



---

Artículo de Revisión

**Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores**

Use of Information and Communication Technologies and emotional well-being in older adults

**Debora Navarrete Fernández**<sup>1</sup>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7734-8094>

**Tamara Needham Torres**<sup>1</sup>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9644-572X>

**María Eugenia Ortega Alegría**<sup>1</sup>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1387-1361>

**Mireya Concha Sáez**<sup>1</sup>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5370-0903>

**Ximena Macaya Sandoval**<sup>1\*</sup>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2481-161X>

<sup>1</sup>Facultad de Odontología Universidad de Concepción, Concepción, Chile.

\*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: [ximenacecimacay@udec.cl](mailto:ximenacecimacay@udec.cl)

## RESUMEN

**Fundamento:** Los adultos mayores son un grupo vulnerable en el contexto actual de pandemia por COVID-19, debido al confinamiento su salud mental y física se deteriora; de ahí, la importancia del uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación que contribuyen a su bienestar emocional, al favorecer las relaciones sociales.

**Objetivo:** Identificar la relación que tienen las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el bienestar emocional de los adultos mayores durante la pandemia por COVID-19.

**Desarrollo:** Se realizaron búsquedas en *PubMed*, *Web of Science*, *SciELO* y *LILACS* con la utilización de los términos *pandemic*, *COVID-19*, *mental health*, *emotional well-being*, *loneliness*, *social media*, *social connections*, *digital platforms*, *older people*, *elderly people*, *ICT* y *social networking sites*. Se tuvieron en cuenta criterios de inclusión y exclusión. En estudios transversales se encontró una asociación entre el bienestar emocional y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, sin embargo, un número importante de estudios empíricos identificaron la brecha digital como un obstáculo para que los adultos mayores pudieran usar las tecnologías como un medio para la interacción.

**Conclusiones:** Los resultados de la revisión muestran una relación positiva entre el bienestar emocional y el uso de las TIC; se considera relevante continuar con la investigación en adultos mayores sometidos a confinamiento.

**DeCS:** ANCIANO; SALUD MENTAL; RED SOCIAL; TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN; INTEGRACIÓN SOCIAL; INTELIGENCIA EMOCIONAL; INFECCIONES POR CORONAVIRUS.

**Palabras clave:** Anciano; salud mental; red social; tecnología de la información; integración social; inteligencia emocional; infecciones por coronavirus; bienestar emocional; adulto mayor; TIC.

## ABSTRACT

**Background:** Older adults are a vulnerable group in the current context of the COVID-19 pandemic, due to confinement their mental and physical health deteriorates; hence, the importance of the use of Information and Communication Technologies that contribute to their emotional well-being, by favoring social relationships.

**Objective:** Identify the relationship that Information and Communication Technologies have on the emotional well-being of older adults during the COVID-19 pandemic.

**Development:** Searches were made in *PubMed*, *Web of Science*, *SciELO* and *LILACS* using the terms *pandemic*, *COVID-19*, *mental health*, *emotional well-being*, *loneliness*, *social media*, *social connections*, *digital platforms*, *older people*, *elderly people*, *ICT* and *social networking sites*. Inclusion and exclusion criteria were taken into account. In cross-sectional studies, an association was found between emotional well-being and the use of Information and Communication Technologies, however, a significant number of empirical studies identified the digital divide as an obstacle for older adults to be able to use technologies as a medium for interaction. Searches were made in *PubMed*, *Web of Science*, *SciELO* and *LILACS* using the terms *pandemic*, *COVID-19*, *mental health*, *emotional well-being*, *loneliness*, *social media*, *social connections*, *digital platforms*, *older people*, *elderly people*, *ICT* and *social networking sites*. Inclusion and exclusion criteria were taken into account. In cross-sectional studies, an association was found between emotional well-being and the use of Information and Communication Technologies, however, a significant number of empirical studies identified the digital divide as an obstacle for older adults to be able to use technologies as a medium for interaction.

**Conclusions:** The results of the review show a positive relationship between emotional well-being and the use of ICT; it is considered relevant to continue with research in older adults subjected to confinement.

**MeSH:** AGED; MENTAL HEALTH; SOCIAL NETWORKING; INFORMATION TECHNOLOGY; SOCIAL INTEGRATION; EMOTIONAL INTELLIGENCE; CORONAVIRUS INFECTIONS.

**Keywords:** Aged; mental health; social networking; information technology; social integration; emotional intelligence; coronavirus infections; emotional well-being; older adult; ICT.

## INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 se caracteriza por una alteración de la rutina socio-familiar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio. De esta forma, el confinamiento intensificó la percepción de soledad, convirtiéndose en un problema de salud pública. <sup>(1)</sup> Se entiende la soledad como la discrepancia que percibe la persona entre contactos sociales deseados y reales, y aislamiento social como una separación objetiva de los contactos sociales. <sup>(2)</sup>

La población adulta mayor enfrenta muchas adversidades de las cuáles se destacan el aislamiento social, los sentimientos de soledad y la exclusión social; las que, de acuerdo con la literatura, están presentes desde antes de la pandemia. Estas condiciones son consideradas un problema de salud pública, debido al impacto deletéreo en la salud física, cognitiva y mental de esta población. Un ejemplo de lo anterior es el aumento de los problemas de salud mental entre la población mayor, <sup>(3)</sup> lo que evidencia la vulnerabilidad de las personas mayores y la falta de mecanismos sociales para prevenir el aislamiento y la soledad no deseada como consecuencia del encierro. <sup>(4)</sup>

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) se destacan en la población adulta mayor fortaleciendo las relaciones sociales y los lazos intergeneracionales. Sin embargo, la literatura muestra acerca de su uso, la existencia de necesidades en esta población, dentro de estas se describe la brecha digital gris y la baja alfabetización digital. <sup>(2)</sup>

El contexto actual de pandemia acrecentó la necesidad de atender y suplir los requerimientos del adulto mayor, así como de brindar apoyo psicológico. El otorgar apoyo a la población adulta mayor es de carácter urgente y la promoción de la tecnología digital se presenta como una vía de mitigación efectiva frente a esta situación. Desde la perspectiva de salud pública es importante determinar los factores protectores que permiten mejorar la calidad de vida de adultos mayores a fin de ayudar a mitigar los efectos de la pandemia. <sup>(5)</sup>

De ahí que, el propósito de la presente revisión bibliográfica fue identificar la relación que tienen las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el bienestar emocional de los adultos mayores durante la pandemia por COVID-19.

En la revisión de la literatura se abordan tres objetivos específicos a través de los cuales se realizó el análisis y desarrollo de esta: Identificar la relación entre bienestar emocional y confinamiento por COVID-19 en la población adulta mayor, determinar la influencia del uso de plataformas digitales en el bienestar emocional de la población adulta mayor en periodos de confinamiento y reconocer las necesidades actuales de la población adulta mayor asociadas al acceso de las TIC.

## DESARROLLO

### Metodología

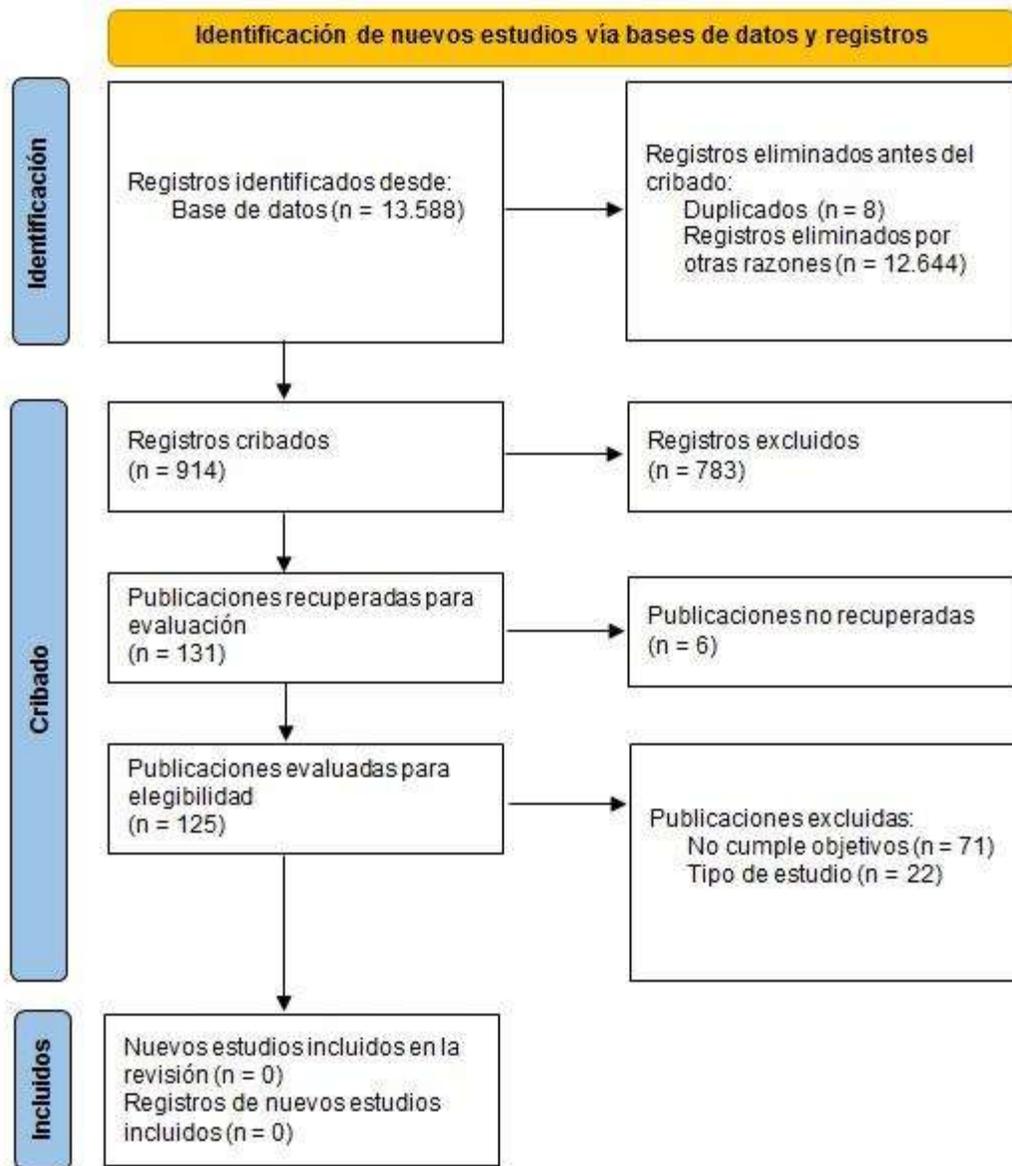
Se realizaron búsquedas en las siguientes bases de datos electrónicas: *PubMed, Web of Science, SciELO y LILACS*; para ello se emplearon los siguientes términos (todos en inglés): *pandemic, COVID-19, mental health, emotional well-being, loneliness, social media, social connections, digital platforms, older people, elderly people, ICT y social networking sites*.

