

LA INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: VIDEOJUEGOS, REDES SOCIALES E INTERNET, EN LOS CONSUMIDORES SENIORS EN ESPAÑA

Ana Sebastián Morillas. E-mail: anaseb@hmca.uva.es
Universidad de Valladolid (Campus de Segovia)

Gema Martínez Navarro. Email: mgmnavarro@ccee.ucm.es
Universidad Complutense de Madrid

Resumen

En España, el envejecimiento poblacional se ha convertido en uno de los asuntos más preocupantes hoy en día debido a un aumento de la esperanza de vida y la baja tasa de natalidad. Los mayores de 65 años son el segmento de población que más ha crecido en los últimos años. Según el Libro Blanco del Envejecimiento, más del 86% de las personas mayores no supera los estudios primarios. Por ello el cambio más significativo en las próximas generaciones que lleguen a una mayor edad, será el mayor nivel educativo de que dispondrán, pero ahora es imprescindible aprovechar la capacidad de aprendizaje de las personas mayores para hacerles participar en iniciativas que permitan su desarrollo personal. La nueva sociedad de tecnología, información y comunicación conlleva peligros y oportunidades.

La penetración de internet en los mayores tiene un ritmo más lento que en otros sectores de la población, aunque cada vez más personas mayores se van desenvolviendo en el mundo *on line*. A pesar de ello, España aún se encuentra por detrás de muchos países europeos en relación a la frecuencia con la que los mayores de 65 años se conectan a Internet con regularidad.

El uso de las redes sociales más generalistas como Facebook o Twitter está dominado por los jóvenes entre 15 y 25 años aunque los mayores de 55 años usan redes especializadas como mayores.es o imersomayores.csic.es. Estos portales pretenden facilitar la actividad diaria y mejorar la calidad de vida de los mayores y de personas que trabajan o conviven con ellos. Los usuarios mayores utilizan las redes para mantenerse en contacto con familiares y amigos, para conocer nuevas amistades, para enviar mensajes, leer noticias y compartir fotografías.

En España el consumo de videojuegos representa más de la mitad del total del ocio audiovisual, situándose a la cabeza del mismo. Con el paso de los años el gusto por los videojuegos ha dejado de ser patrimonio exclusivo de niños y jóvenes para integrar a los mayores de 55 años. Cada vez son más los videojuegos que forman parte de la vida diaria de la población como herramienta de socialización.

Este trabajo permitirá conocer la relevancia que las nuevas tecnologías tienen en la vida cotidiana de los seniors como ya ocurre en Alemania, concretamente en la Universidad de Ulm, con el programa “Learning in Later Life” o en la Universidad de Texas en Dallas, con un proyecto de investigación orientado a ayudar a las próximas generaciones de ancianos a mantener sus capacidades cognitivas, de anticipación y físicas en buen estado. Asimismo, los resultados aportarán a las empresas un mayor conocimiento de este segmento de población para poder dirigirse a ellos de una manera más eficaz. Esta investigación pretende estudiar la relación de los seniors con las nuevas tecnologías y analizar cómo han influido en sus vidas y qué repercusiones están teniendo con respecto al aprendizaje, mejora de habilidades, socialización, utilidad terapéutica y fines didácticos.

Palabras clave

Seniors, habilidades sociales, nuevas tecnologías, redes sociales, internet, videojuegos.

1. Introducción

1.1. Transformaciones sociales en los mayores: de los abuelos a los seniors

España es uno de los países más longevos de Europa, con una esperanza de vida de 84,9 años para las mujeres y 79,1 para los hombres, según los últimos datos del INE de 2011. De los 47.212.990 millones del total de población, los mayores representan un 17,4%, con 8.221.047. Y cada vez hay más octogenarios (5,3%). La previsión del INE es que para 2049 vivan 15 millones de personas mayores, lo que supondrá un tercio de la población (INE, 2011).

Las últimas décadas han supuesto una transformación profunda en la sociedad. Y una de esas transformaciones tiene que ver precisamente con el importante aumento de las personas mayores de 65 años y también con la calidad de vida de estas personas.

Existen multitud de estudios que tratan de analizar el fenómeno de la vejez en nuestros días y todos hacen alusión de “envejecimiento activo”. Para la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

El objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en actividades recreativas, actividades con carácter voluntario o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas y en una vida diaria en familia y en la comunidad.

Un estudio realizado por Concha, Olivares y Sepúlveda (2000:9) confirma la evidencia de que los abuelos en general, están demostrando un cambio en su comportamiento, donde se destaca su mayor actividad y su negación total a ser llamados abuelos, una palabra que ellos asocian a invalidez, a ser una carga, y a una serie de características que ellos evalúan como negativas. Este cambio actitudinal, las mejores expectativas de vida y su condición más saludable, han llevado a que los abuelos tengan una participación cada vez más activa en la sociedad, este hecho se constata como una realidad.

Diferentes estudios han coincidido en apuntar que los mayores de hoy en día valoran mucho la seguridad en primer lugar, seguida de la comunicación, ya que los relaciona con el entorno, y también la información porque les mantiene al día en su curiosidad de saber y conocer. Para todos estos intereses o necesidades de los mayores, las nuevas tecnologías en general, e internet en particular, ofrecen un gran abanico de posibilidades, y los seniors así lo consideran. Los mayores que aprenden a navegar por internet, elogian la red igual que los jóvenes, tanto por los contenidos como por su utilidad en la vida diaria, "Internet es interesante en todos los aspectos, vas a alquilar un piso y mandas la foto por Internet... te vas de vacaciones y consultas los hoteles, ves las habitaciones, lees las opiniones de otras personas" (Fernández, 2011:11).

Por otra parte, encontramos numerosos estudios que coinciden en señalar que la gran mayoría de las personas mayores de 70 años, hasta un 80% de ellos, no necesitan una atención especial para realizar las actividades diarias y mantienen una aceptable forma física y toda la lucidez mental y creativa que se pueda tener. No podemos hablar por tanto, de personas pasivas o desinteresadas, al contrario. Según según la 'Encuesta sobre la Participación de la Población Adulta en las Actividades de Aprendizaje' se desprende por un lado, que los seniors tienen grandes inquietudes por aprender, se señala que la participación a medida que aumenta la edad, tanto en educación formal (conducente a un título oficial) como en educación no formal, no desciende. Esto nos conduce a entender que los mayores de hoy están preparados tanto a nivel anímico como tecnológico para sacarle el máximo partido a internet.

Esta idea se ve reforzada con los datos que aporta el Instituto Nacional de Estadística (INE) en su "Boletín sobre envejecimiento activo", en el que refleja que en 2011, un 23 por ciento de las personas de 55 a 65 años participaron en alguna actividad educativa, cifra ligeramente superior entre las mujeres (23,2% frente al 22,7% de los hombres). Por su parte, quienes afirman no haber participado en ninguna actividad de este tipo, a pesar de querer hacerlo, alegan "falta de apoyo del empleador o de los servicios públicos" y "responsabilidades familiares (INE, 2011).

Concretamente, se desprende de este análisis realizado por el INE, que los estudios universitarios han sido los preferidos entre las personas de 55 a 65 años que se han decantado por la educación formal (2,1% del total), frente a quienes han elegido la educación no formal (actividad que sigue un 21,7%) que prefieren los contenidos relacionados con la salud y los servicios sociales y la informática a nivel usuario, materia por la que también optan los autodidactas, que representan un 13,5% de los hombres y un 11,1% de las mujeres.

Por otra parte, el boletín del INE recoge los datos de la Encuesta Europea de Calidad de Vida que revela que el nivel de satisfacción con la vida social de los mayores de 64 años es de 7,4 frente al 8,3 que se registra entre los jóvenes.

Ante esta perspectiva, los mayores se convierten en un interesante grupo de estudio para los investigadores, tanto porque tienen comportamientos de consumo bastante diferentes a los mayores de hace 20 años como por las posibilidades que despiertan como unidad de negocio. Sin embargo, y a pesar de esto, no existen muchos estudios al respecto.

