

Abuelos 2.0: Ampliando sus vínculos sociales

Ivanna M. Lazarte
*LaTICs. Facultad de Tecnología y
 Ciencias Aplicadas, UNCA.*
 Catamarca, Argentina.
 ilazarte@tecno.unca.edu.ar

Juan P. Moreno
*LaTICs. Fac. de Tecnología y
 Ciencias Aplicadas, UNCA.*
 Catamarca, Argentina.
 jpmoreno@tecno.unca.edu.ar

Eduardo A. Clérico
*Dpto. de Informática. Fac. de Tecnología
 y Ciencias Aplicadas, UNCA.*
 Catamarca, Argentina.
 educlerici@gmail.com

Natalia Fernández
*Dpto. de Informática. Fac. de Tecnología
 y Ciencias Aplicadas, UNCA.*
 Catamarca, Argentina.
 saa@tecno.unca.edu.ar

Juan A. Verón
*Dpto. de Formación Básica.
 Fac. de Tec. y Cs. Aplicadas, UNCA.*
 Catamarca, Argentina.
 javeron@tecno.unca.edu.ar

Martha S. Cañas
*Dpto. de Formación Básica.
 Fac. de Tec. y Cs. Aplicadas, UNCA.*
 Catamarca, Argentina.
 marthacanas@tecno.unca.edu.ar

Resumen—Las redes sociales adquieren día a día mayor importancia en la vida de las personas y son el espacio de interacción social más utilizado. A través de estas redes, se forman comunidades virtuales donde sus usuarios interactúan con personas de todo el mundo con quienes encuentran aficiones o intereses en común. Funcionan como una plataforma de comunicaciones que permite conectar gente que se conoce o que desea conocerse, y que les permite compartir fotos y videos, entre otros recursos. Si bien algunos adultos mayores tienen nociones básicas de computación, la gran mayoría no comprenden el funcionamiento de las redes sociales. Esto hace que este gran grupo social sea el de menor participación en dichas redes, quedando excluidos de estas comunidades virtuales, que en muchas oportunidades se transforma en la única compañía, ya que muchos adultos viven en soledad. En el presente artículo se presenta el Proyecto de Voluntariado Universitario “Abuelos 2.0: Me Gusta”, mediante el cual se pretende integrar a los adultos mayores a Facebook (la red social más popular) para proveerles una herramienta de comunicación que les permita intercambiar ideas, reencontrarse con otras personas, compartir fotos y videos, etc., e incluso menguar su soledad en caso de adultos mayores que viven solos. El propósito es permitir a los adultos mayores ampliar sus vínculos sociales y generar un espacio de dispersión y entretenimiento, mejorando su calidad de vida, manteniéndolos activos mental y emocionalmente.

Index Terms—adultos mayores, redes sociales, voluntariado universitario, Facebook

I. INTRODUCTION

Las redes sociales adquieren día a día mayor importancia en la vida de las personas y son el espacio de interacción social más relevante.

A través de estas redes, se forman comunidades virtuales donde sus usuarios interactúan con personas de todo el mundo con quienes encuentran aficiones o intereses en común. Funcionan como una plataforma de comunicaciones que permite conectar gente que se conoce o que desea conocerse, y que les permite compartir fotos y videos, entre otros recursos.

En sus comienzos, la utilización de las redes sociales se difundió entre los jóvenes, pero en la actualidad, y debido a la mayor disponibilidad que existe para acceder a Internet mediante diversos dispositivos, tales como celulares, netbook,

etc., se incrementó notablemente la cantidad de usuarios y el rango de edades de los mismos [1], [2], siendo el grupo de adultos mayores el de más rápido crecimiento [3].

El uso de las redes sociales tienen un fuerte impacto en la salud mental y física de las personas, especialmente de los adultos mayores quienes corren mayor riesgo de aislamiento social debido a la jubilación, limitaciones de movilidad que les impide salir más a menudo de sus casas, enfermedades crónicas y otros problemas relacionados con la edad, disminuyendo así la conexión física con los amigos, la familia y la comunidad [2], [4]–[6]. Participar en las comunidades virtuales puede ayudar a los adultos mayores a crear o mantener relaciones sociales, disminuyendo así el aislamiento social y la soledad.

