

María FERNÁNDEZ-CAMPOMANES*

Doctoranda. Universidad de Oviedo. España. mariafernandezcampomanes@gmail.com

Redes sociales y mujeres mayores: estudio sobre la influencia de las redes sociales en la calidad de vida

Social networks and elderly women: study of the influence of social networks on the quality of life

Dra. Aquilina FUEYO-GUTIÉRREZ*

Profesora. Universidad de Oviedo. España. País. mafueyo@univovi.es

Fecha de recepción: 11/11/2013

Fecha de revisión: 02/02/2014

Fecha de preprint: 29/06/2014

Fecha de publicación final: 30/06/2014

Resumen

Este artículo trata de avanzar en el conocimiento de la situación de las mujeres mayores respecto al uso de las redes sociales y su relación con la calidad de vida. Se ocupa de un colectivo al que nuestra sociedad no presta demasiada atención desde una perspectiva política ni académica y lo hace desde un punto de vista de absoluta vigencia, como es la participación en las RRSS. El marco teórico lo trazan la revisión de las ideas de web 2.0, brecha digital y brecha digital de género, y envejecimiento activo y calidad de vida. Es un trabajo cualitativo para el que se ha realizado un muestreo de carácter intencional de ocho casos típicos que responden al perfil de mujeres de más de 55 años, residentes en Asturias, cuidadoras y usuarias de las redes, cuya vinculación con las TIC no está relacionada con el empleo ni con su trayectoria académica. Se han llevado a cabo cinco entrevistas en profundidad y un grupo de discusión heterogéneo formado por tres usuarias y tres expertas en materia de igualdad y nuevas tecnologías. El estudio concluye que el acceso a internet y a las redes sociales influye en la mejora de la calidad de vida de las mujeres mayores y los resultados que se alcanzan contribuyen a perfilar ideas relevantes para formular políticas públicas que fomenten la igualdad en el acceso de las mujeres mayores a las RRSS.

Palabras clave

Calidad de vida; cuidado; derecho a la comunicación; envejecimiento; mujeres; redes sociales.

Abstract

This article attempts to deepen our knowledge concerning the use that elderly women make of social networks and how this relates to their quality of life. It deals with a collective often ignored by society both from an academic and political perspective. In addition, it does through the absolutely contemporary viewpoint of the participation in social networks. The theoretical framework is determined by the web 2.0, the digital gap and the digital gender gap, and the active aging and the quality of life. It is a qualitative study which involves a purposive sampling with eight typical cases, whose profile is women over 55 years old, resident in Asturias, carers and social networks users. Their use of ICT is not related to the employment or to their academic career. We conducted five in-depth interviews and formed one heterogeneous focus group made of three of the aforementioned women and three specialists in equality and ICT. The review of data in the light of the analysis categories concludes that access to internet and social networks improves the quality of life in elderly women and the reached results contribute to the definition of relevant ideas to the public policies to encourage equality in the access of elderly women to social networks.

Keywords

Quality of life; take care; right to communication; Aging; women; social networks.

1. Introducción

Asistimos a un proceso de desarrollo y popularización, quien sabe si de democratización, de la sociedad de la información, relacionado con el auge de la web 2.0, término que se refiere al conjunto de herramientas que han aumentado las posibilidades de participación y colaboración de las personas en internet.

Para Aparici y Osuna (2013) la cultura de la participación, surgida en torno al desarrollo de la web 2.0, supone menores barreras para la expresión ciudadana, mayor creatividad, más posibilidades de compartir conocimiento y mayor valoración de las opiniones de las y los iguales para “coconstruir” una sociedad más democrática.

Podemos hablar de la información, el conocimiento y la comunicación en términos de nuevos derechos de ciudadanía y de las tecnologías de la información y la comunicación (en adelante TIC) como de las herramientas que posibilitan su ejercicio. En este contexto, en tanto en cuanto la sociedad de la información se desarrolla y las posibilidades de participación en la red se incrementan, la brecha digital de género se perpetúa y crece, persistiendo de forma especial entre las mujeres mayores, afirmación en la que coincidimos con Menéndez (2012) para quien “una de las brechas digitales más persistentes es la de género, especialmente en los países europeos del sur y entre las mujeres de más edad”.

No se han encontrado otros trabajos referidos la influencia del uso de las redes sociales en la mejora de la calidad de vida de las mujeres mayores, tampoco en el panorama internacional, y tan sólo hemos hallado un interés coincidente en Castaño (2009) quien en su publicación *Amantes de Internet: prácticas de e-inclusión entre las mujeres usuarias* recoge las reflexiones y conclusiones de cuatro perfiles de mujeres: inmigrantes, trabajadoras autónomas y profesionales, amas de casa y mayores de 60 años; si bien, esta autora ha seleccionado, para su grupo de discusión con mujeres mayores, un perfil de tituladas universitarias, que han sido profesionales y cuyo acceso a las nuevas tecnologías ha estado vinculado al empleo; mientras que en el caso que nos ocupa hemos centrado nuestro interés en las mujeres mayores con estudios elementales, cuidadoras, usuarias de las redes sociales, y cuya iniciación a las TIC no ha guardado relación con el empleo.

Se hace necesario, por todo ello, llevar a cabo un análisis de género, una reflexión sobre de qué modo las TIC modifican la vida de mujeres y hombres, sobre su influencia en la mejora del bienestar y en la calidad de la ciudadanía, sobre si su utilización y la participación en su construcción se está produciendo en condiciones de igualdad.