2. Objetivos

- Profundizar en la relación que los seniors tienen con las nuevas tecnologías.
- Analizar si las nuevas tecnologías son un instrumento para favorecer habilidades cognitivas, afectivas y sociales para las personas mayores.
- Analizar si las nuevas tecnologías son un instrumento para favorecer la capacidad integradora de los seniors.
- Dar a conocer las perspectivas de futuro que tiene la aplicación de las nuevas tecnologías en la tercera edad.

3. Metodología

El tema propuesto en este artículo basa su metodología en un diseño de investigación cualitativa centrado en el análisis documental y en el estudio de casos sobre la influencia, beneficios y aplicaciones de las nuevas tecnologías en este sector de población en crecimiento. El artículo recoge un conjunto de reflexiones de carácter teórico fruto de diferentes procesos de investigación empírica -algunos concluidos, otros en marcha- desde la óptica cualitativa.

4. La influencia de las nuevas tecnologías en los seniors

4.1. Videojuegos

En España el consumo de videojuegos representa el 57% del total del ocio audiovisual, situándose a la cabeza del mismo. Con más de 10 millones de jugadores, España es el quinto país de Europa con mayor consumo de videojuegos, y el sexto del mundo (ADESE, Balance económico, 2012:7). Por eso, en nuestro país los videojuegos han adquirido la categoría de industria cultural, comparable al cine, la música, o las artes plásticas. Es una vieja aspiración de un joven sector que, en su corta trayectoria (comparado con los clásicos citados), se ha sentido menospreciado a pesar de su envidiable pujanza económica y creativa. Con el paso de los años el gusto por los videojuegos ha dejado de ser patrimonio exclusivo de niños y jóvenes. Así lo demuestra un estudio de la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento en el que se concluye que la mayoría de los jugadores entre 55 y 65 años dedican más de tres horas diarias a jugar. Y uno de cada cuatro mayores de 65 años, juega una vez por semana (, 2008: 16). Estos datos pueden tener su explicación en que los jugadores mayores de 65 años son el grupo de población que dispone de más tiempo libre para dedicarlo al ocio, menor presión laboral, etc. Cada vez son más los que van incorporando los videojuegos a su vida diaria como herramienta de socialización con sus hijos, nietos, y personas de su misma edad.

Históricamente los videojuegos han sido ignorados por este segmento por el miedo a la tecnología, la necesidad de saber informática, conocer y controlar términos extraños y, sobre todo, porque no se habían estudiado los beneficios que pueden aportar los videojuegos. Hoy en día podemos encontrar estudios sobre la relación de los videojuegos con los niños, jóvenes, adolescentes, mujeres y personas de mediana edad, donde se pone de manifiesto cómo, además de ser una forma de entretenimiento y diversión, aportan conocimientos, destrezas, habilidades, etc. Pero no encontramos apenas estudios centrados en la tercera edad, donde se reflejen los beneficios de los videojuegos en este segmento en crecimiento. Poco a poco la publicidad ha ido mostrando cómo la tercera edad interactúa con esta nueva tecnología. La actriz Amparo Baró mostró por qué a las personas mayores también podía resultarles interesante jugar a videojuegos como “Brain Training” y Eduardo Punset “alucina” en un spot con la videoconsola portátil Nintendo 3DS. En España hay pocas investigaciones sobre la relación de los videojuegos con la tercera edad. Sin embargo Mihai Nadin, Catedrático de la Estadounidense Universidad de Texas en Dallas, lidera un proyecto de investigación para ayudar a las próximas generaciones de ancianos a mantener sus capacidades cognitivas, de anticipación y físicas en buen estado, y afirma que “Los juegos motivarán a la gente a mantenerse física y mentalmente activa mientras envejece, para conectarse con otros”, sueña con ofrecer un día a los ancianos tardes de

golf, natación o boxeo virtuales (Seguridad y Defensa, 2006). Con ello se puede concluir que los videojuegos son una herramienta a tener en cuenta para mejorar la forma de vida de las personas mayores, como dice Nadin “Los videojuegos no son una oportunidad de mercado sino una responsabilidad social”.

4.2. Internet

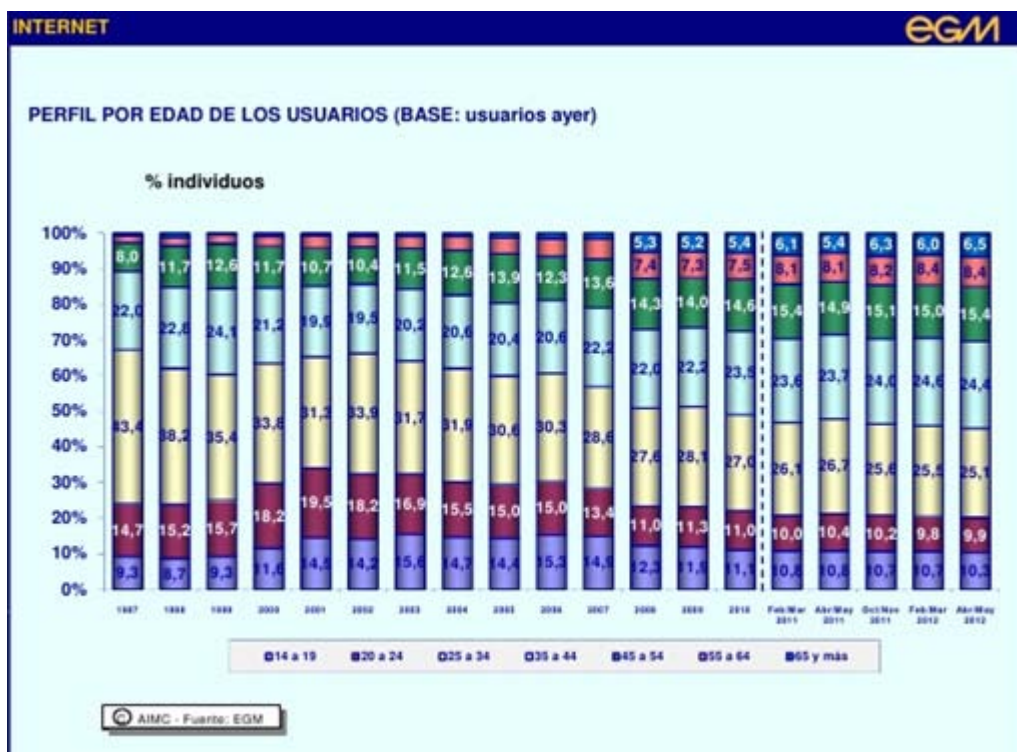
Las nuevas tecnologías, y en particular Internet, son en la actualidad una de las principales vías de comunicación en el mundo. Este hecho no es ajeno a las personas mayores, que son conscientes de que pueden beneficiarse de esta herramienta para mejorar su calidad de vida a nivel general. Aunque la literatura es cada vez más extensa sobre el tema Internet y seniors, en España se han realizado aún pocos estudios que profundicen en estas cuestiones así como en la actitud y en los patrones de búsqueda de información de los mayores en Internet.

El desarrollo de Internet en los últimos años ha abierto un gran abanico de posibilidades, especialmente en el área de las personas mayores y además, el crecimiento del número de mayores que se incorporan al uso de nuevas tecnologías es cada vez mayor. De hecho, y como se desprende del último estudio sobre personas mayores realizado por el Imsero (2011), un 60% usan el ordenador alguna vez por semana y un 30% lo hacen todos los días. El mismo estudio refleja además como las tic´s se han instalado también en el hogar de nuestros seniors así, el 42% dispone de móvil en casa, el 17% tiene ordenador y el 10% conexión a internet desde el propio hogar.

Según datos de la segunda ola 2012 del EGM (abril , mayo) que analiza el perfil por edad de los usuarios de internet, puede constatarse que año tras año durante los cinco últimos, se ha ido produciendo un ligero aumento de los usuarios mayores de 55 años. Para este estudio, se segmenta en dos grupos de seniors según edad, de forma que se obtiene el segmento 1 (edades comprendidas entre los 55 y los 64 años) y el segmento 2 (para edad de 65 años en adelante). En ambos segmentos hay un repunte interesante en cuanto a usuarios de internet se refiere. Así, encontramos que el segmento 1 ha pasado de representar un 8.1% sobre el total de usuarios de internet en febrero de 2011 ha representar un 8.4% sobre el total de usuarios de internet en mayo de 2012. Y además resulta interesante destacar que el segmento de jóvenes entre 20-24 años en la misma fecha (mayo de 2012) representan un 9.9% del total de usuarios de internet, como se puede apreciar las distancias se acortan mucho.