Debido a la cantidad de resultados que arrojaron las distintas búsquedas, se determinó aplicar un filtro de artículos, recuperando las publicaciones de los últimos tres años. Posteriormente se eliminaron artículos duplicados que estaban indexados en dos bases de datos. En una segunda etapa, se procedió a revisar los artículos según título y resumen para determinar posible conveniencia. Luego de esta selección se leyeron los artículos completos para identificar si cumplían los criterios de inclusión y exclusión, siendo estos los que se mencionan a continuación:

Dentro de los criterios de inclusión, se consideraron aquellos artículos publicados dentro de los 3 últimos años (2019-2021), que incorporen los términos de búsqueda y que se encontraran en idioma inglés, español o portugués. En cuanto a los criterios de exclusión, se consideraron aquellos artículos cuyo enfoque fuera tratamiento de la COVID-19, artículos que estudiaran una enfermedad previamente diagnosticada, aquellos que no se ajustaran a los objetivos establecidos y artículos tales como revisiones bibliográficas, revisiones sistemáticas y metaanálisis, cartas al editor, comentarios y reportes de casos por no ser estudios empíricos que es contexto de la presente revisión.

A continuación, se presenta un diagrama de flujo (Figura 1) detallando el proceso de búsqueda, exclusión, revisión, y selección de artículos:

**Figura 1.** Diagrama de flujo del proceso de búsqueda, revisión y selección de artículos.



En esta revisión de la literatura se abordan tres temáticas a partir de los objetivos definidos al comienzo de nuestra revisión, los cuales se correlacionan entre sí. De esta forma, analizamos en la primera parte la relación entre el bienestar emocional y el confinamiento a causa de la pandemia por COVID-19, lo cual se consideró como la base para comprender en una segunda parte, cómo influye el uso de las TIC y su importancia en el bienestar mental y físico de la población adulta mayor. Finalmente desarrollamos la tercera parte que corresponde a las necesidades actuales de la población adulta mayor asociadas al acceso de las TIC.

## **I. Relación entre bienestar emocional y confinamiento por COVID-19 en la población adulta mayor.**

El bienestar emocional es motivo de interés en diversos ámbitos de la salud, se relaciona con la felicidad, la calidad de vida y la salud mental, así también con variables personales y contextuales. <sup>(6)</sup> En tanto, la salud del adulto mayor es definida por Villafuerte Reinante, et al. <sup>(7)</sup> como "la capacidad funcional de atenderse a sí mismo y desarrollarse en el seno de la familia y la sociedad, la cual le permite de una forma dinámica, el desempeño de sus actividades del diario vivir". De acuerdo con lo anterior, Torres-Palma W, et al. <sup>(8)</sup> señalan que existe una relación entre un estado de mejor bienestar emocional con un envejecimiento positivo, por lo que se hace necesario y es de importancia conocer aquellos factores y condiciones que permiten alcanzar el bienestar emocional adecuado en esta población.

Desde comienzos de la pandemia por COVID-19, la principal medida de prevención ha sido el aislamiento social preventivo y el distanciamiento físico. En este contexto, el aislamiento social en adultos mayores ha afectado el bienestar emocional, lo que trae consigo desafíos extras para la actividad física, la salud mental y las relaciones sociales, lo que podría tener un impacto negativo al aumentar y agravar problemas preexistentes <sup>(1)</sup> que se presentan frecuentemente en esta población, como por ejemplo: trastornos emocionales graves, estrés, inseguridad, ansiedad y depresión, que se suman a los asociados por el aislamiento social como el miedo a la incertidumbre y las dificultades económicas. <sup>(9)</sup>

