aplicaciones invirtiendo incluso tiempo importante del día en ello. El celular es ya una realidad generalizada incluso en adultos mayores.

Es claro que cualquier iniciativa de trabajo social apalancado con herramientas digitales con este grupo poblacional debe ser estar enfocado en sus propias necesidades e intereses propios, adaptando las tendencias actuales a un idioma que puedan comprender.

Se logra identificar que si existen necesidades tecnológicas por parte de los adultos mayores, que no solo son latentes si no que ya hacen parte de su vida diaria y que a través de un conocimiento informal han logrado sobrellevar de una manera mejor de lo que se esperaba.

Se debe trabajar en incentivar a la población adulto mayor para que no solo se interese en capacitación formal de herramientas TICS, si no que las usen para interactuar con sus semejantes.

Es muy probable de acuerdo con los resultados de este trabajo se pueda ofrecer cursos o aprendizaje digital a través de plataformas virtuales a la población adulto mayor, no solo cuentan con los recursos tecnológicos, sino que además cuentan con el interés.

Trabajo Futuro

Fue muy interesante ver en algunos de los encuestados su entusiasmo en las entrevistas por el tema tratado, ya que indicaban nunca haber sido abordados con estas preguntas sobre la era digital y también como sus familiares al informarles que la finalidad de esta investigación era evaluar la viabilidad de crear un producto digital para los adultos mayores que ayudará a relacionarlos con el mundo exterior durante su alto tiempo libre, manifestaban que en muchos casos no tienen el tiempo de atenderlos o explicarles sobre estas cuestiones y tener un opción como estas ayudaría en esa tarea.

Los resultados de este trabajo logran identificar unas necesidades digitales latentes de la población encuestada y permitirían crear servicios especiales enfocados en los adultos mayores, como por ejemplo una escuela de aprendizaje en cursos de su interés, clubes de lectura, artes, idiomas, ejercicios o manualidades, donde a través de un mundo virtual pueden acceder sin salir de su casa, pero lo más importante espacios para compartir con personas de su misma edad, hacer amigos de manera más fácil, relacionarse con el entorno de otros adultos mayores, lo que apoyaría de manera importante a bajar los índices de sentimientos de soledad y abandono.

También encontramos que la población encuestada no tiene altos conocimientos en el manejo de plataformas o dispositivos tecnológicos, por lo que a través de dicha escuela de aprendizaje el primer paso sería una capacitación que eleve el conocimiento de estos de un modo interactivo que permita que el adulto mayor obtenga los conocimientos suficientes para acceder a otros tipos de cursos sin que el medio sea un obstáculo para su aprendizaje

Otro gran paso es fomentar el emprendimiento en estas comunidades y para esto el poder compartir sus saberes de una manera más fácil y eficiente puede ayudar en ese proyecto de vida personal, es posible tejer una red de adultos mayores donde reciban productos y servicios de otros adultos mayores o incluso de compañías especializadas en mercados como estos, por ejemplo que las tiendas barriales puedan llevar sus productos a las casas de esta población sin que tengan que salir de su domicilio facilitando esa interacción con el exterior.

Precisamente sobre una red de adultos mayores digital podría ser un proyecto adicional donde puedan interactuar con sus semejantes, uno de los grandes problemas de esta población es el autoaislamiento donde no se sienten parte de una comunidad, incluso se sienten solos dentro del núcleo familiar, dicha red los acerca de manera directa y permite el intercambio social sin los requisitos de la presencialidad, es adaptar las redes sociales actuales a las expectativas de los adultos mayores, quienes no tienen su propio espacio.

Referencias

- Alcaldía mayor de Bogotá. (2010). PPSEV- Política pública social de envejecimiento. 69.
- American Heart Association. (2022). Efectos del aislamiento social objetivo y percibido sobre la salud cardiovascular y cerebral. *Journal American Heart Association* , 11.
- Basalla, G. (1991). *La Evolución de la tecnología*. Barcelona: Critica.
- Blusi, M. N. (2018). *Older Adults Co-Creating Meaningful Individualized Social Activities Online for Healthy Ageing*. Obtenido de Studies in Health Technology and Informatics: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29678066>
- Cardozo, C., Martin, A., & Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: analizando experiencias para mejorar la interacción. *Informe Científico Técnico UNPA*, 1-29. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6089345>
- Castellanos, E., Vega, I., & Crisancho Fajardo, C. (2021). ENVEJECIMIENTO Y LA TRANSICIÓN DE LA ESTRUCTURA POBLACIONAL POR EDADES EN COLOMBIA. *Tendencias*, Pag 23(1), 29-57.
- Castells, M. (2013). *El impacto de internet en la sociedad: una perspectiva global en C@mbio: 19 ensayos clave sobre cómo internet está cambiando nuestras vidas*. Madrid: BBVA. Obtenido de C@mbio: 19 ensayos clave sobre cómo internet está cambiando nuestras vidas.
- CEPAL. (2022). *Tecnologías digitales para un nuevo futuro*. Obtenido de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46816/1/S2000961_es.pdf
- CEPAL-NACIONES UNIDAS. (2018). *Envejecimiento, personas mayores y agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Obtenido de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629_es.pdf
- DANE. (2018). *Estadísticas por tema, demografía y población. Proyecciones de población para Bogotá*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion/proyecciones-de-poblacion-bogota>
- DANE. (Enero de 2021). *Características generales adulto mayor en Colombia*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
- DANE. (2021). *Personas mayores en Colombia: Hacia la inclusión y la participación*. Bogotá D.C.: DANE.
- Departamento Nacional de Planeación. (5 de Marzo de 2022). *Transformación digital*. Obtenido de DNP: <https://www.dnp.gov.co/pactotransformacióndigital>