Por lo que se refiere al segmento 2 (mayores de 65 años) también encontramos datos muy significativos, y vemos que el han pasado de representar un 6.1% sobre el total de

usuarios de internet en febrero de 2011 ha representar un 6.5% sobre el total de usuarios de internet en mayo de 2012. Igualmente se acortan distancias con el segmento de jóvenes entre 20-24 años que, se constituye como el segmento más cercano a las nuevas tecnologías.



El uso de internet por edades también avanza para el caso de los seniors que cada vez amplían más el abanico de posibilidades que Internet les ofrece. Según el último Informe Pew (2010), realizado por el Pew Research Center, sobre el uso de internet por generaciones, en general, parece existir una tendencia a que ciertas actividades claves de Internet sean cada vez utilizadas de forma más uniforme entre todos los grupos de edad, por lo que las diferencias en el uso de Internet por grupos de edades empieza a reducirse.

La relación de los seniors con Internet es cada vez más habitual y se materializa principalmente en la utilización del correo electrónico y de los motores de búsqueda en concreto, para buscar información sobre temas relacionados con la salud. Aunque cabe destacar, que hay una tendencia cada vez mayor a que las personas de más edad amplíen su ámbito de acción y pasen a utilizar Internet también como medio de compra por dos razones principales, han aprendido a hacerlo y además ha aumentado su nivel

de confianza en la herramienta (informe “Generaciones online 2010”). Por otro lado, no puede obviarse el valor de esta herramienta como elemento afectivo e integrador para los grupos de mayor edad puesto que Internet permite romper el aislamiento social de los mayores acercándoles de forma activa a la sociedad.

La aparición y el posterior desarrollo de Internet afecta a los mayores, tanto por ser una herramienta útil en su atención, sanitaria y social, como por la mejora que ha producido en la comunicación, incluso por paliar la soledad en algunos casos. Asimismo, no podemos olvidar las nuevas formas de relación que ofrece Internet para los mayores, se convierte en una herramienta que les brinda nuevas formas de comunicarse a la vez que les hace sentirse más vivos y útiles.

4.3. Redes sociales

Según el informe “Las redes sociales e Internet” (ONTSI, 2011) realizado por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información existen múltiples definiciones y teorías sobre qué son y qué no son las redes sociales, pero existe poco consenso todavía sobre las mismas. La gran mayoría de autores coinciden en que una red social es: “un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades”, o como una herramienta de “democratización de la información que transforma a las personas en receptores y en productores de contenidos”.

Según el informe Pew, en España, previsiblemente se aumentará el uso de las redes sociales entre las personas mayores, ya que las nuevas generaciones de jubilados están más acostumbradas a la sociedad de consumo y una formación más elevada. Además, y según se desprende el informe que realiza la Fundación Vodafone sobre mayores, se ha preguntado por el uso de internet a dos mil personas de entre 56 y 70 años y se ha obtenido como resultado que un 43% sí son usuarios. En cambio, la encuesta con mayores de 70 años revela que solo el 8,4% se conectan. En la franja de edad de los 56 a los 70, solo un 26% navega en redes sociales. Su favorita, también Facebook (2011).

Según un informe realizado por Pew Internet, entre Abril de 2009 y Mayo de 2010, el porcentaje de uso de las redes sociales entre las personas mayores de 55 años creció un 88%. Esta cifra se eleva hasta casi el 100% entre los mayores de 65 años durante el mismo periodo de tiempo.

No es extraño encontrar opiniones vertidas en diferentes foros donde los mayores comentan ideas como ésta sobre las redes sociales: “Tengo 58 años y hace poco que utilizo las redes sociales. Prefiero las que están destinadas a personas de mi edad como Post55, donde puedo compartir mis aficiones, aprender cosas nuevas y conocer gente.

Me gusta la fotografía y podemos publicar nuestras fotos en la misma web.”(<http://www.slideshare.net/elenabenito/redes-sociales-y-personas-mayores>).

Según un artículo de investigación publicado en www.zoomnews.es, el número de 'abuelos' en internet, es el sector que más crece cada año, a pesar de no haber nacido en la era de internet, cada vez son más las personas mayores que se unen a las redes sociales. En este análisis se concluye que la conexión en esta franja de edad aumenta por encima de la media, especialmente en los varones.

Son diversos los estudios que concluyen que los mayores españoles también se han “enganchado” a las redes sociales. Sitios virtuales como Facebook, Twitter o blogs y foros, no les suponen un inconveniente, es más, lo afrontan con interés y ganas de aprender. Un estudio realizado por la Fundación Vodafone sobre las nuevas tecnologías de la información y los mayores determina que el 41'2% de las personas entre 61 y 65 años utiliza internet de forma habitual frente al 29'6% situado entre los 66 y los 70 años (2011).

Con este panorama, donde la penetración de internet en los mayores tiene un ritmo más lento que en otros sectores de la población, cada vez más personas mayores se van desarrollando en el mundo on line. A pesar de ello, aún nos encontramos distanciados de los países europeos en relación a la frecuencia con la que los mayores de 65 años se conectan a Internet con regularidad. A modo de ejemplo, un estudio publicado en 2010 por la organización benéfica Booktrust, muestra Internet como una herramienta que está favoreciendo el interés entre los mayores británicos por los libros y la escritura. El 31% de los mayores de 60 años británicos se conectan para publicar historias cortas y participar en clubes de lectura y actividades on line. Según el instituto americano Forrester Research (2000), Estados Unidos cuenta entre sus internautas con un 27% de personas mayores de 55 años y en Europa son más de 100 millones. El uso de las redes sociales más generalistas como Facebook o Twitter está dominado por los jóvenes entre 15 y 25 años aunque los mayores de 55 años han tomado fuerza en redes especializadas como SigoJoven.com, todomayores.com, losmayores.es o imersomayores.csic.es. Estos portales pretenden facilitar la actividad diaria y mejorar la calidad de vida de los mayores y de personas que trabajan o conviven con ellos.

Si tenemos en cuenta la 2ª OLA 2012 del EGM (abril, mayo) vemos que se observa un crecimiento muy importante del porcentaje de usuarios que utilizan las redes sociales en su día a día. El porcentaje de individuos que utilizan las redes sociales ha pasado de ser en 2010 del 34.7% a un 60.3% en mayo de 2012. Es evidente que en los dos últimos años las redes sociales han pasado a formar parte de nuestra vida y también en la de los seniors de una forma innegable.



5. Para qué utilizan los seniors las nuevas tecnologías. Beneficios que les aporta

5.1. Videojuegos

Desde el lanzamiento de Brain training, un videojuego que propone retos matemáticos o de lectura, entre otros, para mejorar y conservar la memoria, se ha observado como los videojuegos se han expandido a todos los segmentos poblacionales. “Nunca pensé que iba a tener tanto éxito”, afirma Ryuta Kawashima, el neurocientífico japonés de la Universidad de Tohoku que lo diseñó (*El País*, 2009).

Los mayores cada vez se cuidan más y tiene más calidad de vida pero el cerebro, al igual que los músculos, necesita ejercitarse para estar en forma. Los videojuegos que buscan mejorar la memoria mediante retos son todo un éxito. Investigadores de todo el mundo intentan demostrar que mientras se realizan estos ejercicios, se estimula las funciones de carácter motor y la memoria a corto plazo.

Para cuidar el cerebro hay que utilizarlo porque si no se habitúa y se relaja produciendo pérdidas de memoria. Como sucede con los músculos del cuerpo, si se les ejercita poco, se deterioran. Muchas investigaciones han demostrado que si se mantiene una actividad intelectual activa a lo largo de la vida, se puede conseguir una reserva cognitiva que haga que el cerebro sea capaz de funcionar mejor.