2. Marco teórico

El marco teórico de referencia de nuestro trabajo está conformado por las cuestiones relativas a la web 2.0, las brechas digitales y la brecha digital de género, y el envejecimiento activo y la calidad de vida en relación con las ideas de autoestima de género y sororidad.

2.1. La web 2.0: participación y construcción colectiva en red

El concepto de web 2.0 se relaciona con las posibilidades de participación de las personas en la red pero no solo, también en la propia construcción de esta. Incluye todo un conjunto de herramientas que nos permiten crear contenidos, información y conocimiento,



comunicarnos, informarnos e informar, educarnos y educar. Son las redes sociales, los blogs, las wikis, la sindicación, los escritorios virtuales, los servicios de alojamiento de vídeos y fotos, y otras aplicaciones que confieren a la red un carácter más social.

La web 2.0 ha hecho posible que millones de personas puedan comunicarse y accedan al mismo tiempo y de manera inmediata a información. De este modo, se han creado espacios y herramientas como las redes sociales o los blogs que hacen posible que la ciudadanía opine, trabaje en red, aúne estrategias y debata a nivel planetario.

Sin embargo, no podemos olvidar que la red no es neutral, que los proveedores de internet son empresas, que los gobiernos pueden interferir en los servicios que prestan y que Google, Youtube y las redes sociales también lo son, empresas que han de obtener y obtienen grandes beneficios y para las que las usuarias y usuarios son clientes, no ciudadanos o ciudadanas.

En este sentido y desde una perspectiva crítica, Eli Parisier (2011) ha desarrollado el concepto de *filter bubble* o burbuja de filtros, según el cual, atendiendo a la idea de relevancia, internet nos muestra aquello que previamente le hemos dicho que para nosotros es relevante, privándonos de la riqueza de la realidad y lastrando sus enormes posibilidades, esas que hacen posible que un joven artista marroquí conozca el mundo y venda su obra desde un cibercafé en el desierto de Zagora, como narra Fátima Mernissi (2005) en *El hilo de Penélope*.

Ni las TIC, como herramienta, ni la web 2.0, como dimensión del espacio público, son la participación en sí misma y es necesario, en primer término, tener las ideas y la cultura política para elaborar pensamientos, formular propuestas y opinar y, al mismo tiempo, superar brechas digitales y tener posibilidades de acceso a la red, pero las TIC son sin duda una herramienta que hace posible la participación y que articula el derecho a la comunicación.

2.2. Las brechas digitales y la brecha digital de género

El concepto de brecha digital corre paralelo al de sociedad de la información y puede definirse como las diferencias entre quienes están conectados y conectadas y quienes no lo están; es la fractura, el *gap*, que se crea entre quienes tienen acceso a la información y la comunicación, a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, y quienes no.

La Cumbre Mundial de la Sociedad de la Información, celebrada por la Unión Internacional de Telecomunicaciones de Naciones Unidas en Ginebra y Túnez en 2003 y 2005, respectivamente, ya en su declaración de principios, afirmaba la necesidad de “convertir la brecha digital en una oportunidad digital para todos, especialmente aquellos que corren peligro de quedar rezagados y aún más marginados” (ONU, 2003).

El acceso desigual a los recursos, al poder y a la educación, el idioma, la privatización del *software* y el control de las grandes empresas sobre este y sobre su desarrollo son elementos que nutren la brecha digital. Podemos hablar de diferentes tipos de brecha digital en función de dónde centremos nuestro punto de interés. Existe, por ejemplo, una brecha digital geográfica, una brecha digital generacional o de edad y también una brecha digital de género.



Antes de continuar hay dos conceptos clave que conviene diferenciar: son la brecha digital de acceso y la brecha digital de uso. La primera se relaciona con la conectividad de personas, grupos de personas o países a la red. La segunda es un concepto más complejo que tiene que ver con cómo personas en iguales condiciones de conectividad utilizan, mejor o peor, las posibilidades que la web 2.0 ofrece.

No se trata, pues, solo de poner en marcha políticas para mejorar la conectividad de ciudadanos y ciudadanas, hogares, grupos de personas, países o regiones, esto es relativamente sencillo, se trata de impulsar los medios, los conocimientos y las habilidades necesarias para que la ciudadanía, todas las personas, pueda comunicarse, opinar, y construir conocimiento en la red.

El feminismo ha sido, sino el primero, de los primeros grupos sociales en percibir el concepto de brecha digital y la importancia del acceso y uso de los medios de comunicación. De hecho, ya en la Plataforma de Acción de la IV Conferencia Mundial de las Mujeres, (ONU: 1995), se identifican los medios de comunicación como una de las doce esferas de especial importancia para avanzar en materia de igualdad entre mujeres y hombres.

En nuestro país, por ejemplo, Boix explica en su artículo *Hackeando el patriarcado* cómo:

El movimiento artístico ciberfeminista evoluciona a comienzos del siglo XXI hacia el ciberfeminismo social que tiene como objetivo difundir información, generar redes de activismo y solidaridad, coordinar iniciativas para mejorar de manera concreta la vida de las mujeres además de servir de freno a las acciones de abuso de un patriarcado también globalizado (2006).

El Observatorio de e-igualdad (2010) señala tres tipos de brecha digital de género: una brecha de acceso o cuantitativa, una brecha de uso de carácter cualitativo, que tiene que ver con la intensidad y las pautas de utilización e indica el uso competente de las TIC, y una tercera brecha, relacionada con el uso de los servicios, herramientas y medios más innovadores.