- Fernandez Ballesteros, R. (2001). Psicología y envejecimiento: retos internacionales en el siglo XXI. *Psychosocial Intervention- Colegio oficial de Psicólogos de Madrid*, Vol. 10, núm. 3, 2001, pp. 277-284.
- Fernandez, S. (Fernández, S. P. 2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten primaria complejo Hospitalario Juan Canalejo*. Coruña, España. 76-78 p. de (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad Aten primaria complejo Hospitalario Juan Canalejo.*, 76-78 p.
- Fowler, C. G. (2015). *The Role of Communication in Aging Well: Introducing the Communicative Ecology Model of Successful Aging*. Obtenido de Communication Monographs,: <https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1024701>
- Fuerte, K. (17 de 4 de 2020). *¿Cómo afecta la brecha digital a los adultos mayores?* Obtenido de Instituto para el futuro de la educación - Observatorio: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/brecha-digital-adultos-mayores-exclusion-social>
- García Ruiz, S. (2010). El enfoque poblacional: las personas como centro de las políticas. *Revista de Investigaciones en Seguridad Social y Salud*, 129-142.
- Gardiner, C. G. (2020). *Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review*. *Health and Social Care in the Community*. Obtenido de Blackwell Publishing Ltd.: <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
- H. Macia, F.; Santoja, M.; H. Macia, F.; Santoja, M. (2018). *Level Communications: Marketing en redes sociales*. Madrid: Difusora Larousse - Anaya Multimedia. Obtenido de <https://elibro-net.bdbiblioteca.universidadean.edu.co/es/ereader/bibliotecaean/12293>
- Han, M., Tan, X., Lee, R., Lee, J., & Mahendran, R. (2021). Impact of Social Media on Health-Related Outcomes Among Older Adults in Singapore: Qualitative Study. *JMIR Aging*, 4(1), e23826.
- Hillcoat-Nalletamby, S. (2014). El significado de "independencia" para las personas mayores en diferentes entornos residenciales. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 69:419–30.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (15 de febrero de 2021). *¿Cómo ayudar a un adulto mayor a fortalecer sus habilidades digitales y cerrar su brecha digital?* Obtenido de Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF: <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/como-ayudar-un-adulto-mayor-fortalecer-sus-habilidades-digitales-y-cerrar-su>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (15 de febrero de 2021). *¿Cómo ayudar a un adulto mayor a fortalecer sus habilidades digitales y cerrar su brecha digital?* Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/como-ayudar-un-adulto-mayor-fortalecer-sus-habilidades-digitales-y-cerrar-su-brecha-digital>
- Integración social. (2021). *Lectura integral de realidades-localidad de Usaquén*. Obtenido de

https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2021/transparencia/ETIS_Localidad_1.pdf

- Jaramillo, A. M., & Forero, Á. M. (2015). De la política a la acción: Estado y avances de la implementación de la política pública social para el envejecimiento y la vejez (PPSEV) en Bogotá. *Papel Politico*, 20(2).
- Koulopoulos, T. (2015). El efecto de la generación Z. *Bussines Book, Summaries*, 3-5.
- Marín, L., Larrarte, S. & López Cardozo, L. (2015). Las posibilidades de internet en la reconfiguración de la red social primaria del adulto mayor, fracturada por efecto de la migración. *Revista Anagramas*, 145–162.
- Martinez-Libano, J. G. (2022). Las Redes Sociales y su influencia en la salud mental de estudiantes universitarios. *REIDOCREA*, 44-57.
- Milovich, M., & Burleson, D. (2020). Connections and cognitive speed of older adults: Using a social media intervention to improve cognitive speed. *Communications of the Association for Information Systems*, 47(1), 743-763.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (Diciembre de 2014). *POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/POCEHV-2014-2024.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Ministerio de salud- Encuesta SABE*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Resumen-Ejecutivo-Encuesta-SABE.pdf>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (MinTIC. (2018). Plan TIC 2018 – 2022 El Futuro Digital es de Todos. Bogotá: Ministerio de Tecnologías, Información y Comunicaciones. de 2018). *Plan TIC 2018 – 2022 El Futuro Digital es de Todos*. Bogotá: Ministerio de Tecnologías, Información y Comunicaciones. Bogotá: MinTic. Obtenido de MinTic.
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (7 de abril de 2020). *Herramientas para facilitarles a los adultos mayores el uso de las TIC*. Obtenido de MinTic: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/126497:Herramientas-para-facilitarles-a-los-adultos-mayores-el-uso-de-las-TIC>
- Naciones Unidas. (2019). *informe sobre la economía digital 2019. Creación y captura de valor: Repercusión para los países en desarrollo*. Obtenido de https://unctad.org/system/files/official-document/der2019_es.pdf
- Naciones Unidas. (2019). *informe sobre la economía digital 2019. Creación y captura de valor: Repercusión para los países en desarrollo*. New York: Publicaciones de las Naciones Unidas. Obtenido de https://unctad.org/system/files/official-document/der2019_es.pdf