Por eso un estudio de la Universidad de Carolina del Norte asegura que las personas mayores que juegan a videojuegos son más felices y caen menos en la depresión que los que no lo hacen. “Existe una vinculación entre el videojuego y la mejora del bienestar y las funciones emocionales”, ha comentado el doctor Jason Allaire, profesor de psicología (Martín, 2013:2).

Investigadores de la Universidad de California, también confirman cómo el uso de los videojuegos ayuda a tratar los síntomas depresivos en la tercera edad. El estudio refleja que adultos de entre 63 y 94 años jugaron durante 35 minutos, tres veces por semana a juegos interactivos (con la videoconsola Wii de Nintendo), como el tenis, los bolos, el golf, el boxeo, etc. Al final de cada sesión, los mayores obtenían elevados niveles de satisfacción tanto en el plano emocional como intelectual y físico. Y en el 50% de la muestra se evidenció una reducción considerable en los síntomas depresivos (Rosenberg, et al, 2010: 221.226). Evidentemente los resultados positivos no sólo se deben al uso de los videojuegos sino a la moderada actividad física que los acompaña.

En un centro para personas mayores ubicado en uno de los barrios más populares de los Los Angeles (EE.UU) usan videojuegos para mejorar el bienestar de las personas de la tercera edad. El Exergamers Wellness Club es un proyecto llevado a cabo por una alianza innovadora público-privada entre Microsoft, Los Angeles Department of Aging, Partners in Care Foundation y St. Barnabas Senior Services, una organización sin ánimo de lucro. Es un programa de salud y bienestar que mejora la vida de los mayores, ayudándoles a ponerse en forma, a aumentar la interacción social y a administrar su información personal de salud en línea. El programa y las herramientas de Microsoft Kinect para Xbox 360 y Microsoft Health Vault permiten a personas mayores mejorar su bienestar físico, mental y social participando en competencias amistosas, juegos interactivos y monitoreo en línea de su información de salud.

Orlando Estrada, 77 años: “Sentía mucho dolor y pérdida de equilibrio después de mis dos cirugías de reemplazo de rodilla, antes de eso me desplazaba en una silla de ruedas. Tomar el autobús era muy complicado y tenía tan poca actividad física que mi presión arterial aumentaba acercándose a la zona de peligro. Hoy, no sólo camino nuevamente, también bailo y mi presión arterial ha regresado a un nivel normal. Atribuyo mi notable recuperación a mi participación en el Exergamers Wellness Club” (Correa, Mariano, 2012:2).

Dado el éxito del proyecto, Microsoft y sus socios planean ampliar el Exergamers Wellness Club a todos los centros para personas de la tercera edad del área de servicio del Department of Aging. "En Microsoft sabemos por experiencia que la tecnología tiene el poder de transformar vidas y permitir que las personas de todas las edades y habilidades desarrollen todo su potencial", dice Bonnie Kearney, Directora de Trustworthy Computing Communications, Accessibility and Aging (Correa Mariano, 2012:1).

Tan importante es mantener una buena salud mental como una buena salud física.

La falta de actividad física está provocando problemas de salud en los seniors, obesidad, problemas cardiacos, etc.,

Algunos investigadores señalan que los seniors, por lo general, no suelen realizar ejercicio físico y a menudo sufren severos problemas de movilidad en sus extremidades superiores e inferiores. Tienen falta de motivación por las actividades físicas y permanecen en casa en vez de realizar otras actividades. Algunos juegos están siendo diseñados para promover la actividad física llegando a ser un buen complemento para la tercera edad. Los llamados exergames (juegos de ejercicios), son aquellos que requieren el movimiento del cuerpo para jugar, a través de control remoto y sensores de movimiento. Los expertos aseguran que los exergames tienen el potencial para motivar a realizar más actividad física si son percibidos de forma divertida, y que el factor social, es decir, jugar en grupo, incrementa la motivación para realizar más ejercicio. (Brox, et al,2001: 546-549).

Investigadores de Aristotle University of Thessaloniki, realizan un estudio piloto con mayores de 65 años para demostrar que el uso de la Wii balance board ayuda a recuperar el equilibrio y la coordinación de movimientos en los seniors. Mejoran los problemas de fragilidad e inestabilidad que son una de las primeras causas de lesiones y muertes entre las personas de esta edad. (Billis, et al, 2010:691-694).

Más investigaciones siguen corroborando que la causa principal por lo que la tercera edad pierde las capacidades funcionales es la inactividad. Y que para mejorar la función locomotora hay que entrenar el equilibrio y combinarlo con ejercicios (Bruin, 2010:229-234).

Otros investigadores analizan cómo hay juegos más apropiados para la tercera edad que otros, ya que algunos tienen más riesgo de caída para los mayores. Sin embargo, otros ayudan a realizar ejercicio físico de forma menos peligrosa, y más beneficiosa (Shubert, 2010: 27-32).

Investigadores de Arizona y Florida también revelan efectos positivos sobre la salud de los seniors con el uso de los exergames, aunque concluyen que para dar más validez y fiabilidad a los estudios hay que realizar más pruebas (Hall, et al, 2012:402-410).

En España no hay alianzas entre las diferentes compañías de videojuegos y centros de la tercera edad para fomentar y desarrollar sus habilidades cognitivas, afectivas o sociales. Pero hay algún estudio que muestra los beneficios de los videojuegos en la tercera edad. Según un estudio de Madvertise, el 25% de los usuarios de smartphones mayores de 55 años se descarga asiduamente aplicaciones de ingenio que les ayuden a ejercitar su mente. Los seniors dedican al menos una hora al día a competir online en juegos que ponen a prueba su habilidad y agilidad mental. También se descargan “apps” de salud para medir el pulso o recordar la hora a la que deben tomar su medicación. Una de las aplicaciones que ha más éxito ha conseguido en los últimos meses es “Enumerados”, un juego matemático que busca potenciar las habilidades creativas, sensoriales e intelectuales.

Según el vicepresidente para España e Italia de Madvertise, Paolo Vanossi, "al igual que no hay edad para tener un smartphone o tableta tampoco la hay para utilizar aplicaciones si son capaces de proporcionar al usuario lo que éste busca. De ahí que los desarrolladores decidan crear servicios muy específicos para los públicos de más edad y los anunciantes aprovechen esas apps para insertar publicidad y enganchar a la audiencia más veterana" (Marketing News, 2013).

Todos los estudios analizados demuestran que en un futuro próximo los videojuegos se convertirán en herramientas de apoyo y formación en áreas como la enseñanza o la medicina para tratar fobias, simular operaciones quirúrgicas o estimular la capacidad cerebral. (ADESE, 2011: 22-24).

¿Tendrá aplicaciones en otras áreas?

La respuesta unánime es **SÍ**. Concretamente, se espera:

Que la esencia del videojuego siga siendo el entretenimiento y la diversión



Pero se desarrolle una línea colateral (ya iniciada) que:

No se considera 'videojuego' en sí, pero comparte una base común: soporte electrónico, control del usuario, interacción con el entorno del 'otro lado'...



Educación	<ul style="list-style-type: none">- Presencia en colegios como complemento al aprendizaje.- Aprendizaje de idiomas → Interacción con los habitantes de un país extranjero.- Presencia en centros de mayores para estimulación cerebral.
Capacitación/ Formación	<ul style="list-style-type: none">- Habilidades psicomotrices: cirujano, mecánico, piloto...- Habilidades/valores empresariales: resolución de conflictos, toma de decisiones, transmisión de cultura de empresa, cooperación/competitividad...
Terapia	<ul style="list-style-type: none">- Psicológica: niños con déficit de atención, autismo, fobias...- Física: Rehabilitación motriz.

Los juegos de agilidad mental son el segmento principal en consumo dentro del género de desarrollo intelectual. La categoría principal en los juegos sociales son los de tipo Quiz y los de baile. Y en cuanto a los juegos de simulación, cerca del 80% del consumo se concentra en los juegos de simulación de vida (ADESE, 2010:28).