Otras consecuencias que se observan en contexto de pandemia, según la literatura científica en los adultos mayores, tiene relación con que relatan sentirse restringidos en sus actividades diarias, puesto que exteriorizan inestabilidad emocional para realizarlas; esto debido a que el confinamiento generó una alteración en el rendimiento de diversas labores, lo que puede repercutir en la apreciación que tiene esta población en la participación social con su entorno, así como de su propio bienestar. <sup>(10)</sup> Factores como la incertidumbre y el miedo a la soledad propician en ellos el desarrollo de ansiedad. <sup>(11)</sup> Asimismo, estas variables asociadas al aislamiento social pueden ser causadas y mantenidas no solo por situaciones objetivas, sino también por aquellas subjetivas como, pensamientos, conductas y sentimientos que envuelven esas experiencias. <sup>(12)</sup>

En el estudio de Machado Díaz M, et al. <sup>(13)</sup> en adultos mayores cubanos, los resultados muestran que las principales manifestaciones clínicas diagnosticadas en consultas médicas fueron ansiedad (91.8 %) y depresión (96.3 %). Igualmente, otro estudio realizado en Cuba por Naranjo-Hernández Y et al. <sup>(14)</sup> sobre los estados emocionales muestra que en los adultos mayores en aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 predominó un nivel leve de ansiedad en el 73 % de los adultos mayores y el 21 % presentó un nivel severo de ansiedad. En cuanto al estrés, el 47 % de los participantes adultos mayores sobrepasó el límite; el 23 % con excesivo estrés y el 9 % con demasiado estrés. Otro estudio realizado por Daly JR, et al. <sup>(3)</sup> en Estados Unidos, muestra que un bajo porcentaje describió episodios de ansiedad y depresión breves, mientras que otros mostraron preocupación por el efecto e impacto duradero del confinamiento en su salud mental a lo largo del tiempo.

Relacionado con lo anterior, los resultados de la investigación realizada por Souza Filho ZA, et al. <sup>(15)</sup> en Brasil, revela que los ancianos con comorbilidades tenían el doble de probabilidades de haber llorado muchas veces durante la pandemia, en comparación con los que no tenían comorbilidades, lo que puede explicarse por la incertidumbre de la cura o muerte con el progreso de la enfermedad en la persona, en caso de estar infectada.

Por otra parte, el confinamiento también trajo repercusiones en la salud física de los adultos mayores. Estudios señalan que el distanciamiento social se asocia a un aumento de la hipertensión arterial, los trastornos del sueño, incluso con una función cognitiva deteriorada; <sup>(16)</sup> asimismo, se muestran efectos dañinos a partir de la falta de contacto familiar, ausencia de afectividad, ociosidad y estilos de vida sedentarios. Estas repercusiones consisten en descompensación, empeoramiento de enfermedades cardiovasculares, problemas musculares y esqueléticos, problemas neurológicos, entre otros. <sup>(4)</sup> En cuanto a la soledad, esta se asocia con un sistema inmune deteriorado, el cual aumenta el riesgo del adulto mayor de infectarse por COVID-19, así como se incrementa el riesgo de padecer complicaciones producto de esta enfermedad y la muerte. <sup>(12)</sup>

Aun cuando la mayoría de los estudios revisados presentaron resultados negativos en la salud de los adultos mayores debido al confinamiento, se encontraron algunas excepciones. Por ejemplo, el estudio realizado por Minahan Zucchetto J, et al., <sup>(17)</sup> señala que los adultos mayores presentan mejor comportamiento psicosocial y menos conductas de evasión a los problemas. Llorente-Barroso C, et al. <sup>(11)</sup> indican que no todos los participantes experimentaron sentimientos de soledad, esto se vincula a lo descrito por Herron RV, et al. <sup>(18)</sup> en Canadá, donde los resultados muestran que los adultos mayores residentes de áreas rurales ya estaban habituados a un grado de aislamiento social.

Según Machado Díaz M, et al. <sup>(13)</sup> un elemento importante que aporta a la salud mental es el acceso a la información acerca del virus y el manejo de la pandemia por las autoridades sanitarias. Asimismo, la resiliencia es un factor protector a favor de la salud mental, donde los adultos mayores mostraron tener mayor potencial de adaptación en pro de su bienestar durante la pandemia. <sup>(17)</sup> La edad puede ser un factor de riesgo en la medida en que la población envejece, lo que convierte a las TIC en recursos omnipresentes y en parte integral de servicios y productos cotidianos. <sup>(19)</sup>

## **II. Uso de las TIC y su relación con el bienestar emocional en el adulto mayor.**

Las TIC son definidas por Sevilla <sup>(20)</sup> como “el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar la información y enviarla de un lugar a otro; abarcan un abanico de soluciones muy amplio, que incluyen las tecnologías para almacenar información y recuperarla después, enviar y recibir información de un sitio a otro o procesar información para poder calcular resultados y elaborar informes”.