A grandes rasgos podemos señalar que la brecha digital de acceso, aunque persiste, se ha ido acortando y es inexistente, incluso vuelca a favor de las chicas entre las personas de menos edad. Sin embargo, la brecha digital de uso revela que a medida que la complejidad de las tareas es mayor o estas requieren más habilidades técnicas, el nivel de uso de las mujeres disminuye más que el de los hombres y la brecha de género se incrementa.

La brecha digital de acceso se intuye a primera vista, es fácilmente previsible y su evolución entra dentro de lo esperable, persistiendo únicamente entre las mujeres mayores. No así la brecha de uso y mucho menos la brecha de usos avanzados. Ambas alertan de la persistencia de la desigualdad y en un análisis más profundo habría que dilucidar sus motivaciones, su relación con la carga del cuidado, con el alejamiento de las chicas de los estudios de carácter técnico, con la falta de referentes, con el poco entrenamiento femenino para la participación sociopolítica, etc.

2.3. Envejecimiento activo y calidad de vida

El concepto de envejecimiento activo fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) a mediados de los años noventa, al objeto de ampliar y enriquecer la idea de envejecimiento saludable y se basa en el reconocimiento de los



derechos humanos y civiles de las personas mayores. Supone avanzar desde una perspectiva de satisfacción de necesidades de sujetos pasivos hacia una óptica de reconocimiento de los derechos de igualdad de trato, igualdad de oportunidades y participación sociopolítica de las personas mayores.

Aunque el concepto no es nuevo y, por ejemplo, ya en 1970, en su obra *La vejez*, Simone de Beauvoir adelantaba que:

Lo deseable es conservar a una edad avanzada pasiones lo bastante fuertes como para que nos eviten volvernos sobre nosotras y nosotros mismos. La vida conserva valor mientras se acuerda valor a la de los otros, a través del amor, la amistad, la indignación, la compasión. Entonces sigue habiendo razones de obrar o de hablar (1983:639).

Si como señala Edwards (2002:79), el envejecimiento activo es "el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen" y la idea de actividad tiene que ver no solo con la capacidad de movilidad sino con el "bienestar físico, social y mental" y con el derecho a la participación sociopolítica, como veremos en nuestro estudio, la participación de las mujeres mayores en las redes sociales puede contribuir a compensar desigualdades de género en esta etapa de la vida.

En este trabajo abordamos pues el concepto de envejecimiento activo de la OMS desde una perspectiva de género, entendiendo que la desigual situación de mujeres y hombres en la sociedad condiciona procesos de envejecimiento diferenciados para unas y otros.

Esta perspectiva es ineludible cuando se quiere observar, analizar y comprender la realidad de la ancianidad, ya que existe una correlación directa entre el proceso de envejecimiento y la feminización del colectivo de personas mayores, del mismo modo que, tal y como señala Rodríguez (2002:80), "las diferencias que se registran en cualquiera de los indicadores clásicos que se analizan no encuentran una ajustada interpretación si no se relacionan los factores de desigualdad del sistema de género".

Dado que estas diferencias no afectan solo a los indicadores clásicos de la desigualdad durante la vejez, a través de nuestro estudio hemos querido identificar qué ocurre en el caso del acceso de las mujeres mayores a las nuevas tecnologías, para tratar de analizar y comprender mejor la realidad de la ancianidad y de la participación de mujeres y hombres en la sociedad de la información.

Según la OMS (1995), la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales del entorno, entre los que se pueden contar la comunicación en red con sus iguales y familiares, con el movimiento organizado de mujeres o con la sociedad civil en general, así como el acceso a la información y a la participación sociopolítica a través de las redes sociales.

Partiendo de la idea de que el contexto es determinante en la autopercepción de la calidad de vida, hablaríamos de una subjetividad relativa en la medida en que esta estará siempre determinada por el ambiente, los valores, la cultura, y de manera especial también por el género. Asumimos que siguiendo el principio de Schalock y Verdugo (2003) la calidad

de vida se experimenta cuando las necesidades de la persona se ven satisfechas y tienen la oportunidad de mejorar en áreas vitales más importantes.

En este sentido, el acercamiento a la información y a la comunicación que posibilitan las redes sociales puede ser una oportunidad para dicha mejora y, por tanto, queremos examinar si las ocho dimensiones centrales de la calidad de vida, definidas por los expertos antes citados, se ven afectadas por el acceso de las mujeres mayores a las redes sociales. Las dimensiones a las que nos referimos son: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. Y para cada una de ellas se definen múltiples indicadores, considerados también en nuestro análisis, haciéndolo en función de tres niveles: el microsistema o contexto inmediato (la familia, el grupo de iguales, etc.), el mesosistema o entorno cercano (barrio, la ciudad, las organizaciones y administraciones próximas), y el macrosistema o entorno político o social más amplio.

También dentro del marco teórico del feminismo, asumimos los conceptos de autoestima y sororidad de la antropóloga Marcela Lagarde de los Ríos. Uno de los conceptos clave de Lagarde (2000) es la idea de autoestima de género, que esta autora contrapone al concepto tradicional y patriarcal de autoestima, vinculado al individualismo y al psicologismo.

Según la idea que Lagarde (2000) desarrolla en torno a la autoestima, esta está en estrecha relación con el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres y con la necesidad de depositar su estima en sí mismas y no en los otros. Pensamos que este tipo de actitudes pueden desarrollarse a través de la interacción de las mujeres en las redes sociales, en las que además pueden darse relaciones de sororidad, concepto que Lagarde (2006:2) explica como alianza entre mujeres “para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y apoyo mutuo para lograr el poder genérico de todas y el empoderamiento vital de cada mujer”.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta que las mujeres cuidan desde el nacimiento hasta la tumba, asistiendo a la sociedad en la niñez, en la vejez, en la enfermedad, en la discapacidad, etc. Se trata de tareas que se prolongan a lo largo de toda la vida, como madres, hijas, abuelas o hermanas.