Algunos de los beneficios que se consiguen con la utilización de los videojuegos son: (Pintado Blanco, Sánchez Herrera, 2009:42-45):

- Ayudan al proceso de aprendizaje. Resolución de problemas.
- Mejoran habilidades. La agudeza visual, coordinación de vista y manos, y aptitudes sensomotrices.
- Favorecen la creatividad Potenciando todas las capacidades relacionadas con este factor.
- Tienen utilidad terapéutica. Pueden ser utilizados como apoyo en algunas terapias médicas
- Ayudan a familiarizarse con la informática. Son considerados como el paso previo a la utilización de los ordenadores.
- Son una forma de entretenimiento y diversión. En muchos casos ayudan a dejar de lado problemas.

La agencia de comunicación global Ketchum, en colaboración con el instituto independiente de investigación de mercados Ipsos, ha realizado un estudio sobre estilos de vida digital que muestra que los españoles, junto con los americanos, son los consumidores que más relacionan la tecnología con una experiencia vital. La importancia de la marca, como una forma de expresar los valores del usuario, es importante para uno de cada cinco en el rango de edad de 18 a 34 años frente a un 12% de los mayores de 50 (*Marketing News*, 2012).

Surgen para las marcas de tecnología nuevos retos de comunicación donde la estrategia debería estar basada en la experiencia del consumidor con el producto y en la que la marca comparte los valores del usuario y representa lo que es la persona en sí misma.

5.2. Internet

Diferentes estudios coinciden en señalar que a pesar de que las personas mayores son las que más tarde han accedido a Internet sin embargo, son los que más rápidamente se están aprovechando y se están beneficiando de las ventajas que les ofrece, por disponer de más tiempo para aprender y navegar; y porque les ayuda a superar problemas como la soledad o las pérdidas de audición o de memoria. Según datos de la última “Encuesta sobre hábitos y prácticas culturales en España 2010-2011, “los mayores utilizan internet como medio para aprender, comunicarse, informarse y además para divertirse, y se enfrentan a internet como un reto, con ganas de aprender”. De este mismo estudio se desprende que, Internet les permite además, poder participar en temas que les resultan de interés (como debates o foros de discusión) y poder acceder a ofertas educativas y culturales. Nos encontramos por tanto, con seniors activos e interesados, bastante alejados de la imagen tradicional del “abuelo” mayor y desinteresado. En relación a la educación, y como ya se ha señalado anteriormente, encontramos que para las personas mayores, la interactividad es muy importante (García Mínguez y Sánchez, 1998:169). En este sentido, potenciar y abrir canales de interacción e intercomunicación posibilita un universo de opciones mediáticas para la formación o el ocio de los mayores que resulta interesante explotar.

Según un estudio de investigación realizado por Muñoz, L.D. (, 2002:2) los mayores suelen tener unas creencias muy similares en cuanto a las nuevas tecnologías. Esto quiere decir que sean cuales sean las características personales que les rodean, salvando algunos matices, los mayores hacen un uso y tienen unas opiniones muy parecidas en cuanto a los medios. Además, y aunque en su mayor parte, los mayores

afirman no conocer muy bien los medios más nuevos (ordenador e Internet), les otorgan un papel de importancia y dicen estar dispuestos a aprender a manejarlos.

Otros estudios consultados, ponen de manifiesto que Internet es percibida por los mayores como una herramienta que les da la opción de poder conocer a otras personas y relacionarse y comunicarse con ellas, de forma que se convierte en un elemento interesante de cara a combatir la soledad y la dependencia que muchas veces padecen este segmento de edad.

Según el informe “Los Mayores ante las TIC: accesibilidad y asequibilidad” de la Fundación Vodafone (2011), el impulso para acceder a Internet surge en una persona con necesidad de mantenerse activa y emprender cosas nuevas, algo que va mejorando poco a poco, pero que se limita todavía a sectores no muy amplios de la población. En este informe, encontramos opiniones como las de una usuaria que señala “yo me sentía una analfabeta funcional porque para cualquier cosa ya te dicen, vaya a la web tal... y a mis años, he tenido que empezar a aprender”.

Por otro lado, en este mismo estudio se indica que los que aprenden a navegar, elogian la red igual que los jóvenes, tanto por los contenidos como por su utilidad en la vida diaria, “*Internet es interesante en todos los aspectos, vas a alquilar un piso y mandas la foto por Internet... te vas de vacaciones y consultas los hoteles, ves las habitaciones, lees las opiniones de otras personas*”, dicen. El estudio, señala que los mayores que utilizan Internet se decantan por los servicios de correo electrónico, buscar información relacionada con sus intereses y leer la prensa digital.

Consultando organismos de referencia en el estudio de los mayores y las nuevas tecnologías, se encuentra la investigación realizada por el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio, “Los mayores ante las TIC”, en el que se analiza la relación de las tecnologías con la población española senior¹, se pone de manifiesto que el 20 por ciento de los usuarios de Internet son usuarios de Internet en la franja de edad de 65 a 69 años y en torno al 12 por ciento en el caso de los que tienen entre 70 y 74 años y el 67,4 por ciento ha usado el teléfono móvil en los últimos tres meses. De igual forma, se destaca que entre las ventajas que perciben los mayores, las TIC les ofrecen autonomía, seguridad, y mejora de su comunicación y conexión con el entorno (2011).

Por otro lado, también se señala en el estudio que es cierto que existen algunas limitaciones para acceder a las TIC como son: Su propia falta de motivación o las limitaciones físicas inherentes a su edad. Las barreras menos importantes son las

¹ El estudio se basa en las respuestas de 500 personas mayores de 65 años de las que los autores analizan cómo valoran las personas mayores la telefonía móvil, internet y la teleasistencia

relacionadas con factores económicos, que suelen surgir cuando las TIC ya están incorporadas por el sujeto y se han superado el resto de limitaciones.

Según el último boletín de cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre envejecimiento activo, se destaca que, entre las actividades más frecuentes de los mayores en Internet se encuentran: recibir o enviar correo electrónico (84 por ciento), buscar información sobre bienes y servicios (65,3%) y leer o descargar noticias, periódicos o revistas de actualidad en línea (74,3%)(2011).

Asimismo, se muestra que un 3,4% de las personas de 65 a 74 años ha utilizado Internet en los últimos tres meses para comprar (5,1% de los hombres y 2% de las mujeres) y que los productos que más compran son servicios para viajes -billetes de transporte público, alquiler de coches, alojamientos de vacaciones y entradas para espectáculos.

Según un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles, el uso de Internet aumenta el funcionamiento cerebral y cognitivo en personas mayores de 55 años. A pesar de la notable aceptación que ha tenido en la sociedad, la frecuencia con la que los mayores de 65 años se conectan a Internet con regularidad no supera el 14%, mientras que en países como Estados Unidos alcanza casi el 40% (2010).

Según, Diego P. García García, director general de Telecomunicaciones y Sociedad de la Información, las personas de más de 50 años utilizan herramientas comunicativas como Internet o la telefonía móvil para mantener o recuperar el contacto con familiares y amigos que tienen lejos. Con ello consiguen más independencia y autonomía entre los mayores. Según García, los mayores demuestran una inquietud especial acerca de las TIC's "Tras la utilización del PC e Internet pasan a pedirnos que les enseñemos a utilizar la WebCam o cómo se digitalizan y retocan fotografías antiguas o se rescatan cintas de vídeo para tenerlas en DVD.", señala (2010).

Si hay algo en lo que coinciden los diferentes estudios consultados, es en las posibilidades que tienen las personas mayores de explorar y aprovechar Internet como medio para viajar, leer, escribir a familiares y amigos, les hace más independientes y útiles en la sociedad. Poder escribir y contestar de inmediato a un familiar, mandar y recibir fotografías o simplemente leer el periódico en forma digital, son los principales beneficios que encuentran las personas mayores en el uso de estas nuevas tecnologías.

Por otra parte, hemos encontrado estudios que han tratado de analizar en qué medida Internet puede ser considerada como una de las fuentes para el bienestar de los mayores, ya que sí se ha contrastado que el empleo del tiempo en actividades mentales complejas puede mejorar la salud del cerebro y retrasar el

deterioro cognitivo. Otro investigador de Universidad de Melbourne ha llevado a cabo interesantes estudios que han tenido como conclusión que navegar por la red también produce cambios cognitivos en las personas de la tercera edad (Burmeister, 2010:99-113). Según estos estudios, Internet puede ayudar a la evolución de la salud mental de los mayores, a través de la socialización de la cultura, motivará a los adultos para participar en su entorno familiar, comunitario y nacional (Verghese et al., 2003: 2508-2516).