Además, los adultos mayores tienen un riesgo elevado de padecer alguna enfermedad que repercuta en el estado de su cognición, y este riesgo aumenta cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes [7]. Un factor que puede desempeñar un papel importante en el mantenimiento o la mejora de las funciones cognitivas¹ en los adultos mayores es la interacción social [8]. Las interacciones sociales frecuentes crean una mayor sensación de bienestar, ya que participar en las redes sociales ayuda a los adultos mayores a evitar el deterioro cognitivo, la depresión y el aislamiento [2], [9]. Está demostrado que los adultos mayores que permanecen socialmente activos y cognitivamente involucrados tienen una mejor función cognitiva que los que están aislados y desvinculados [8]. Por lo expresado, las redes sociales deben comenzar a jugar un papel más activo en mantener este grupo demográfico creciente socialmente conectado y así mantener o mejorar la función cognitiva en los adultos mayores [2], [8].

Teniendo en cuenta los beneficios potenciales que tiene el uso de las redes sociales por parte de los adultos mayores, se requieren de soluciones que permitan la inserción de este grupo demográfico a estas comunidades virtuales para darles participación activa en las mismas, facilitándoles la

¹Las funciones cognitivas son todas las actividades mentales que realiza el ser humano al relacionarse con el ambiente que le rodea.

convivencia y la adaptación a los cambios tecnológicos.

Por consiguiente, en el presente artículo, se presenta el Proyecto de Voluntariado Universitario “Abuelos 2.0: Me Gusta”, mediante el cual se busca integrar a los adultos mayores a Facebook, la red social más popular, para permitirles ampliar sus vínculos sociales y generar un espacio de dispersión y entretenimiento, mejorando su calidad de vida, manteniéndolos activos mental y emocionalmente.

El artículo se organiza de la siguiente manera: la Sección II describe la participación de los adultos mayores en la red social Facebook. La Sección III presenta el Proyecto de Voluntariado Universitario “Abuelos 2.0: Me Gusta”. La Sección IV describe el taller de Facebook para adultos mayores. La Sección V discute los resultados del taller. Finalmente, la Sección VI presenta las conclusiones.

II. LOS ADULTOS MAYORES EN LA RED SOCIAL FACEBOOK

Los adultos mayores son uno de los grupos de usuarios de Internet que crecen más rápidamente y están empezando a utilizar cada vez más las redes sociales [5], [10]. Diversos estudios demuestran que en este grupo de usuarios, la mayoría elige Facebook [2], [4], [6], [10], [11], la red social más grande de Internet, que actualmente tiene en promedio 1,23 mil millones de usuarios activos por día [12]. Desde su fundación en 2004, la misión de Facebook es ofrecer a los usuarios la posibilidad de compartir contenido y hacer que el mundo sea un lugar más abierto y conectado. Sus usuarios la utilizan para mantenerse conectados con sus familiares y amigos, para descubrir lo que está pasando en el mundo y para compartir y expresar todo lo que les interesa.

El motivo principal por el cual los adultos mayores usan Facebook es para mantenerse conectados con familiares (hijos, hermanos, nietos y padres) y amigos, seguido por mantenerse conectados con colegas y conocidos, y en menor medida, conocer gente nueva [1], [2], [4], [6], [13], [14]. En cuanto a la frecuencia de acceso, la mayoría ingresa a Facebook diariamente o más de una vez por semana [1], [2], [6]. Las actividades que más realizan son leer novedades y publicaciones de amigos, publicar contenido relacionado con eventos familiares y chatear con sus contactos [1], [6]. En relación a las actividades que realizan en Facebook, las comunicaciones dirigidas (es decir, el contenido generado por el usuario que está destinado a una persona específica), ayudan a los adultos mayores a sentirse más conectados y menos solitarios [6]. Esto puede deberse al potencial de las comunicaciones dirigidas para fortalecer las relaciones como resultado de la intimidad que se establece en este tipo de comunicaciones [15]. Sin embargo, el consumo pasivo (es decir, cuando un usuario simplemente lee o ve el contenido producido por otros) también puede ser importante para ayudar a los adultos mayores a mantener relaciones, por ejemplo, permitiéndoles mantenerse informados de los sucesos de la vida de sus familiares y amigos [6].

Existe una relación significativa entre el uso de Facebook y la satisfacción social² percibida por los adultos mayores. Los estudios muestran que los adultos mayores que usaron Facebook tuvieron puntuaciones más altas en su percepción de la satisfacción social [2], [6], [13]. Si bien no se puede asumir causalidad entre el uso de Facebook y la satisfacción social, se puede inferir que una mayor interacción social aumenta la sensación de bienestar [6], ya que mantener una fuerte interacción social con familiares y amigos ayuda a moderar la depresión [16], [17], estimular el interés en las actividades diarias [18], y mejorar la satisfacción con la vida en general [19].