Además, el cuidado, su ejercicio y su planificación, está cargado de costes personales y conflictos, frustraciones y consecuencias negativas para la salud y la calidad de vida. En palabras de Murillo (2003:162), “el tiempo del cuidado es máximo, se resiste a una contabilización, puesto que se transforma en actitud: la actitud responsable”.

La influencia de las peores condiciones de vida de las mujeres (menores ingresos, menos coberturas sociales, mayor precariedad laboral, atribución en solitario del cuidado, etc), en la salud de las mujeres tiene como consecuencia que, pese a su mayor esperanza de vida, estas presenten una mayor morbilidad, mayores niveles de enfermedad crónica, ansiedad y trastornos nutricionales.

Según Valls-Llobet et al (2007:11), estudios sobre población anciana han encontrado síntomas de depresión en el 46 % de las mujeres, frente al 19.6 % de los hombres, y entre las causas de estas diferencias se señala cada vez con más frecuencia la doble jornada. “Las mujeres con una posición baja en las escalas de ocupación, que tiene un bajo control sobre el trabajo doméstico y bajo control en el trabajo asalariado se encuentran con mayor riesgo de sufrir depresión y ansiedad”.

De nuevo es necesario recurrir a las autoras clásicas del feminismo y recordar “el malestar que no tiene nombre” que Betty Friedan (2009:68 y 69) acuñó en Estados Unidos en los años sesenta con la publicación de *La mística de la feminidad*:

“Si no me equivoco, el malestar que no tiene nombre que perturba las mentes de tantas mujeres estadounidenses de hoy en día no es una cuestión de pérdida de feminidad ni de demasiados estudios ni de las exigencias de la vida doméstica. Es mucho más importante que lo que nadie reconoce. Es la clave de esos otros problemas nuevos y viejos que llevan años torturando a las mujeres y a sus maridos e hijos, y desconcertando a lo médicos y a los responsables del mundo educativo. Bien pudiera ser la clave de nuestro futuro como nación y como cultura. No podemos seguir ignorando esa voz que resuena en el interior de las mujeres y que dice: “Quiero algo más que mi marido, mis hijos y mi hogar”.

“Algo” que en parte puede encontrarse en el acceso a la información, el ejercicio del derecho a la comunicación, la creación de redes de mujeres, la construcción de conocimiento y la participación sociopolítica, posibilidades que en nuestros días las redes sociales brindan.

3. Diseño metodológico

Abordamos, pues, un estudio de carácter cualitativo al objeto de comprender “una situación social desde la perspectiva de los participantes” (McMillan y Schumacher, 2005:18).

Son objetivos generales de este trabajo los siguientes:

1. Describir y explicar los usos que las mujeres mayores hacen de internet en general y de las redes sociales en particular y los beneficios que de ellos obtienen.
2. Dilucidar si el acceso a internet y a las herramientas de la web 2.0 influye en la mejora de la calidad de vida de las mujeres mayores, entendiendo que esta incluye la calidad del ejercicio de la ciudadanía.
3. Avanzar en el conocimiento del desarrollo de la sociedad de la información averiguando si este se está produciendo en condiciones de igualdad en lo referente a la participación de mujeres y hombres.

El estudio adopta un enfoque de carácter cualitativo con el que se pretende comprender “una situación social” que en este caso está referida a la influencia de las redes sociales en la calidad de vida desde la perspectiva de las propias mujeres mayores implicadas (McMillan y Schumacher, 2005:18). La adopción de este enfoque sitúa nuestro estudio en línea con las tendencias que diferentes autoras y organismos están recomendando y adoptando para una descripción de la situación de las mujeres en la sociedad de la información que no invisibilice y minusvalore las diferencias en razón del sexo (Castaño, Martín y Vázquez: 2008).

Para alcanzar dichos objetivos, se ha realizado un muestreo de carácter intencional de 8 casos típicos y que responden al perfil de mujeres de más de 55 años, residentes en Asturias, cuidadoras y usuarias de las redes sociales, cuya vinculación con las TIC no está relacionada con el empleo ni con su trayectoria académica.

En cuanto a la recogida de información hemos utilizado dos tipos de técnicas: cinco entrevistas en profundidad realizadas entre el 13 y el 25 de abril de 2012 y un grupo de



discusión, celebrado el 9 de mayo del mismo año. Han sido entrevistas en profundidad de tipo guiado, en las que se han establecido a priori los temas a abordar y un posible orden, dejándose al albur del desarrollo de la conversación, la formulación definitiva de las cuestiones y su orden. Según la clasificación de preguntas propuesta por McMillan y Schumacher (2005), optamos por preguntas formuladas con tanteos y pausas, que recogen información sobre la experiencia vivida por las informadoras en su uso de las TIC, su concepción del mundo, sus opiniones, reflexiones, valores, sentimientos y sensaciones.

Según estos mismos autores, los grupos de discusión son un buen complemento para las entrevistas en profundidad, ya que permiten aumentar su validez y dotar de mayor credibilidad al estudio. En nuestro caso, por una razón de rentabilidad de recursos, esfuerzos y tiempo, y como una estrategia para a su vez tratar de enriquecer la discusión, se ha optado por un grupo de discusión heterogéneo, compuesto por tres usuarias que responden al perfil de las mujeres entrevistadas y tres expertas en la promoción de las TIC entre la población femenina.