En este sentido, un interesante estudio publicado en <http://laspersonasmayoresyelusodeinternet.blogspot.com.es/>, concluye que la utilización de Internet es beneficiosa para la activación del cerebro, y por tanto de la mejora la calidad de vida de este colectivo. Con esta activación del cerebro pueden alargar sus capacidades tanto físicas como cognitivas, pudiendo así valerse por sí mismos durante más tiempo, suponiendo esto un gran avance en la vida de estas personas. Puesto que les supone disfrutar durante más tiempo de su jubilación con total independencia y plenitud. Además, como segunda conclusión, se recoge que Internet (y por extensión también el uso de redes sociales) supone para los mayores una forma de entrada en la sociedad actual, reduciendo así, la brecha generacional, sobre todo abuelos-nietos.

De diversos estudios consultados se desprende un sentimiento generalizado de los mayores en relación a las necesidades que les surgen hoy en día. Así, encontramos que entre éstas, se suele señalar la importancia y el interés por estar comunicados, de ésta necesidad se desprende que los mayores también encuentren en medios como el móvil o internet una herramienta que se erige como puesto que contribuye a mejorar su calidad de vida en la medida en la que les ayuda a “estar conectados”.

En estudios anteriores se han recogido las diferentes posibilidades que Internet ofrece para las personas mayores. Según Pavón (1998:261-266), podemos distinguir cinco aspectos interesantes: integración, aprendizaje, relaciones intergeneracionales, participación social y autoestima y creatividad. A continuación nos detenemos un poco más en detallar cada una de estas ventajas.

1. Integración: Internet facilita la comunicación y el acceso a la información de los mayores. Por lo que reduce, en cierta forma, la sensación de soledad y el aislamiento social. Según un interesante estudio realizado por la Doctora Sheila Cotten de la Universidad de Alabama, los participantes de mayor edad que colaboraron en el estudio sobre redes sociales y mayores, comentaban que después de haber aprendido acerca de las Redes Sociales, notan que el mundo se les agranda y ya no se sienten marginados con respecto a la tecnología.

2. **Aprendizaje:** Internet permite a los mayores, muchos ya jubilados, seguir activos, seguir en relación con el mundo, realizando otras tareas, educativas, de formación, etc... y por ello, en muchas ocasiones también más felices (Vázquez, 1998:73-80).
3. **Relaciones intergeneracionales:** las nuevas tecnologías acercan en cierta forma a generaciones diferentes y permiten estrechar lazos. Internet se convierte un punto de encuentro entre los mayores y las demás generaciones., permite a los mayores sentirse parte aún de la sociedad, reducir la brecha entre abuelos y nietos, e incluso se convierte muchas veces en un punto de encuentro entre ellos. Según el estudio de Cotten, las personas de 50 y más, se unen a las Redes Sociales porque lo ven como una manera de estar en contacto con sus nietos y familiares.
4. **Participación social:** Muchas veces las personas mayores por limitaciones físicas no pueden participar activamente en determinados acontecimientos sociales sin embargo, Internet acerca espacios, no hace falta estar físicamente en un sitio para dar nuestra opinión, participar en un foro, obtener información sobre viajes o salud.
5. **Autoestima y Creatividad:** el uso de Internet, dado que permite reducir la sensación de aislamiento social y de “haberse quedado fuera”, aumenta la autoestima de los mayores que se ven y se sienten capaces de conseguir cosas y de seguir avanzando y aprendiendo. Para este sector demográfico, el uso de la Internet, reduce la depresión en un 30%, de acuerdo con el estudio realizado por la Doctora Sheila Cotten.

Las ventajas de Internet, percibidas por los mayores de 65 años:

- Les ayuda a sentirse integrados en la sociedad actual
- Les permite estar conectados
- Reduce las brechas generacionales, les permite una relación más “de tú a tú” con sus hijos o sus nietos
- Reduce su sensación de soledad
- Les hace sentirse independientes
- Les permite estar activos y sentirse útiles
- Les sube la autoestima

A pesar de que sí existen datos al respecto del uso que hacen los mayores de las nuevas tecnologías, no se encuentran aún muchos estudios que realicen un análisis más profundo (sobre todo en España) de las motivaciones y los beneficios que estas nuevas herramientas aportan a los mayores.

5.3. Redes sociales

Tras un análisis detallado de diferentes estudios que abordan el uso que los mayores le dan a las redes sociales, encontramos que, de manera general, las personas mayores normalmente utilizan las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos, los de menos edad también para contactos profesionales aunque lo más habitual es buscar compañía (<http://www.jubilacionypension.com>). La falta de privacidad o pérdida de intimidad, unido a la posible suplantación de la identidad, frenan el crecimiento del número de personas mayores que se entretienen con estas plataformas. “En todos los casos hay una cierta reticencia a la posible ‘pérdida de tiempo’ que puede suponer un uso intensivo de redes sociales. Quizás por ello, las personas con un nivel formativo más alto, consideran de forma mayoritaria que no harán un uso mayor de las redes sociales en el futuro del que hacen actualmente, mientras que el resto sí ve factible que se incremente dicha utilización” (2011), indica la encuesta de la Fundación Vodafone, incluida en el informe con los resultados de la prueba piloto de la red social para mayores Social TV. Otro dato llamativo es la buena disposición de algunos mayores, tanto hombres como mujeres de entre 66 y 70 años, quienes declaran tener una fuerte motivación por aprender a desenvolverse en las redes sociales. Además, debe reseñarse que estudios recientes, muestran que el uso de las Redes Sociales reducen la depresión y lucha contra la pérdida de la memoria.

Los usuarios mayores utilizan las redes para mantenerse en contacto con familiares y amigos y para conocer nuevas amistades. También utilizan las Redes para enviar mensajes, leer noticias y compartir fotografías. Según el estudio elaborado por The Cocktail Analysis sobre Redes Sociales (2011), el uso de las redes sociales se está sustentando principalmente desde su funcionalidad como herramienta de comunicación y relación caracterizada por la gratuidad. Si se compara con otras herramientas de comunicación clásicas, como el teléfono móvil (llamadas, SMS y MMS): “pagas la tarifa de Internet pero te ahorras en llamadas”. Por otra parte, las redes sociales constituyen una plataforma lúdica para los seniors por las diferentes opciones que proponen: videos, fotos, juegos, chats e invita a explorar por los perfiles. De esta manera, el usuario es consciente de la potencial audiencia de los propios contenidos. La interacción además es fácil, exige poco esfuerzo y es entretenida.

Además, tiende a sustituirse el uso del teléfono móvil, fijo, email por el uso de la red social (“hablas con gente con la que normalmente no hablarías”) y aparecen oportunidades para publicar información a tiempo real sobre sus vidas.

Cada vez es más habitual encontrarnos con mayores que han traspasado la frontera de lo que se esperaba de ellos en relación a las nuevas tecnologías y a las redes sociales, así encontramos por ejemplo, la revista digital “Revistadelacarolina.com”, que es editada por A. Montes. Montes es un jubilado de 67 años, y no solo es usuario de Facebook, sino que también forma parte de Twitter y LinkedIn y tuvo la idea de empezar con esta revista digital hace seis años. Es una revista que contiene información actual, de carácter local, y como el propio editor comenta "es raro el mes que los visitantes bajen de 60.000". Montes arrancó de la mano con Internet, en 1989 con los inicios de la red en España, "en principio lo hice por curiosidad", y ahora se ha convertido en su herramienta de ocio y también de trabajo, "fui autodidacta, siempre lo he sido". Se unió a Twitter cuando solo funcionaba en inglés y avanzó hombro con hombro hasta convertirse en un maestro de la red. Su "estrella" es su revista, que se ha ido haciendo su espacio en el mundo digital "después de muchas horas de trabajo". Montes fue usuario pionero y ante las desventajas redes insiste en que "me exaspera escuchar a los que hablan de los inconvenientes de las redes sociales", explica, "animaría a toda la gente de mi edad a participar de mi experiencia" (<http://www.zoomnews.es>, 17.12.2012)

Por otro lado, en un estudio realizado por Panda Security a 1.850 internautas de más de 60 años, se nos presenta el perfil de los usuarios en esta franja de edad. Según afirma su informe, el 90% de estos 'ciberabuelos' son varones, se conectan a la red más de cinco horas semanales y sus principales actividades son ver vídeos o películas, consultar el e-mail, leer noticias, realizar operaciones bancarias y compras. Además, el 68% de los encuestados en este rango de edad confirma tener conocimientos medios sobre la red. Telefónica también ha medido el protagonismo de los mayores en el ciberespacio y sus resultados han destapado una nueva perspectiva. Internet está registrando un gran crecimiento en los segmentos maduros, cuyo aumento está muy por encima del de los jóvenes, en más de un 100%, ya que del 2010 al 2011 pasaron de 5'9 a 13'2% (2011).