III. PROYECTO DE VOLUNTARIADO UNIVERSITARIO “ABUELOS 2.0: ME GUSTA”

El Programa de Voluntariado Universitario, desarrollado por la Dirección Nacional de Desarrollo Universitario y Voluntariado del Ministerio de Educación y Deportes de la Nación, tiene como objetivo general profundizar la vinculación de las Universidades Públicas e Institutos Universitarios Nacionales con la comunidad en que se insertan, a través de propuestas orientadas a mejorar la calidad de vida de su población, incentivar el compromiso de los estudiantes de nivel universitario con la realidad social, promoviendo su participación solidaria, orientada al desarrollo de sus comunidades [20].

En tal sentido, desde la Facultad de Tecnología y Ciencias Aplicadas (FTyCA) de la Universidad Nacional de Catamarca (UNCA), se presentó el proyecto de Voluntariado Universitario “Abuelos 2.0: Me Gusta”, en las Convocatorias 2015 y 2016, el cual fue aprobado en ambas instancias. Este proyecto pretende ofrecer a los adultos mayores un espacio de comunicación, integración y esparcimiento mediante el uso de la red social Facebook para que puedan ampliar sus relaciones interpersonales, posibilitando el contacto diario con sus familiares y amigos, entre otras actividades en línea.

III-A. Problemática comunitaria que busca atender

Si bien en los últimos años se incrementó notablemente la cantidad de usuarios que acceden a las redes sociales y el rango de edades de los mismos, la gran mayoría de los adultos mayores quedan excluidos de estas comunidades virtuales, principalmente porque no comprenden su funcionamiento. Si se considera además, que en este mundo convulsionado y urgente, un gran porcentaje de adultos mayores viven solos o se encuentran en un núcleo familiar lleno de urgencias donde el común denominador es la soledad, la exclusión de este gran grupo social impide a los adultos mayores recuperar o fortalecer sus vínculos sociales, privándolos de la oportunidad y/o la posibilidad de contactar con los familiares, y antiguos compañeros del colegio, de la universidad o del trabajo. Además, al no poder acceder a las comunidades virtuales hace que los adultos mayores se sientan aun más excluidos de la sociedad. Mediante el proyecto “Abuelos 2.0: Me Gusta” se busca dar solución a esta problemática, enseñándole a los

²Se entiende por satisfacción social, la percepción que tiene el adulto mayor de su rol social real (fuera de línea).

adultos mayores el uso de la red social Facebook para que puedan integrarse en estas comunidades virtuales.

III-B. Diagnóstico

Como se mencionó anteriormente, diversos estudios han demostrado que las redes sociales propician que los adultos mayores se sientan más incluidos en la sociedad. Más aún, al realizar actividades recreativas e interactuar en las redes sociales, como Facebook, les permite evitar el desgaste cognitivo, la depresión y el aislamiento debido a que las interacciones sociales frecuentes generan sensación de bienestar. También se ha demostrado que los adultos mayores que usan Facebook para mantener contacto con sus afectos (comparando con otros mayores que no la usan) tienen valores más altos en cuanto a satisfacción social y confianza en la tecnología. Por lo que puede advertirse que la inclusión de los adultos mayores a las comunidades virtuales ayudará a mejorar su calidad de vida manteniéndolos activos mental y emocionalmente, y fundamentalmente les permitirá afrontar la soledad en la que muchos se encuentran inmersos.

III-C. Objetivos y Metas a alcanzar

El objetivo general del proyecto es proveer a los adultos mayores de nuevas herramientas de comunicación para que puedan relacionarse e integrarse en la sociedad actual en la que las nuevas tecnologías juegan un papel fundamental.

También se definieron los siguientes objetivos específicos:

- Integrar a los adultos mayores en un espacio de comunicación e interrelación fortaleciendo sus vínculos personales y su valor como personas activas.
- Planificar, organizar y ejecutar talleres sobre el uso de redes sociales, adaptado a las características y necesidades de los adultos mayores.
- Lograr que los adultos mayores descubran la red social Facebook como un medio de comunicación y socialización, en donde puedan establecer nuevos vínculos sociales.
- Elaborar material didáctico como complemento a los talleres que se dictarán a los adultos mayores.
- Difundir las actividades desarrolladas en el proyecto a través de sitios webs, redes sociales, y programas de radio.
- Acercar a los adultos mayores a la universidad en un espacio de socialización, integración y formación a través de los talleres.
- Proveer a los estudiantes voluntarios un espacio de formación y práctica profesional e incentivar su compromiso con la realidad social.

Las metas definidas para el proyecto son las siguientes:

- Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, brindándoles un espacio de formación y de socialización.
- Disminuir el aislamiento social de los adultos mayores, propiciando un espacio común de entendimiento.
- Recuperar o fortalecer los vínculos interpersonales, especialmente el vínculo entre abuelos y nietos, quienes son usuarios frecuentes de redes sociales.