El uso de las TIC por parte de la población adulta mayor ha demostrado grandes beneficios tanto en el área emocional, como en el área psicológica y social; destacándose un rol humanizador por sobre sus funciones intrínsecas operacionales durante la pandemia que afecta el bienestar de este grupo etario. <sup>(11)</sup> Entre estos beneficios se encuentran mejoras en la conectividad social, prevención o reducción del aislamiento social, <sup>(21)</sup> con un impacto favorable en el bienestar emocional de aquellos que las utilizan, en los que se observa altos niveles de apoyo, alivio de la angustia, mejor calidad de vida y bienestar psicológico entre los ancianos. <sup>(16)</sup>

La literatura describe que el uso de estas tecnologías mejora el estado de salud, y quienes las utilizan son menos vulnerables, o están menos propensas a presentar síntomas de la depresión y la soledad, en comparación a personas que no hacen uso de ellas. <sup>(22)</sup>

En un estudio realizado en Estados Unidos por Zhang K, et al. <sup>(23)</sup> se observa que bajos niveles de soledad se asocian a una comunicación frecuente por medio de redes sociales, ya que aumenta el apoyo y contacto social

entre los adultos mayores. Igualmente, Shapira S, et al. <sup>(16)</sup> en Israel refieren que aquellos que utilizaron este tipo de plataformas tuvieron mejores resultados frente a la sensación de soledad y de síntomas depresivos, comparado con los niveles existentes antes de la intervención realizada. Diniz JL, et al. <sup>(24)</sup> en su estudio que se realizó en Brasil apunta que el uso de las TIC permite a la población adulta mayor buscar relaciones sociales, convirtiéndose en una herramienta que fomenta el compañerismo, lo que da como resultado una disminución de los sentimientos de soledad y abandono.

El uso y acceso prolongado de las redes sociales durante la cuarentena ha sido para las personas un intento de enfrentar su aislamiento. <sup>(15)</sup> Rondán-Cataluña FJ, et al. <sup>(25)</sup> en una investigación realizada en Chile en el año 2020, las describe como un medio de comunicación que no solo beneficia a la población adulta mayor sino también a sus familiares, que cuentan con poco tiempo para visitarlos, al permitirles un acceso directo y personalizado hacia ellos.

Es así, como diversos autores concluyen que el apoyo brindado por las TIC permite a las personas de esta parte de la población sentirse unidas a sus seres queridos. <sup>(11)</sup> Carvalho Banhato EF, et al. <sup>(26)</sup> muestra que las plataformas de comunicación y videoconferencia en línea permitieron que los adultos mayores se mantuvieran en contacto con sus familias y la comunidad, por lo que se consideran como un salvavidas por aquellos que se encontraban socialmente aislados de sus amigos y personas cercanas. <sup>(2,3,27)</sup> Por otro lado, Van Orden KA, et al. <sup>(12)</sup> resalta la importancia del contacto con personas que no son familiares, las que se consideran vínculos débiles, pero que contribuyeron a un estado de ánimo más positivo en la población de tercera edad. En una encuesta realizada en línea en Francia, Italia y España por Arpino B, et al. <sup>(28)</sup> se observó que el contacto intergeneracional no físico durante el confinamiento por parte de los adultos mayores fue principalmente con hijos (35 %) y nietos (21 %). Así también señala, que los contactos sociales no físicos fueron decisivos para disminuir las consecuencias negativas en la salud mental provocada por las medidas restrictivas del aislamiento.

Por consiguiente, estas tecnologías incrementan los factores protectores para la salud mental tanto al aumentar los contactos sociales, como al fomentar el proceso de aprendizaje. Esta afirmación tiene aún más sentido y relevancia, ya que comprender el uso de estas y poner en práctica lo aprendido, conlleva a un proceso psicológico de empoderamiento personal para los adultos mayores. <sup>(5)</sup> Además, su uso contribuiría a la práctica de técnicas y habilidades terapéuticas que favorecen un afrontamiento efectivo en pro de su bienestar. <sup>(16)</sup> Como ejemplo de lo anterior, Llorente-Barroso C, et al. <sup>(11)</sup> en España describen que el uso de plataformas digitales y redes sociales despiertan el interés y desarrollo de hobbies en los adultos mayores, sobre todo en el grupo que tenían altos niveles de alfabetización digital, quienes, durante el confinamiento, valoraron su rol manteniéndolos mentalmente activos.

No obstante, también se identifican algunas excepciones. Greenwood-Hickman MA, et al. <sup>(10)</sup> en estudio que realizó en los Estados Unidos señala que a pesar de que los medios virtuales permitieron conectarse con sus amigos y familiares, estos contactos no fueron satisfactorios como la interacción que se produce en persona.

El estudio realizado por Herron RV, et al. <sup>(18)</sup> concluye que el contacto remoto no logró satisfacer la necesidad del contacto físico. De igual forma, el estudio de Negarestani M, et al. <sup>(29)</sup> indica que el contenido expuesto por los medios de comunicación puede afectar negativamente la salud de esta población, destacan que aquellos que

usaron estos medios, tenían una probabilidad dos veces mayor de tener una escasa salud mental en comparación a aquellos que no la utilizaron.