- Peña, H., Cuartas, K., & Tarazona, G. (2017). La brecha digital en Colombia: un análisis de las políticas gubernamentales para su disminución. *Redes de Ingeniería, Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas*, 59 - 71.
- Pérez Vásquez, A., & Sandoval Castaño, J. (2017). Impactos del envejecimiento poblacional y de la dinámica del mercado laboral en el gasto público en pensiones en Colombia. *Panorama economico*, Pag. 493-518.
- Pinto, S., Muñoz, M. & Caro, J. (2018). Uso de tecnologías de información y comunicación en adultos mayores chilenos. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad*, 143–160.
- Programa de Naciones Unidas. (27 de Julio de 2021). *La evolución de la brecha digital*. Obtenido de <https://www.undp.org/es/blog/la-evolucion-de-la-brecha-digital>
- Quinn, K. (2018). Cognitive effects of social media use: A case of older adults. *Social Media and Society*. doi:10.1177/2056305118787203.
- Ractham, P., Techatassanasoontorn, A., & Kaewkitipong, L. (2022). Old But Not Out: Social Media Use and Older Adults' Life Satisfaction. *Australasian Journal of Information Systems*, 26.
- Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. (2016). SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR: TRASTORNOS NEUROCOGNITIVOS MAYORES, AFECTIVOS Y DEL SUEÑO. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 342-350.
- Secretaria de integracion social. (12 de Junio de 2021). *¿Cómo usan la tecnología las personas mayores?* Obtenido de <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/4517-como-usan-la-tecnologia-las-personas-mayores#:~:text=Uno%20de%20los%20mayores%20beneficios,su%20autonom%C3%ADa%20personal%20y%20social>.
- Secretaria distrital de planeación. (26 de Abril de 2023). *Integración económica y social de Usaquén*. Obtenido de https://www.sdp.gov.co/sites/default/files/1960_001_usaquen_1.pdf
- Segura, A. A. (2015). *Riesgo de depresión y factores asociados en adultos mayores. Antioquia, Colombia*. Obtenido de *Revista de salud pública* 17(2): <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.41295>
- Shuang He, B. A. (2015). La necesidad insatisfecha de asistencia ADL está asociada con la mortalidad entre los adultos mayores con discapacidad leve. *The Journals of Gerontología: Serie A, Volumen 70, Número 9*, 1128–1132.
- Subdirección para la Vejez-SDIS. (10 de 2023). *Lineamiento servicio social centro dia*. Obtenido de https://sig.sdis.gov.co/images/documentos_sig/procesos/prestacion_de_servicios_sociales_para_la_inclusion_social/doc_aso/7.vejez/20220701_lin_pss_030_v1_lineamiento_servicio_social_centro_dia.docx

- Ulmann, H., & Sunkel, G. (2019). *Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital*. Obtenido de Revista de la CEPAL: <https://doi.org/10.18356/db143bd3-es>
- Vilte, D., Gaetan, G., Saldaño, V., & Martin, A. (2015). *Identificando barreras en la interacción con facebook: : una experiencia con adultos mayores de la Patagonia Austral*. Obtenido de Informes Científicos Técnicos: <https://doi.org/10.22305/ict-unpa.v7i2.135>
- Xie, B., Watkins, I., Golbeck, J., & Huang, M. (2012). Understanding and changing older adults' perceptions and learning of social media. *Educational Gerontology*, 38(4), 282-296.
- Yanguas, J. P.-H.-S. (30 de 11 de 2020). *The complexity of loneliness*. Obtenido de Acta Biomedica. Mattioli: <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>
- Yi Min, S. (2019). *Marketing Digital Navegando en Aguas Digitales*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Zamir, S. H. (2018). *Video-calls to reduce loneliness and social isolation within care environments for older people: an implementation study using collaborative action research*. Obtenido de BMC Geriatrics, 18: <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0746-y>