- Acercar a los adultos mayores hacia las nuevas tecnologías de comunicación.

III-D. Comunidad destinataria

La comunidad destinataria del proyecto está integrada por adultos mayores de ambos sexos, con nulos o limitados conocimientos en redes sociales, distribuidos geográficamente en el centro y la zona periférica de la ciudad de San Fernando del Valle de Catamarca, y que son afiliados de la Mutual Fray Mamerto Esquiú, del Centro de Jubilados Alborada, y de la Asociación de Jubilados y Pensionados Nacionales de Catamarca.

La Mutual Fray Mamerto Esquiú, fundada el 04 de Julio de 1953, cuenta con aproximadamente 6.000 miembros, distribuidos entre sus delegaciones y filiales ubicadas en las ciudades de San Fernando del Valle de Catamarca, Belén, Andalgalá, Santa María, Saujil, Tinogasta y Alijilán. La Mutual ofrece diversos servicios, tales como Talleres y Cursos de recreación (Yoga, Danzas Nativas, Artesanías y Manualidades, Relajación y Meditación), Turismo y Servicios de Salud (Enfermería, Clínica Médica, Odontología, Apoyo Psicológico, entre otros).

El Centro de Jubilados Alborada, fundada en Noviembre de 2009, cuenta con aproximadamente 60 miembros, distribuidos en la ciudad de San Fernando del Valle de Catamarca y su periferia. En dicho Centro se organizan diversas actividades de esparcimiento tales como actividades recreativas, solidarias y de turismo.

La Asociación de Jubilados y Pensionados Nacionales de Catamarca, fundada en 1978, cuenta con aproximadamente 100 miembros, distribuidos en la ciudad de San Fernando del Valle de Catamarca y su periferia. En dicha Asociación se organizan diversas actividades de esparcimiento tales como clases de folklore, coro y bailes sociales.

Cabe aclarar que era requisito del Programa de Voluntariado Universitario, que se contara con el compromiso manifiesto de terceros interesados en la implementación del proyecto, por lo cual se seleccionaron estas 3 instituciones beneficiarias.

III-E. Integrantes

El proyecto está integrado por 5 docentes investigadores de la FTyCA, 3 graduados y 17 voluntarios, que son estudiantes de las carreras de las Ingenierías en Informática, Electrónica y Minas.

III-F. Actividades

Para la ejecución del proyecto se definieron las siguientes actividades:

- **Analizar el uso de las redes.** Se realizó un profundo análisis y evaluación del uso de las redes sociales, especialmente de Facebook, en los adultos mayores a fin de determinar sus motivaciones y expectativas, e identificar las barreras que les dificultan su uso.
- **Realizar reunión informativa.** Se realizó una reunión informativa con autoridades y miembros de las instituciones beneficiarias para presentar el proyecto.

- **Elaborar el material didáctico.** Se planificó, diseñó y produjo, junto a los docentes y voluntarios, el material didáctico adecuado a las características de los destinatarios.
- **Producir material audiovisual.** Se elaboró el material audiovisual utilizado en los talleres.
- **Definir agenda de los talleres.** Se definió la agenda de los talleres junto con las autoridades de las instituciones beneficiarias del proyecto.
- **Difundir talleres.** Se difundió los talleres entre los miembros de las instituciones beneficiarias, mediante folletos y programas radiales.
- **Realizar Talleres.** Se desarrollaron talleres donde se enseñaron las funcionalidades básicas de Facebook, tales como crear perfil, compartir imágenes, chatear con amigos, etc.

IV. TALLER DE FACEBOOK PARA ADULTOS MAYORES

El taller es un método de organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje integrando reflexivamente teoría y práctica, para abordar la resolución de un problema o el estudio de algún contenido, mediante la actividad participativa del alumno, el ensayo creativo de sus capacidades, conocimientos y destrezas y utilizando múltiples recursos y materiales [21]. Básicamente, se trata de una forma de enseñar, y sobre todo de aprender, mediante la realización de actividades que en gran medida se llevan a cabo conjuntamente.

En este método de enseñanza se identifican tres principios didácticos [22]:

- **Aprendizaje orientado a la producción:** el taller está organizado y funciona orientado por el interés de los participantes de producir algún resultado relativamente preciso.
- **Aprendizaje colegial:** el aprendizaje se produce gracias a un intercambio de experiencias con participantes que tienen una práctica de un nivel similar.
- **Aprendizaje innovador:** el aprendizaje se logra como parte de un continuo desarrollo de la práctica, especialmente de los sistemas, procesos y productos.