Como se señala en el interesante artículo de zoomnews, es cada vez más frecuente encontrar plataformas específicas en Facebook dirigidas por y para los mayores. Tal es el caso de El blog de Águeda (gestionado por Águeda una abuela conocida como “la abuela bloguera”), “Abuelos al rescate” o la red social como la nacida de la iniciativa de

la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), Post55². Esta comunidad reúne a más de 10.000 participantes, con una edad comprendida entre 50 y los 67 años. Empezó a andar en 2010 y en tan solo dos años ha multiplicado sus asociados a una velocidad vertiginosa. Incluye tutoriales, grupos sociales, fotos y vídeos, además de eventos y talleres. Igual ocurre con la web www.solomayores.net, conocido como "el Blog de la actualidad senior", donde se tratan temas de actualidad para seniors, cine, y ocio, envejecimiento activo, cuidados, nuevas tecnologías, etc..., la web jubilatas.com, con información del mismo estilo a la anterior, o incluso web donde pueden encontrar personas de su misma edad para establecer amistades, como es el caso de Terceraedad.corazones.com.

Incluso algunos mayores utilizan las redes sociales para llevar a cabo acciones de reivindicación social. Es muy reciente el caso de los Iaioflautas, que ya tienen más de 1200 asociados y su representación en 14 comunidades diferentes. Esta iniciativa nació junto al 15M, en Barcelona, con tan solo 15 personas. Actualmente ya rozan más de un millar, con un perfil que incluye asociados desde los 50 hasta los 90 años. Paco González, uno de sus portavoces, justifica el nacimiento de este grupo en "la necesidad de luchar por una sociedad mejor que la que vivimos nosotros", ya que "con los recortes y la eliminación de derechos básicos se está acabando con el estado de bienestar español". Además, van más allá y utilizan las redes sociales para extender sus reivindicaciones, desde su página web, Facebook, Twitter, colgando videos y fotos.

El panel de audiencias de Nielsen España confirma el papel creciente de este segmento de edad en el mundo digital, ya que sitúa en el 19'4% al número de mayores de 50 años en las redes sociales, cantidad que ha aumentado desde el 18,2% del 2011.

Resulta interesante señalar un matiz, hasta ahora hemos confirmado a través de diferentes estudios consultados en relación a los mayores e internet, que algunas razones principales por las que los mayores se conectan a internet o hacen uso de las redes sociales es porque les ayuda a superar posibles situaciones de soledad, entre otros motivos. Sin embargo, profundizando un poco más, encontramos otros estudios que ponen de manifiesto (a través de conversaciones con mayores) que las personas mayores no solamente se conectan a internet o entran a formar parte de redes sociales para paliar la soledad sino que además lo hacen porque simplemente les incita curiosidad y quieren aprender, además de vencer la barrera tecnológica (lo que por otro lado les hace sentirse bien) o porque quieren estar más informados acerca de temas de salud, ocio u otros, (<http://older55.blogspot.com.es>).

² POST55 es una res social para mayores de 55 años. <http://www.post55.es>.

Cada vez es más frecuente encontrarnos con comentarios de mayores que explican a través de la red su “entusiasmo” por las redes sociales. Un ejemplo de ello se muestra a continuación: “Buenas tardes. Mi nieto me ha enseñado a utilizar el ordenador, y me buscó una red social para personas mayores, llamada Post55. Tengo 68 años y aunque voy despacito, he podido conocer gente de mi edad. Compartimos hobbies y hasta me enseñan a utilizar juegos en internet y chats. Un saludo! (<http://www.trecebits.com/2010/08/30/los-mayores-usan-las-redes-sociales-un-88-mas-que-hace-un-ano/>).

Al final, los seniors buscan cosas sencillas (amistad, compartir experiencias, intercambiar información o entretenimiento) pero lo hacen sintiendo que no se han quedado atrás con los tiempos y las redes sociales son percibidas como aliadas en esta aspiración.

6. Conclusiones

- Todos los estudios analizados a lo largo del artículo demuestran que tanto el uso de los videojuegos, como de internet en general y de las redes sociales en particular, por parte de las personas de la tercera edad favorecen sus habilidades cognitivas, afectivas y sociales.
- El factor social es un elemento importante de integración a la hora de jugar. Se ha demostrado como los seniors desarrollan de forma más eficaz determinadas capacidades si juegan en grupo.
- Muchas investigaciones reflejan que no todos los juegos son aptos para desarrollar capacidades en la tercera edad, sino que hay unos más adecuados que otros para el desarrollo de las habilidades físicas y psíquicas.
- Se constata una realidad y es que actualmente nos encontramos con seniors que son muy activos e interesados, punto que favorece mucho el que se incremente el uso y la intensidad en el manejo de nuevas tecnologías, principalmente internet.
- Tanto el uso de internet como el de redes sociales tiene unos beneficios que son percibidos por los propios seniors como son el que facilita su integración social y su aprendizaje, estrecha las relaciones intergeneracionales, incrementa su participación social y aumenta su autoestima y creatividad.
- En España no hay apenas estudios relacionados con los mayores y los videojuegos, internet ni redes sociales, la mayoría de las investigaciones se desarrollan en EE.UU. Por lo que en España queda un largo recorrido por realizar. Las perspectivas de futuro son halagüeñas porque se ha demostrado

que estas herramientas ayudan a mejorar la calidad de vida de los mayores, pero se necesita más inversión en investigación en este segmento de población.

7. Referencias bibliográficas

- ADESE. Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (2012): “Balance económico 2011. Industria española del videojuego”. Disponible en: <http://www.adese.es>
- ADESE. Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (2011): “El videojugador español: perfil, hábitos e inquietudes de nuestros gamers”. Disponible en: <http://www.adese.es>
- ADESE. Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (2010): “Hábitos e iniciación a los videojuegos en mayores de 35 años. ¿Cómo se proyecta el videojuego del futuro?” Disponible en: <http://www.adese.es/pdf/videojuegosimport.pdf>
- Billis, A.S.; Konstantinidis, E.I.; Mouzakidis, M.N.; Papas, C.; and Bamidis, P.D. (2010): “A Game-Like Interface for Training Seniors’ Dynamic Balance and Coordination” *XII Mediterranean Conference on Medical and Biological Engineering and Computing*. Medicom, 27-30 de mayo de 2010, IFMBE Proceedings Vol.29 Bamidis.Pallikarakis (Eds). Disponible en: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-642-13039-7_174?LI=true#page-2
- Brox, Ellen; Fernández Luque, Luis; Evertsen, Gunn Judith; González Hernández, Juan Emilio (2011): “Exergames for elderly. Social exergames tu persuade seniors to increase physical activity”. *5th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare*, 23-26 de mayo de 2011 (PervasiveHealth). Disponible en: <http://www.helmholtz-muenchen.de/fileadmin/JOIN/PDF/PID1790829-Exergames.pdf>
- Burmeister, Oliver K.(2010): “Websites for seniors: cognitive accessibility”. *In International Journal of Emerging Technologies and Society*. Vol.8, nº2 p.p.99-113 Melbourne: Sut 2010. Disponible: <http://www.swinburne.edu.au/hosting/ijets/journal/V8N2/pdf/Article%203%20Burmeister.PDF>