Así, la combinación de estrategias nos permitió recopilar una mayor cantidad de información y, a su vez, corroborar los datos obtenidos para darles mayor validez y fiabilidad. Para ello se procuró asimismo la triangulación de técnicas, escenarios (municipios) e informadoras y se procedió a la repetición de preguntas y temas a distintas personas, en diferentes contextos y con formulaciones diversas.

Como procedimiento de análisis de los datos hemos utilizado la revisión sistemática y permanente de la información y la categorización y reducción de los datos hasta su saturación. Para ello, recurrimos a un proceso emergente y recurrente de análisis inductivo. A partir de las preguntas de investigación planteadas, obtuvimos datos y de ellos fueron extraídos temas recurrentes que nos sirvieron para ir dando progresiva respuesta a las preguntas planteadas, realizando varias veces el camino de ida y vuelta: preguntas – datos – categorías de análisis- respuestas.

Los temas recurrentes que han ido apareciendo en el análisis han sido: la dificultad, el miedo, los usos, el uso político de las redes sociales, el *15 M* y la *primavera árabe* y la brecha digital de género.

A su vez, y para avanzar en la posible relación entre el uso de las redes sociales por las mujeres mayores y la mejora de su calidad de vida, hemos tomado como categorías de análisis las ocho dimensiones de la calidad de vida establecidas por Schalock y Verdugo (2003): bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos y sus correspondientes indicadores a nivel de microsistema.

4. Análisis de resultados

A partir de los objetivos de investigación planteados, vamos a exponer los resultados obtenidos con respecto a las categorías que hemos utilizado para el análisis agrupadas en cuatro apartados referidos a las vías de acceso, los usos, la brecha digital de género y la calidad de vida.



4.1. Vías de acceso, dificultades y miedos

La puerta de acceso a las nuevas tecnologías de las mujeres entrevistadas, tanto de aquellas que han accedido a través de un curso de formación como de las que lo han hecho por otras vías, es el correo electrónico, que sirve de vía de comunicación con familiares que residen lejos, siendo esta además una de las principales motivaciones de acceso las TIC. Así lo expresa, por ejemplo E3, al tiempo que destaca la importancia de un ordenador propio y de una conexión a internet en el hogar:

Lo primero el correo. Fuimos dándonos los correos de todas las compañeras del curso y empezábamos a mandarnos alguna cosa: "hola, qué tal, qué haces". Y después ya algunas ya te mandaban alguna cosa, y tú les mandabas a ellas...y así. Y cuando llegábamos a casa las que sabíamos algo y teníamos ordenador en casa, porque no todas lo teníamos, había dos que tenían ordenador, pues ya nos mandábamos alguna cosa, y cuando volvíamos a los dos o tres días, porque teníamos clase dos o tres días a la semana, pues ya: "ay, que me mandaste aquello", y ya sabíamos algo, aunque fuera poco.

Una puerta fundamental de acceso o elemento facilitador son los programas de formación en TIC:

Yo es que por aquí entré, y muchas compañeras mías también, y si no es por ahí no entraríamos nunca, nunca, porque vas al telecentro, sí, y estás allí, pero ¿qué haces? ¿molestar continuamente al trabajador? Lo vuelves loco... No puedes, tienen que te enseñar y luego ya vas poco a poco, y luego ya es vivir otra vida (GD3).

Otra vía de acceso de gran interés desde la perspectiva de género son las iguales facilitadoras. Se trata de coetáneas con vínculos familiares o de amistad que animan y en ocasiones ayudan en los primeros pasos en la red. A veces se trata de instrucciones básicas "lecciones", tal y como les llaman algunas de las participantes en el estudio, que sirven de iniciación a la vez que ayudan a superar temores ante una tecnología que se desconoce.

En ocasiones, los hijos y las hijas actúan también como facilitadores, bien directamente, animando y acompañando a sus madres en sus primeros pasos, bien de forma indirecta, porque, aún sin hacer una invitación explícita, han introducido las TIC en sus hogares, despertando la curiosidad y el interés de sus madres. Muchas usuarias señalan cómo se iniciaron en las redes sociales cuando no sabían apenas "ni encender un ordenador". Relatan cómo gracias a sus hijos o hijas pudieron crear un perfil en una red social y, de este modo, fueron poco a poco agregando a personas, construyendo su propio espacio en la red y navegando de manera autónoma.

Aunque no siempre la familia favorece el acceso a las TIC y en algunos casos adopta una actitud más bien de tipo disuasorio, alimentado el miedo a lo desconocido y los tópicos de la dificultad de la tecnología, de su asociación con la juventud y de la torpeza de las mujeres para acceder a ella:

Pues porque me gusta mucho aprender cosas y eso para mí era una novedad muy grande. Yo tener siempre tuve ordenador en casa, por los hijos, por los nietos, pero nunca se me ocurrió... ni ellos nunca me quisieron enseñar nada., porque yo decía: "¿cómo es este tal?, y ellos decían: "nada, nada, deja...". No me atendían, no me hacían caso. Y en cuanto fui, enseguida ya... empecé a hacer cosas (E3).



Sin embargo, la impresión de dificultad en el aprendizaje no es lo más frecuente. La mayor parte de las entrevistadas, incluso las de más edad, relatan una experiencia de incorporación progresiva y de superación paulatina, señalando cómo realmente después de un tiempo de uso frecuente se daban cuenta de que esperaban mayores dificultades de las que finalmente enfrentaron.