Por lo expresado, y teniendo en cuenta que los destinatarios son adultos mayores, en el proyecto “Abuelos 2.0: Me Gusta” se eligió el taller como método de enseñanza, ya que predomina el aprendizaje sobre la enseñanza y donde los conocimientos se adquieren a través de una práctica concreta.

Para el taller se definieron como objetivos que el alumno sea capaz de:

- Entender qué es una red social.
- Crear una cuenta en Facebook.
- Usar Facebook como una herramienta de comunicación y socialización.

IV-A. Metodología

El taller cuenta con un total de 4 horas organizadas en 2 sesiones, distribuidos en 2 días hábiles. Cada sesión es coordinada por un docente investigador, quien desarrolla clases magistrales donde introduce los conceptos y funciones básicas

de Facebook, acompañado de 6 voluntarios quienes realizan un seguimiento personalizado de las actividades que se efectúan en el taller, permitiendo que cada alumno (adulto mayor) avance a su propio ritmo.

El cupo definido fue de 20 participantes por taller.

IV-B. Contenidos

En el transcurso de los talleres se enseñaron las funcionalidades básicas de Facebook, las cuales se encuentran resumidos en la Tabla I.

También se les hicieron algunas recomendaciones generales para evitar riesgos, como por ejemplo: no aceptar como amigos a personas que no conozcan, no publicar fotos indecorosas, no publicar información sobre el domicilio, etc.

Tabla I
CONTENIDOS DEL TALLER DE FACEBOOK PARA ADULTOS MAYORES.

Sesión	Contenidos
Sesión 1	¿Qué es Facebook? Ingresar a Facebook. Crear una cuenta (usuario). Iniciar sesión. Página de Inicio (Muro). El menú. El perfil. ¿Qué es una publicación? Buscar amigos. Actualizar el estado. Agregar o cambiar la foto de perfil. Agregar o cambiar la foto de portada. Cerrar sesión. Recomendaciones de seguridad.
Sesión 2	Indicar Me gusta. Hacer un comentario. Compartir una publicación. Publicar fotos. Etiquetar fotos. Eliminar fotos. Crear un álbum de fotos. Eliminar álbumes. Ver solicitudes de amistad. Personas que quizá conozcas. Enviar un mensaje. Leer un mensaje recibido. Chatear con amigos.

IV-C. Material de apoyo

Para la realización del taller se elaboró el material didáctico (diapositivas de PowerPoint y apuntes) necesario para facilitar el proceso de aprendizaje y se proveyó a los alumnos de apuntes impresos que contienen toda la información impartida en el taller, redactado con palabras fáciles de entender, para que puedan repasar y practicar en sus casas.

En la Figura 1 se muestra, a modo de ejemplo, una diapositiva usada en los talleres.

IV-D. Actividades

Durante el desarrollo del taller, los alumnos realizaron actividades que permitieron asimilar y reforzar los conceptos teóricos. En la Tabla II se listan las actividades realizadas por los adultos mayores.

Como ejemplo, en la Figura 2 se muestra la actividad de *Crear cuenta de usuario*, la cual permitió que cada adulto mayor creara su propia cuenta de Facebook. Para ello debían completar los datos solicitados: nombre y apellido, el número de teléfono celular (ó el email, si cuentan con uno), fecha de nacimiento y sexo.

Como se muestra en la Figura 3, todas las actividades eran supervisadas por los estudiantes voluntarios quienes guiaban a los alumnos en la realización de las mismas.

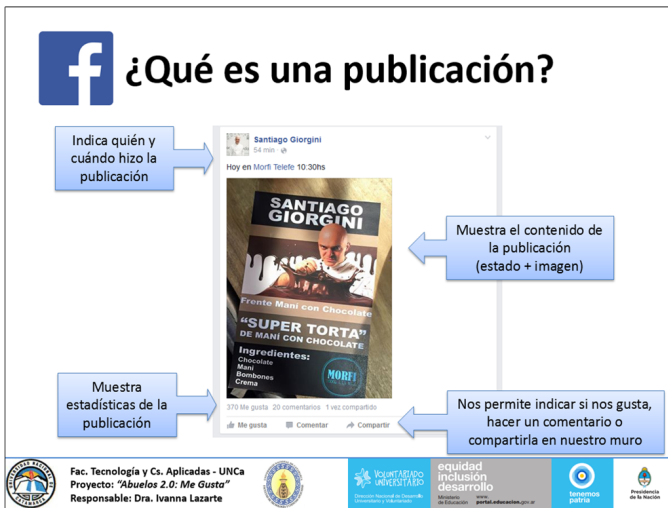


Figura 1. Diapositiva usada en los talleres de Facebook para adultos mayores.