### **III. Necesidades actuales de la población adulta mayor asociadas al acceso de las TIC**

Una de las necesidades actuales presentes dentro de la población adulta mayor es la alfabetización digital. Es así como Llorente-Barroso C, et al. <sup>(11)</sup> señalan que aquellos que tenían un bajo nivel de alfabetización digital mencionaron querer aprender más sobre este tema, se mostraron satisfechos con su avance y aprendizaje durante el confinamiento. Este mismo grupo relató que las TIC no fueron capaces de mitigar la ausencia de contacto físico directo con sus familiares. En el estudio realizado por Herron RV, et al. <sup>(18)</sup> un porcentaje menor de adultos mayores no tenían habilidades de alfabetización digital para usar dispositivos celulares o servicios de internet, lo que repercutió en su capacidad para conectarse cara a cara a distancia.

La baja alfabetización sumada a la existencia de barreras o limitaciones impide que la población adulta mayor goce de los beneficios del uso de las TIC. Según Bakshi T, et al. <sup>(30)</sup> esto es relevante debido a la necesidad de interacción de esta población. En este mismo estudio, el autor menciona que el uso de estas TIC, tales como teléfonos móviles y tabletas, se ha vuelto imprescindible entre la población adulta mayor, debido a la permanencia en el hogar durante la pandemia. Dentro de estas barreras, la literatura destaca la brecha digital gris, la que es definida como la diferencia en el acceso y el uso de las TIC entre la población adulta mayor y las generaciones más jóvenes. Esta limitante se mantiene pese al aumento de usuarios de redes sociales en los adultos mayores.

(2)

Rolandi E, et al. <sup>(2)</sup> menciona que la capacitación en el uso de redes sociales en la población adulta mayor es eficaz e incide en su inclusión social. Quinn K <sup>(31)</sup> atribuye la existencia de esta brecha digital, a la preferencia que tienen los adultos mayores de crear lazos más fuertes que se generan al tener contacto en persona, por sobre los lazos débiles.

Por otro lado, Daly JR, et al. <sup>(3)</sup> de acuerdo con los resultados de su estudio muestra que los participantes destacan la existencia de barreras y limitaciones tecnológicas en relación con el alto costo del servicio de internet para aquellos que tenían acceso a estas tecnologías, y para quienes contaban con dispositivos tecnológicos y conexión a internet, estos requerían capacitación para su uso.

Otro aspecto importante que resaltar es que el uso de tecnología en adultos mayores se relaciona con la raza/etnia, el estado civil, y el género. Según la investigación de Kim J, et al. <sup>(5)</sup> respecto a la raza y etnia, señalan que los adultos mayores blancos no latinos tienen mayor probabilidad de usar alguna plataforma asociada a las TIC en comparación con adultos mayores negros y latinos. Por el contrario, los adultos mayores afroamericanos y latinos fueron aquellos que destacaban en el no uso de las TIC. Asimismo, las mujeres tenían mayor probabilidad de ser usuarias de las TIC por sobre los hombres. Por otra parte, los adultos mayores casados o en pareja tenían más probabilidades de usar las TIC que los solteros.

Una de las sugerencias dadas en la literatura en relación con los beneficios que puede brindar el uso de las TIC, es desarrollar un programa de educación dirigido por pares,<sup>(32)</sup> ya que hay evidencia de que los adultos mayores desean colaborar con el desarrollo de tecnologías, para tener en consideración sus limitaciones físicas, cognitivas y preocupaciones por la privacidad.<sup>(3)</sup> En una sociedad cada vez más digitalizada, la mayor interacción social se da en los sitios de redes sociales, es por esta razón que los adultos mayores deben ser parte de este proceso de

enseñanza y aprendizaje en el uso de las TIC. Debido a los beneficios de estas en la salud mental de esta parte de la población, las políticas públicas deben promover, motivar e impulsar su uso en los adultos mayores de acuerdo con las necesidades específicas de este grupo etario. <sup>(32)</sup>

Algunos ejemplos de promoción de salud y bienestar sugeridos por Daly JR, et al. <sup>(3)</sup> señalan que la programación frecuente y consistente de reuniones virtuales utilizando plataformas de comunicación (*Zoom, Teams, etc.*) podrían generar un espacio para la actividad física, conferencias educativas, clubes de lectura y otras actividades sociales en esta población. Otra sugerencia de la misma autora es el desarrollo de un programa educativo dirigido por adultos mayores con mayor alfabetización digital. <sup>(3)</sup>

## **CONCLUSIONES**

En los artículos analizados se observa que la pandemia por COVID-19 obligó a un aislamiento social que afectó el bienestar emocional de la población adulta mayor, al provocar en ellos un impacto negativo en lo físico y psicológico debido a que su vida cotidiana se vio alterada por las restricciones sanitarias.

Las TIC han contribuido al bienestar de los adultos mayores al permitir que estos mantengan interacciones sociales y vínculos afectivos fomentando el bienestar físico y mental; con un significativo alivio tanto de la angustia como de la sensación de soledad, lo que conlleva a una mejor calidad de vida.

Se evidencia la necesidad de inclusión de los adultos mayores en programas de alfabetización digital que les permita hacer un buen uso de las TIC de modo que puedan beneficiarse de estas.