En muchos casos, los prejuicios y mitos en torno a la complejidad tecnológica, el miedo creado por el entorno familiar y social influyen de manera negativa desmotivando a las mujeres mayores al respecto de sus posibilidades de desenvolverse en la sociedad de la información. La palabra miedo aparece de forma recurrente, en concreto lo hace catorce veces durante las entrevistas y en el grupo de discusión, tal y como se ve en esta conversación:

E2: "Entonces, me mandó, porque ella me decía vas a aquí y...Pero yo no sabía entrar y dije, no, así no puede ser, tiene que haber otra manera, entonces me mandó un correo donde traía una foto de ella".

E: "Una especie de invitación".

E2: "Sí, efectivamente, para que yo entrase, y entonces yo misma me dijo cómo tenía que hacer y creé una cuenta y a raíz de ahí ya empecé la primera vez, pero con mucho miedo, porque tenía un miedo".

E: "¿De qué tenías miedo?".

E2: "Yo qué sé...".

4.2. Sobre los usos

Establecidos a priori para la población en general los siguientes usos de internet y de las redes sociales, se observa que las informadoras practican en mayor o menor medida la diversidad de usos tanto de la red como de las redes sociales.

Tabla 1: Usos de internet

Comunicación	Leer y escribir correo, mantener videoconferencias, chatear.
Información	Acceder a medios de comunicación, consultar webs o blogs, usar buscadores.
Gestión	Comprar, realizar trámites bancarios, Y trámites administrativos.
Entretenimiento	Ver televisión, jugar, ver películas o series, programar viajes.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2: Usos de las redes sociales

Comunicación	Contactar con personas conocidas, hacer nuevas amistades.
Información	Estar al día de la actualidad social y política, acceder a noticias y a la opinión de otras personas.
Entretenimiento	Pasar el tiempo, disfrutar de un rato ameno, jugar.
Uso político	Tejer redes, relaciones con personas con las que compartes compromisos de tipo político o social. Opinar, comunicar y compartir, expresar opinión al respecto de lo que ocurre, de las noticias u opiniones de las y los demás. Hacer activismo.

Fuente: elaboración propia.

Todas las personas entrevistadas y las informadoras del grupo de discusión afirman conectarse al menos una vez al día y consultar el correo electrónico a diario, siendo esta y las posibilidades de comunicación con los seres queridos que brindan los programas de videoconferencia las principales motivaciones para el acceso a internet, señalándose la importancia de estas aplicaciones para el contacto con los seres queridos: "es como si los tuviera en casa (...) parece que están cenando conmigo en casa (...) para mí el Skype es ideal", dice una de las informadoras refiriéndose a su nieta y su nieto.

El acceso a información de diverso tipo, la posibilidad de navegar entre textos, es también uno de los usos principales que las informantes refieren. Así se accede a temas de actualidad o a cuestiones que son motivo de preocupación o interés, como la salud, y que a su vez son compartidos con otras personas mayores, de tal modo que al tiempo se relacionan y crean redes.

En concreto, la búsqueda de información a través de la lectura de la prensa es una de las utilidades con mayor frecuencia aludidas. En este sentido, E2 explica:

Leo el periódico a diario. Ya no compro la prensa. Eso también lo hace mi marido. Estamos al quite a ver quién va primero a leer la prensa. La prensa la leemos toda en español y en alemán, las dos, que es una maravilla. Antes para comprar un periódico en alemán lo había aquí, en Avilés donde está el *Alsa*, ahora ya no los hay, no sé dónde los hay que comprar ahora. Antes íbamos allí, ahora lo tienes todo, hasta la ciudad donde yo me crié, que es una cosa pequeña, así, como Piedras Blancas... Y leemos toda la prensa, y después para meternos en la ciudad, ver cómo va evolucionando, y después para buscar información, toda clase de información, para eso lo utilizamos los dos mucho.

Son infrecuentes, tal y como esperábamos por la desconfianza relativa a la seguridad, las compras a través de internet, los trámites administrativos y las gestiones bancarias, aunque sí se dan algunos casos. Son abundantes las referencias a los usos relacionados con el entretenimiento, el acceso a la televisión, al cine o a los juegos.

Al respecto de los usos de las redes sociales, de nuevo el contacto y la comunicación con los seres queridos son unas de las principales motivaciones. Muchas de las informantes tienen familiares que residen en lugares cuya lejanía impide el contacto frecuente y que ya se relacionan a través de las redes sociales, de tal modo que las inician en su uso para que participen en esa comunicación familiar, que además tiene la ventaja de ser gratuita.

Sobre las amistades o personas agregadas en las redes sociales, lo más habitual es que las usuarias se muevan en un círculo de relaciones virtuales restringido que no suele exceder el de las amistades reales.

El acceso a la información, estar al corriente de las noticias y de la actualidad política y social son también usos reiterados, al tiempo que una motivación importante para el acceso a las redes sociales:

Que no nos quiten una cosa como el derecho a internet. (...) ¿Qué me ofrece el derecho a internet? Pues ayer leí que el día 22 va a haber algo, y el día tal, tal, va a haber cosas, y si estoy en casa, fregando y planchando, y no salgo ese día porque me trae el pan el mi hombre, pues no me enteré de nada. Como la tele va por donde va. (...) Ando por el mundo, leo lo que me interesa, en todo no voy a estar de acuerdo, leo diferentes opiniones y no me quedo tonta (GD3).