Tabla II
ACTIVIDADES REALIZADAS POR LOS ADULTOS MAYORES

ID Act.	Actividad
ACT1	Crear una cuenta de Facebook.
ACT2	Completar información del perfil.
ACT3	Iniciar sesión.
ACT4	Escribir una publicación.
ACT5	Buscar un amigo.
ACT6	Aceptar solicitudes de amistad.
ACT7	Indicar "Me gusta" a una publicación.
ACT8	Comentar una publicación.
ACT9	Compartir una publicación.
ACT10	Publicar una foto.
ACT11	Crear un álbum de fotos.
ACT12	Eliminar una foto.
ACT13	Enviar un mensaje privado.
ACT14	Leer un mensaje privado.
ACT15	Cerrar sesión de usuario.



Figura 3. Estudiantes voluntarios ayudando a los alumnos del taller.

IV-E. Participantes

Los adultos mayores que participaron de los talleres pertenecían a San Fernando del Valle de Catamarca. En total eran 42 participantes; entre 63 y 79 años, de los cuales el 86 % eran mujeres.

El 45 % de los participantes pertenece al Centro de Jubilados Alborada, el 40 % pertenece a la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionados Fray Mamerto Esquíu y el 15 % pertenece a Asociación de Jubilados y Pensionados Nacionales de Catamarca.

IV-F. Lugar de realización

Los talleres se realizaron en el Instituto de Informática "Julio Oscar Lopez" de la FTyCA, el cual se compone de tres aulas equipadas con computadoras de escritorio y proyectores para el dictado de cursos de todas las carreras de la Unidad Académica y tareas de investigación de los docentes.

V. RESULTADOS

En el marco del Proyecto de Voluntariado Universitario "Abuelos 2.0: Me Gusta" se realizaron 3 talleres de Facebook para adultos mayores. De los 42 participantes, el 87 % no tenía cuenta en Facebook, por lo cual realizaron la actividad *Crear una cuenta de Facebook*. Facebook permite la creación de cuentas mediante un número de teléfono celular o email. Debido a que todos los alumnos contaban con un número de teléfono celular y sólo algunos tenían email, se decidió crear la cuenta usando la primera opción. Además, esta opción es la más sencilla ya que reciben por mensaje de texto (SMS) un código que les permite confirmar que son el titular del número de teléfono celular.

Para realizar la actividad *Completar información del perfil*, los participantes modificaron la información personal básica (por ejemplo, situación sentimental, empleo o educación) y agregaron una foto de perfil y de portada.

Para realizar la actividad *Buscar un amigo*, los participantes primero buscaron en Facebook a los demás participantes del

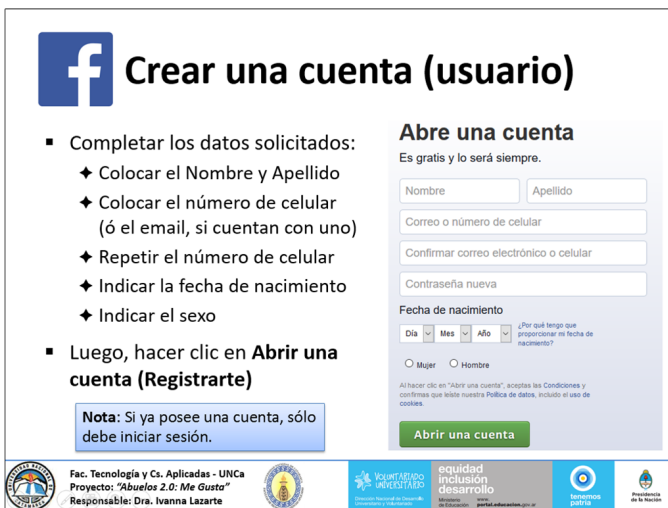


Figura 2. Actividad realizada en los talleres de Facebook para adultos mayores.

taller y le enviaron una solicitud de amistad. Luego aceptaron las solicitudes recibidas. Cuando entendieron el proceso de buscar amigos enviaron solicitudes a sus familiares más cercanos (hijos y nietos).

Las actividades *Indicar "Me gusta" a una publicación*, *Comentar una publicación* y *Compartir una publicación* se realizaron de manera similar: primero seleccionaron una publicación que le resultara interesante y luego indicaron "Me gusta", comentaron y/o compartieron la misma.

Para realizar las actividades *Publicar una foto* y *Crear un álbum de fotos* la mayoría de los participantes usaron fotos almacenadas en sus celulares. Sólo un 12 % buscaron imágenes en Internet para realizar esta actividad.

Para realizar la actividad *Eliminar una foto* los participantes primero eligieron una foto que no les gustaba demasiado para luego eliminarla.