Un aspecto relevante que se observó ha sido la escasez de estudios sobre el tema en Latinoamérica, en comparación con la evidencia científica publicada en otras regiones como Europa y Asia. De igual forma, faltan estudios que aporten información sobre género, etnia/raza, personas provenientes del sector rural y el acceso a internet desde el punto de vista socioeconómico.

Para finalizar, se debe considerar la accesibilidad y capacitación en los adultos mayores para potenciar una alfabetización digital que ayude a disminuir las necesidades de socialización, reducir la brecha digital gris existente entre las distintas generaciones y aumentar la conectividad con los servicios de salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cid A, Sotelo R, Leguisamo M, Ramírez-Michelena M. Tablets for deeply disadvantaged older adults: Challenges in long-term care facilities. *Inter J Hum Comp Stud* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 24];144. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1071581920301063>
2. Rolandi E, Vaccaro R, Abbondanza S, Casanova G, Pettinato L, Colombo M, et al. Loneliness and social engagement in older adults based in lombardy during the covid-19 lockdown: The long-term effects of a course on social networking sites use. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 24];17(21). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7662584/pdf/ijerph-17-07912.pdf>
3. Daly JR, Depp C, Graham SA, Jeste DV, Kim HC, Lee EE, et al. Health impacts of the stay-at-home order on community-dwelling older adults and how technologies may help: Focus group study. *JMIR Aging* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 24];4(1). Available from: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8081194/pdf/aging\\_v4i1e25779.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8081194/pdf/aging_v4i1e25779.pdf)
4. de Araújo PO, Freitas MYGS, de Santana Carvalho ES, Peixoto TM, Servo MLS, da Silva Santana L, et al. Institutionalized elderly: vulnerabilities and strategies to cope with Covid-19 in Brazil. *Invest educ enferm* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];39(1). Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v39n1/2216-0280-iee-39-01-e07.pdf>
5. Kim J, Lee HY, Won CR, Barr T, Merighi J. Older adults' technology use and its association with health and depressive symptoms: Findings from the 2011 National Health and Aging Trends Study. *Nurs Outlook* [Internet]. 2020 [cited 2021 Dec 15];68(5):560-572. Available from: <https://www.nursingoutlook.org/action/showPdf?pii=S0029-6554%2819%2930673-6>
6. Ramírez Pérez M, Lee Maturana S-L. Factores asociados a la satisfacción vital en adultos mayores de 60 años. *Polis, Rev Latinoamer* [Internet]. 2012 [citado 24 Jul 2021];11(33):407-428. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/polis/v11n33/art20.pdf>
7. Villafuerte Reinante J, Alonso Abatt Y, Alonso Vila Y, Alcaide Guardado Y, Leyva Betancourt I, Arteaga Cuéllar Y. El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *Medisur* [Internet]. 2017 [citado 22 Jul 2021];15(1):85-92. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n1/ms12115.pdf>
8. Torres-Palma W, Flores-Galaz M. Factores predictores del bienestar subjetivo en adultos mayores. *Rev Psicol (Perú)* [Internet]. 2018 [citado 22 Jul 2021];36(1):9-48. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n1/a01v36n1.pdf>
9. Eiguren A, Idoiaga N, Berasategi N, Picaza M. Exploring the Social and Emotional Representations Used by the Elderly to Deal With the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];11. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7873053/pdf/fpsyg-11-586560.pdf>
10. Greenwood-Hickman MA, Dahlquist J, Cooper J, Holden E, McClure JB, Mettert KD, et al. They're Going to Zoom It: A Qualitative Investigation of Impacts and Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic Among Older Adults. *Front Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8170019/pdf/fpubh-09-679976.pdf>