En este sentido, las participantes en el estudio relacionan la utilidad de las redes sociales con la posibilidad de compatibilizar el acceso a la información, "estar enterada de lo que pasa en el mundo", con otras actividades, como las tareas domésticas, "fregando los platos". Para muchas es una alternativa a la televisión que les parece un entretenimiento poco provechoso ante el que prefieren el acceso a internet, que les brinda la oportunidad de estar al corriente de la actualidad, tanto de su entorno más próximo como del más lejano.

El uso político de las redes sociales tiene para este estudio especial interés por su relación con el ejercicio de la ciudadanía y la de este con la calidad de vida, tal y como se pone de manifiesto en Schalock y Verdugo (2003), si atendemos a los indicadores relativos a las dimensiones de la calidad de vida referentes a autodeterminación, inclusión social y derechos. Muchas de las participantes en este trabajo señalan que lo que más les interesa es la información política, un interés que es previo a su acceso a las redes y que se refuerza con este:

(...) la información es un derecho, opinar es un derecho, y luego me fui convenciendo también por otras mujeres que no solo es un derecho, sino que es una obligación, creo que tenemos la obligación de estar ahí, igual que están ellos, decir lo que nos pasa, decir lo que opinamos, cada una como nos parezca, como mejor sepamos (GD6).

La idea de que internet tiene un papel como garante del derecho a la información y de que ellas pueden ejercer este derecho de manera activa desde sus hogares es recurrente en las diferentes entrevistas y en el grupo de discusión.

Abundando en el uso de carácter político de las redes sociales, por su interés como plataforma estable en la que es posible expresar opinión u ofrecer contenidos, en un contexto como el de la web 2.0, en el que prima la inmediatez y la brevedad, nos interesa profundizar en el conocimiento que las personas objeto de este estudio tienen sobre los blogs y sus utilidades.

En este sentido, cabe destacar que, aunque alguna de las entrevistadas ha construido su propio blog durante la participación en una acción formativa, ninguna lo mantiene activo. Sin embargo, todas, incluso quienes no lo tienen, saben qué es un blog y para qué sirve.

Es frecuente que tengan algunos blogs de cabecera, que se siguen y que son una fuente alternativa de información y de aprendizaje mutuo entre mujeres con diferentes niveles de formación.

Para avanzar en el conocimiento acerca del uso de carácter político que las informadoras hacen de las redes sociales, hemos tratado de que se pronuncien sobre la presencia de las políticas y los políticos en las redes sociales, observándose dos tendencias, en función del interés que la política tenga para las entrevistadas y de su cultura de participación.

Por un lado, están las que manifiestan claramente inquietudes de tipo político y se interesan por estas cuestiones con claridad, a veces más centradas en la política local o autonómica, pero también en la nacional o la internacional. Otra tendencia es la de aquellas que muestran total desinterés por el tema y rechazan taxativamente cualquier relación con la política, las políticas y los políticos.

Para seguir abundando en el uso político de las redes sociales en el caso de las mujeres mayores, nos hemos interesado por el grado de interés y conocimiento de las entrevistadas sobre la utilización de las redes sociales por movimientos como el 15M o la *primavera árabe*, temas que les resultan familiares, les interesan, relatan haber seguido a través de internet y que asocian además con el papel de diferentes redes sociales en el éxito de las protestas y con la participación de las mujeres como un elemento clave.

4.3. Sobre la brecha digital de género

La cuestión de la brecha digital de género fue abordada tanto en las entrevistas como el grupo de discusión, sometiendo a debate un extracto de una información referida a la desigual participación de mujeres y hombres en las redes sociales, y preguntado sobre la opinión de las informantes sobre esta cuestión y sus razones.

Algunas relacionan la brecha digital de género con la ausencia de corresponsabilidad en el ámbito privado. Para ellas, esta es la causa por la que las mujeres disponen de menos tiempo para participar en las redes sociales y consideran que quien ha de hacerse cargo del cuidado de la familia y de las faenas domésticas “pues poco tiempo va a tener para usar un ordenador”.

No les son ajenas otras variables como la falta de formación e información, asociada con la escasez de oportunidades que han tenido en el pasado para formarse.

Claro que importa, sobre todo, a partir de mi edad o antes, que no tenemos los críos en casa ya, es muy importante. Y mucha gente porque no sabe, tenemos miedo, tenemos miedo a meternos, porque igual estropeo el ordenador, que me meto aquí y no sé...Yo creo que debería haber más cursos, más información...Y creo que las mujeres deberíamos participar pero bastante más (E2).

En la reunión del grupo de discusión, GD2 alude en concreto a los problemas de acceso y a la ventaja que supone para los varones su mayor presencia en el mercado de trabajo:

Yo creo que las mujeres no tienen acceso a un ordenador en tanta cantidad como los hombres. Hay mucha gente trabajando que tiene en su oficina un ordenador y la



mujer en casa no lo tiene. Puede ser una de las causas. Hay mucha gente que en el mismo trabajo aprovecha y tiene su blog y sus cosas en el ordenador del trabajo. Mientras que las mujeres no tienen todas ordenador en casa o no tienen disponibilidad porque tienen que hacer otras cosas.

4.4. Relación con la mejora de la calidad de vida

Durante las entrevistas y en la reunión del grupo de discusión, hemos encontrado referencias a cada una de las ocho dimensiones de la calidad de vida de Schalock y Verdugo (2003) y a sus respectivos indicadores a nivel de microsistema: bienestar emocional, relaciones personales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos.