Para realizar la actividad *Enviar un mensaje privado* los participantes primero eligieron a uno de sus contactos (que participaba en el taller) y luego le escribieron un mensaje. Luego leyeron la respuesta para completar la actividad *Leer un mensaje privado*.

Al finalizar el taller, los participantes realizaron la actividad *Cerrar sesión de usuario*.

En la Tabla III se muestran las tareas realizadas, su nivel de cumplimiento (en %), y nivel de dificultad (en %) percibida por los adultos mayores.

Tabla III
TAREAS REALIZADAS Y SU NIVEL DE CUMPLIMIENTO/DIFICULTAD

Actividad	Nivel Cump.	Nivel de dificultad		
		Fácil	Media	Difícil
Crear una cuenta de Facebook.	100 %	5 %	10 %	85 %
Completar información del perfil.	100 %	7 %	78 %	15 %
Iniciar sesión.	100 %	87 %	8 %	5 %
Escribir una publicación.	100 %	75 %	15 %	10 %
Buscar un amigo.	100 %	25 %	60 %	15 %
Aceptar solicitudes de amistad.	100 %	38 %	45 %	17 %
Indicar "Me gusta" a una publicación.	100 %	87 %	8 %	5 %
Comentar una publicación.	100 %	76 %	15 %	9 %
Compartir una publicación.	100 %	82 %	12 %	6 %
Publicar una foto.	100 %	8 %	75 %	17 %
Crear un álbum de fotos.	100 %	5 %	12 %	83 %
Eliminar fotos.	100 %	18 %	74 %	8 %
Enviar un mensaje privado.	100 %	12 %	58 %	30 %
Leer un mensaje privado.	100 %	36 %	46 %	18 %
Cerrar sesión de usuario.	100 %	84 %	12 %	4 %

Los participantes se mostraron altamente participativos en la realización de las actividades planificadas para cada sesión del taller, lo que permitió que adquieran los conocimientos mínimos necesarios para desenvolverse en la red social Facebook. Las actividades que más captaron su atención fueron aquellas que les permitían publicar contenido relacionado con eventos familiares, leer publicaciones de amigos y aquellas relacionadas con tejidos, manualidades y plantas. Cada participante realizó las actividades ingresando a Facebook desde una computadora de escritorio; algunos de ellos (20 %) manifestaron interés en aprender a usar Facebook desde celulares y tablets.

En cuanto a los estudiantes voluntarios, se mostraron comprometidos en su función social y solidaria, resultando una experiencia de aprendizaje para abordar profesionalmente esta problemática social.

VI. CONCLUSIÓN

En los últimos años, el uso de las redes sociales ha crecido exponencialmente entre los adultos mayores, ayudando a este grupo demográfico a mejorar el contacto social y disminuir la soledad en la que se encuentran debido a las limitaciones físicas y cognitivas relacionadas con la edad.

Teniendo en cuenta los beneficios potenciales que una mayor interacción social tiene en la salud y el bienestar de este grupo demográfico único y creciente, se requieren de soluciones que permitan la inserción de adultos mayores a las redes sociales como un mecanismo para darles participación activa en estas comunidades virtuales, facilitándoles la convivencia y la adaptación a los cambios tecnológicos.

Para hacer frente a esta realidad social, se creó el proyecto de Voluntariado Universitario "Abuelos 2.0: Me Gusta", con el propósito de integrar a los adultos mayores a Facebook, la red social más popular, para permitirles ampliar sus vínculos sociales y generar un espacio de dispersión y entretenimiento, mejorando su calidad de vida, manteniéndolos activos mental y emocionalmente. Este proyecto permite profundizar la función social de la Universidad Nacional de Catamarca, incentivando el compromiso de los estudiantes voluntarios, promoviendo su participación solidaria en la solución de esta problemática comunitaria.

Como trabajo futuro se propone analizar el papel que juega la red social Facebook en la satisfacción social percibida en la vida diaria de los participantes de los talleres y determinar si se lograron alcanzar las metas definidas para el proyecto.

AGRADECIMIENTOS

Este proyecto es financiado por el Programa de Voluntariado Universitario, Dirección Nacional de Desarrollo Universitario y Voluntariado, Secretaría de Políticas Universitarias, Ministerio de Educación y Deportes de la Nación Argentina.