11. Llorente-Barroso C, Kolotouchkina O, Mañas-Viniegra L. The enabling role of ict to mitigate the negative effects of emotional and social loneliness of the elderly during covid-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];18(8). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8068368/pdf/ijerph-18-03923.pdf>
12. van Orden KA, Bower E, Lutz J, Silva C, Gallegos AM, Podgorski CA, et al. Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During “Social Distancing” Restrictions. *Am J Geriatr Psychiatry* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];29(8):816-827. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7233208/pdf/main.pdf>
13. Machado Díaz M, Castañeda Marín R, Fonseca IG, Margarita C, Manresa A, León De La Torre A. Experiencia del servicio de consejería telefónica a personas con afectaciones psicológicas asociadas al aislamiento social. *Medisur* [Internet]. 2021 [citado 15 Dec 2021];19(3):448-54. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v19n3/1727-897X-ms-19-03-448454.pdf>
14. Naranjo-Hernández Y, Mayor-Walton S, de la Rivera-García O, González-Bernal R. Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la COVID-19. *Rev Inf Cient* [Internet]. 2021 [citado 15 Dic 2021];100(2):e3387. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3387/4605>
15. de Souza Filho ZA, Nemer CRB, Teixeira E, Neves ALM das, Nascimento MHM, Medeiros HP, et al. Factores asociados ao enfrentamento da pandemia da COVID-19 por pessoas idosas com comorbidades. *Escola Anna Nery* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];25(spe). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ean/a/xzndmwKbd54gmVZG5t3SqvP/>
16. Shapira S, Yeshua-Katz D, Cohn-Schwartz E, Aharonson-Daniel L, Sarid O, Clarfield AM. A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older persons during the COVID-19 outbreak. *Internet Interv* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];24. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7839498/pdf/main.pdf>
17. Minahan J, Falzarano F, Yazdani N, Siedlecki KL. The COVID-19 Pandemic and Psychosocial Outcomes Across Age Through the Stress and Coping Framework. *The Gerontologist* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];61(2):228-39. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7799081/pdf/gnaa205.pdf>
18. Herron RV, Newall NEG, Lawrence BC, Ramsey D, Waddell CM, Dauphinais J. Conversations in times of isolation: Exploring rural-dwelling older adults’ experiences of isolation and loneliness during the covid-19 pandemic in Manitoba, Canada. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];8(6). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8000998/pdf/ijerph-18-03028.pdf>
19. Aguilar-Flores SM, Chiang-Vega MM. Factores que determinan el uso de las TIC en adultos mayores de Chile. *Rev Científica* [Internet]. 2020 [citado 24 Jul 2021];39(3):296-308. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cient/n39/2344-8350-cient-39-296.pdf>
20. Sevilla Caro M. Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *Ride* [Internet]. 2015 [citado 22 Jul 2021];6(11). Disponible en: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/138/608>
21. Quittschalle J, Stein J, Luppá M, Pabst A, Löbner M, Koenig HH, et al. Internet use in old age: Results of a German population-representative survey. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 22];22(11). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7685698/>

22. Pearlman-Avni S, Goldschmidt Y, Shamis N. Impacts of Urbanization and ICT Use on Loneliness Among the Elderly in Israel. *Education and Urban Society* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 24];52(6):962-83. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013124519891998>
23. Zhang K, Kim K, Silverstein NM, Song Q, Burr JA. Social media communication and loneliness among older adults: The mediating roles of social support and social contact. *Gerontologist* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];61(6):888-96. Available from: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/61/6/888/6025406?login=true>
24. Diniz JL, Moreira ACA, Teixeira IX, Azevedo SGV, Freitas CASL, Maranguape IC. Digital inclusion and Internet use among older adults in Brazil: a cross-sectional study. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 24];73(suppl.3). Available from: <https://www.scielo.br/j/reben/a/r7qfDSx6KNMyfPbYQYFpJmw/?lang=en>
25. Rondán-Cataluña FJ, Ramírez-Correa PE, Arenas-Gaitán J, Ramírez-Santana M, Grandón EE, Alfaro-Pérez J. Social network communications in Chilean older adults. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 24];17(17). Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6078>
26. Carvalho Banhato EF, Atalaia da Silva KC, Cordeiro de Magalhães N, da Mota ME, Guedes DV, Scoralick NN. Inclusão digital: ferramenta de promoção para envelhecimento cognitivo, social e emocional saudável. *Psicol hosp* [Internet]. 2007 [cited 2021 Jul 22];5(2). Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ph/v5n2/v5n2a02.pdf>
27. Siette J, Dodds L, Seaman K, Wuthrich V, Johnco C, Earl J, et al. The impact of COVID-19 on the quality of life of older adults receiving community-based aged care. *Australas J Ageing* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];40(1):84-89. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8250074/pdf/AJAG-40-.pdf>
28. Arpino B, Pasqualini M, Bordone V. Physically distant but socially close? Changes in non-physical intergenerational contacts at the onset of the COVID-19 pandemic among older people in France, Italy and Spain. *Eur J Ageing* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];18(2):185-194. Available from: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8074698/pdf/10433\\_2021\\_Article\\_621.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8074698/pdf/10433_2021_Article_621.pdf)
29. Negarestani M, Rashedi V, Mohamadzadeh M, Borhaninejad V. Psychological Effect of Media Use on Mental Health of Older Adults during the COVID-19 Pandemic. *Iranian J Ageing* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];16(1):74-85. Available from: <https://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-2094-en.pdf>
30. Bakshi T, Bhattacharyya A. Socially Distanced or Socially Connected? Well-being through ICT Usage among the Indian Elderly during COVID-19. *Millennial Asia*. 2021 [cited 2021 Dec 15];12(2):190-208. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0976399621989910>
31. Quinn K. Social media and social wellbeing in later life. *Ageing and Society* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 24];41(6):1349-70. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/social-media-and-social-wellbeing-in-later-life/6A1B0F13B7C873F6FA45FCE2C472F273>
32. Ramírez-Correa PE, Rondán-Cataluña FJ, Arenas-Gaitán J, Grandón EE, Alfaro-Pérez JL, Ramírez-Santana M. Segmentation of Older Adults in the Acceptance of Social Networking Sites Using Machine Learning. *Front Psychol* [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 15];12. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8385199/pdf/fpsyg-12-705715.pdf>

### Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés en esta investigación.

**Recibido:** 17/01/2022

**Aprobado:** 09/07/2022



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)