- Bruin, E.D.; Schoene, D.; Pichierri, G.; Smith, S.T. (2010): "Use of virtual reality technique for the training of motor control of the elderly, *Z Gerontol Geriat* 2010, Vol 43, p.p229–234, Springer Verlag 2010 Disponible en: <http://link.springer.com/article/10.1007/s00391-010-0124-7#page-1>
- Carrillo Marqueta, Juan.; Sebastián Morillas, Ana (2010): *Marketing Hero. Las herramientas comerciales de los videojuegos*. Madrid: ESIC
- Concha, Angela; Olivares, Liliana; Sepúlveda, Marcela. (2000): "Redes sociales en la tercera edad (Internet)". En Universidad del Desarrollo. pp:9. Disponible en: <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DESAR017.pdf>
- Correa, Mariano (2012, 4 de noviembre): "Usan Videojuegos para mejorar el bienestar de personas de la tercera edad". En *Hoy los Ángeles*. Disponible en: <http://hoylosangeles.com/news/2012/apr/11/usan-videojuegos-para-mejorar-el-bienestar-de-pers/>
- EGM (2012), 2ª OLA (abril, mayo): "Audiencia de internet". Disponible en: <http://www.slideshare.net/Ikusmer/audiencia-de-internet-eg-egm-abrilmayo-2012>
- *El País* (2009, 11 de Julio): "Gimnasia neuronal". En *El País*. Disponible en: http://elpais.com/diario/2009/07/11/sociedad/1247263204_850215.html
- Fernández, Ana. (2011): "Las personas mayores ante las Tecnologías de Información y Comunicación". En *Mas Información*. pp: 11. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/s30Oreportaje.pdf>
- *Forrest Research* (2000): "Sube la edad promedio de los usuarios de Internet". En *Forrest Research*. Disponible en: <http://www.clarin.com.ar/diario/2000-12-27/s-04601.htm>
- *Fundación Vodafone España* (2011, 25 de enero): "Los Mayores ante las TIC: Accesibilidad y Asequibilidad". En *Fundación Vodafone España* en colaboración con el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. Disponible en: <http://fundacion.vodafone.es/fundacion/es/conocenos/difusion/publicaciones/publicaciones/los-mayores-ante-las-tic-accesibilidad-y/>
- García Mínguez, Jesús; Sánchez García, Antonio: (1998). *Un modelo de Educación en los Mayores: la interactividad*. Madrid,: Editorial Dykinson. p.p. 169.

- Hall, Amanda.K.; Chavarria, Enmanuel; Maneeratana, Vasana; Chaney, Beth H.; and Bernhardt, Jay M.(2012): “ Health Benefits of Digital Videogames for Older Adults: A Systematic Review of the Literature”. En *Games for Health Journal*. December 2012, Vol 1 Issue6,p.p. 402-410. Disponible en:
<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/g4h.2012.0046?journalCode=g4h>
- *INE* (2011): “Estimaciones de la Población Actual”. En *INE*. Disponible en:
<http://www.ine.es>
- *Informe Pew* (2010): “Generaciones online 2010”, Pew Research Center. Disponible en:
<http://pewinternet.org/Reports/2010/Generations-2010.aspx>
- *Imsero* (2011): Libro blanco del “Envejecimiento Activo”. Disponible en:
http://www.imsero.es/InterPresent1/groups/imsero/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf
- *Marketing News* (2013, 10 de enero): “La cuarta parte de los mayores de 55 años está enganchado a “apps” de habilidad mental”. En *Marketing News*. Disponible en:
<http://www.marketingnews.es/tendencias/noticia/1071520029005/cuarta-parte-mayores-55-anos-enganchado.1.html>
- *Marketing News* (2012, 17 de mayo): “La tecnología, una experiencia vital”. En *Marketing News*. Disponible en:
<http://www.marketingnews.es/varios/opinion/1066278028705/tecnologia-experiencia-vital.1.html>
- Martín, Javier (2013, 6 de marzo): “Las personas mayores que practican ocio digital son más felices”. En *El País*. Disponible en:
http://tecnologia.elpais.com/tecnologia/2013/03/06/actualidad/1362574085_078734.html
- *Marketing News* (2011, 3 de mayo): “Los anuncios en aplicaciones utilizadas por el consumidor son los considerados menos intrusivos”. En *Marketing News*. Disponible en:
<http://www.marketingnews.es/varios/noticia/1056567028705/anuncios-aplicaciones-utilizadas.1.html>
- Muñoz, Luis David, (2002): “Usos y creencias sobre las Nuevas Tecnologías del las personas mayores en la provincia de Granada” . En *Memoria de investigación para obtener la suficiencia investigaora*. p-p:2. Disponible en:
<http://www.ugr.es/~recfpro/rev61COL10.pdf>

- ONTSI (2011): "Las redes sociales e internet". En *Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información*. Disponible en: http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/default/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Panda Security (2011): "El 90% de los internautas españoles mayores de 60 años son varones y pasan más de cinco horas semanales conectados a Internet". Disponible en: <http://prensa.pandasecurity.com/2011/01/el-90-de-los-internautas-espanoles-mayores-de-60-anos-son-varones-y-pasan-mas-de-cinco-horas-semanales-conectados-a-internet/>
- Pavón, Francisco (1998): "Educación en y con las Nuevas Tecnologías a lo largo de la vida". En Beas, M. G. Mínguez J. y otros (Coords.) *Atención a los espacios y tiempos extraescolares*. Granada, Grupo Editorial Universitario, 261-266 Disponible en: <http://tecnologiaedu.us.es/cursos/29/html/bibliovir/pdf/95.pdf>
- Pintado Blanco, Teresa; Sánchez Herrera, Joaquín (2009): "Comportamiento del consumidor en el uso y compra de los videojuegos". En Carrillo Marqueta, Juan y Sebastián Morillas, A (Coordinación): *Marketing Hero. Las herramientas comerciales de los videojuegos*. Madrid: ESIC
- Rosenberg, D; Depp, C.A.; Vahia, I.V. ; Reichstadt, J.; Palmer, B. W.; Kerr, J.; Norman, G.; Jeste, D.V. (2010): "Exergames for subsyndromal depression in older adults: a pilot study of a novel interaction," *American Journal of geriatric psychiatry*, March 2010,18:3 Diponible en: <http://www.helmholtz-muenchen.de/fileadmin/JOIN/PDF/PID1790829-Exergames.pdf>
- Seguridad y Defensa (2006): Videojuegos terapéuticos para ancianos. En Editorial y prensa especializada Seguridad y Defensa. Disponible en: <http://www.seguridadydefensa.com.es/informes/videojuegos-terapeuticos-para-ancianos-17531.html>
- Shubert, T.E. (2010): "The use of commercial health video games to promote physical activity in older adults". En *Annals of long-term care*, 20.05.2010, Vol 18 Issue 5, p.p. 27-32 Disponible en: <http://www.annalsoflongtermcare.com/content/the-use-commercial-health-video-games-promote-physical-activity-older-adults>
- *The Cocktail Analysis* (2011): "Tercera ola del observatorio de redes sociales". En *The Cocktail Analysis*. Disponible en:

<http://tcanalysis.com/blog/posts/publicamos-la-3%C2%AA-ola-del-observatorio-de-redes-sociales>

- Vázquez, A (1998): "Educación en la tolerancia para la convivencia". En Universidad de la Experiencia. Conferencias inaugurales: 1993-1997. Salamanca, Universidad Pontificia, 73-80. Disponible en:
<http://tecnologiaedu.us.es/cursos/29/html/bibliovir/pdf/95.pdf>
- Vergheze, J; Lipton, R.B; Katz, M.J; Hall, C.B; Derby, C.A; Kuslansky, G; Ambrose, A.F; Sliwinski, M; Bushke, H (2003): "Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly". En New England Journal of Medicine, Vol. 348, 2003, pp. 2508-2516. Disponible en:
<http://www.paulnussbaum.com/metlifedoc.pdf>
- Zoom News (2012, 17 de diciembre): "El número de 'abuelos' en internet, el sector que más crece cada año.". En Zoom News. Disponible en:
<http://www.zoomnews.es/actualidad/sociedad/numero-abuelos-internet-sector-que-mas-crece-cada-ano>