REFERENCIAS

- [1] D. Vilte, V. Saldaño, A. Martín, and G. Gaetán, "Evaluación del uso de redes sociales en la tercera edad," in *Conferencia presentada en el I Congreso Nacional de Ingeniería Informática y Sistemas de Información, Córdoba, Argentina.*, vol. 13, 2013.
- [2] C. Bell, C. Fausset, S. Farmer, J. Nguyen, L. Harley, and W. B. Fain, "Examining social media use among older adults," in *Proceedings of the 24th ACM Conference on Hypertext and Social Media*, ser. HT '13. New York, NY, USA: ACM, 2013, pp. 158–163. [Online]. Available: <http://doi.acm.org/10.1145/2481492.2481509>
- [3] D. L. Hogeboom, R. J. McDermott, K. M. Perrin, H. Osman, and B. A. Bell-Ellison, "Internet use and social networking among middle aged and older adults," *Educational Gerontology*, vol. 36, no. 2, pp. 93–111, 2010.
- [4] S. S. Sundar, A. Oeldorf-Hirsch, J. Nussbaum, and R. Behr, "Retirees on facebook: Can online social networking enhance their health and wellness?" in *CHI '11 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, ser. CHI EA '11. New York, NY, USA: ACM, 2011, pp. 2287–2292. [Online]. Available: <http://doi.acm.org/10.1145/1979742.1979931>

- [5] S. R. Cotten, W. A. Anderson, and B. M. McCullough, "Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis," *Journal of medical Internet research*, vol. 15, no. 2, p. e39, 2013.
- [6] C. J. Hutto, C. Bell, S. Farmer, C. Fausset, L. Harley, J. Nguyen, and B. Fain, "Social media gerontology: Understanding social media usage among older adults," in *Web Intelligence*, vol. 13, no. 1. IOS Press, 2015, pp. 69–87.
- [7] L. M. J. Madrigal, "La estimulación cognitiva en personas adultas mayores," *Revista cupula*, pp. 4–14, 2007.
- [8] J. W. Myhre, M. R. Mehl, and E. L. Glisky, "Cognitive benefits of online social networking for healthy older adults," *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 2016.
- [9] L. Gibson, W. Moncur, P. Forbes, J. Arnott, C. Martin, and A. S. Bhachu, "Designing social networking sites for older adults," in *Proceedings of the 24th BCS Interaction Specialist Group Conference*. British Computer Society, 2010, pp. 186–194.
- [10] A. Hope, T. Schwaba, and A. M. Piper, "Understanding digital and material social communications for older adults," in *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. ACM, 2014, pp. 3903–3912.
- [11] K. Zickuhr and M. Madden, "Older adults and internet use: For the first time, half of adults ages 65 and older are online," *Washington, DC: Pew Internet & American Life Project*, 2012.
- [12] Facebook. [Online]. Available: <http://ltam.newsroom.fb.com/>
- [13] J. C. C. Morales and J. A. C. Aristizábal, "Interacción de adultos mayores en redes sociales virtuales (facebook) y su relación con el bienestar subjetivo," *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, vol. 9, no. 2, pp. 61–71, 2017.
- [14] F. J. Díaz and I. Harari, "Estudiando la interacción entre adultos mayores y las redes sociales en su proceso de aprendizaje," in *XX Congreso Argentino de Ciencias de la Computación (Buenos Aires, 2014)*, 2014.
- [15] M. Burke, R. Kraut, and C. Marlow, "Social capital on facebook: Differentiating uses and users," in *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*. ACM, 2011, pp. 571–580.
- [16] W. H. Kuo and Y.-M. Tsai, "Social networking, hardiness and immigrant's mental health," *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 27, no. 2, pp. 133–149, 1986.
- [17] J. Golden, R. M. Conroy, I. Bruce, A. Denihan, E. Greene, M. Kirby, and B. A. Lawlor, "Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly," *International journal of geriatric psychiatry*, vol. 24, no. 7, pp. 694–700, 2009.
- [18] S. Paillard-Borg, H.-X. Wang, B. Winblad, and L. Fratiglioni, "Pattern of participation in leisure activities among older people in relation to their health conditions and contextual factors: a survey in a swedish urban area," *Ageing and Society*, vol. 29, no. 05, pp. 803–821, 2009.
- [19] A. J. Gow, A. Pattie, M. C. Whiteman, L. J. Whalley, and I. J. Deary, "Social support and successful aging: Investigating the relationships between lifetime cognitive change and life satisfaction," *Journal of Individual Differences*, vol. 28, no. 3, pp. 103–115, 2007.
- [20] Secretaría de políticas universitarias: Programa de voluntariado universitario. [Online]. Available: <http://portales.educacion.gov.ar/spu/voluntariado-universitario/>
- [21] A. M. Betancourt, *El taller educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*, 2nd ed. Cooperativa Editorial Magisterio, 2007.
- [22] K.-H. Flechsig and E. Schiefelbein, *20 Modelos didácticos para la América Latina*. New York, NY: Agencia Interamericana para la Cooperación y el Desarrollo, 1998, ch. 2003, pp. 135–137.