En referencia al bienestar emocional podemos encontrar alusiones a la mejora del autoconcepto, la satisfacción, la felicidad y la alegría, todo ello relacionado con las sensaciones y sentimientos que provocan la vivencia de una experiencia netamente empoderadora y con capacidad para activar la autoestima de género en la línea señalada por Lagarde (2000):

Yo estoy encantada, vaya, si me quitan el ordenador, y ahora que me voy a tener uno pequeñín, que me voy a llevar a todos los lados, a mí me quitan media vida (E2).

Yo voy más lejos, mi marido quiere que le enseñe, y yo le digo: tienes que esperar, poco a poco. (...) Él ve que es una cosa interesante porque yo no me paro en tonterías, y sabe que soy muy activa, y que eso que me enganchó, él también lo quiere. (...) Él no considera que yo pierda el tiempo, es una cosa buena para los dos (GD3).

Ya hemos avanzado que las relaciones personales y las cuestiones afectivas, el contacto con amistades y familiares, son algunos de los elementos motivadores principales del acceso a internet y a las TIC. Esta motivación es especialmente alta en un momento en que hijos e hijas ya no están en casa y tienen más tiempo libre, en ocasiones en soledad. Identifican, por tanto, el uso de la red también como una forma de estar acompañadas.

Es evidente que se precisa cierto nivel de bienestar material para garantizar el acceso a las TIC, por tanto, podemos afirmar que esta dimensión de la calidad de vida se da por satisfecha como punto de partida. Pero además, en el transcurso del estudio, las informadoras han hecho algunas alusiones a cómo el acceso a internet permite un mayor ahorro, de tiempo y dinero, a la hora de realizar trámites administrativos o informarse sobre cuestiones burocráticas sin tener que desplazarse.

También en lo relativo al desarrollo personal se han hallado coincidencias con los indicadores descritos por Schalock y Verdugo (2003), en lo que tiene que ver con la mejora del nivel educativo y las competencias personales. Se pone en evidencia que el acceso a mayor cantidad de información abre nuevas expectativas en lo referente a temas de interés, tanto en asuntos domésticos, como de cuidado personal o de índole político. Señalan también la mejora del autoconcepto y el desarrollo de nuevas capacidades o la recuperación de algunas ya casi olvidadas:

Además pasa una cosa, a mí, por ejemplo, me costaba mucho expresarme, hablar en público y me di cuenta que escribiendo me expreso de maravilla, porque a la hora de hablar en público hasta se me olvida y pierdo el hilo, sin embargo si me pongo a



escribir parezco una novelista, entonces, ahora observo que también me expreso mejor en público (GD2).

En relación a un concepto de salud más amplio que el de *mero* bienestar físico, relacionado con la calidad de vida y la salud pública, recogemos las intervenciones en el grupo de discusión de GD4 y GD6, en su calidad de expertas en la materia, que aluden a la importancia del acceso de las mujeres a las redes sociales como elemento de mejora de la salud:

Si pudiéramos quitar prejuicios de muchas cabezas y sobre todo darle la vuelta a lo que muchas personas piensan que son las prioridades de la política, nos daríamos cuenta de que la inversión en esto es tan importante o más, aunque solo sea desde un punto de vista económico, que invertir en que *Arcelor* siga funcionando, invertir en que haya carreteras, porque, vamos a ver, esto es salud pública. Yo me estoy dando cuenta, vosotras decís, quita penas, quita depresiones... Esto es inversión en salud pública. Una inversión con un coste que al lado de... Ahora que tanto se habla del ahorro en gasto farmacéutico, del copago o del repago (GD6).

Yo estoy totalmente de acuerdo y absolutamente convencida por la experiencia de las clases, que van mujeres que no salían de casa, que no decían ni palabra, que estaban absolutamente metidas en sí mismas, con pastillas, medicadas y gracias al contacto que fueron estableciendo (GD4).

Las expertas señalan sobre todo la importancia de potenciar este tipo de prácticas comunicativas por la capacidad que tienen para conjurar algunos de los “males” que tradicionalmente afectan a las mujeres en esta etapa de su vida como la soledad o la depresión.

En referencia a la idea de autodeterminación, de autonomía, de control personal o de capacidad de decisión también son diversas las alusiones encontradas:

Muchas veces mi marido dice “las horas que te tiras ahí, estabas mejor aquí, conmigo”. Pues no, yo tengo mi espacio, tú tienes el tuyo, vamos a hacer cosas juntos... Pero según lo mires, pero si no hiciese esto, haría otra cosa, pero yo siempre con mi espacio, pero sí que me faltaría algo muy importante, y no mejoraría, perdería (E2).

Reivindican el tiempo que pasan conectadas como un “tiempo propio”, un tiempo suyo que deciden pasar en un medio diferente y alternativo a la televisión, a la que parecen estar abocadas socialmente y sobre la que manifiestan no tener capacidad de elección, posibilidad que internet sí les brinda, “escojo lo que quiero ver y lo que quiero hacer”.

La séptima de las dimensiones de la calidad de vida enumeradas por Schalock y Verdugo (2003) es la inclusión social. Entendiendo que de forma general calidad de vida e inclusión social son conceptos que han de ir necesariamente de la mano, lo dicho hasta ahora para la calidad de vida habría de ser válido para la inclusión social. Aun así, cabe referirse también a algunos indicadores más específicos, como la participación en actividades de la comunidad y los apoyos encontrados en el entorno.

Sí, sí, aquí lo ponemos todo, por ejemplo, el otro día, yo suelo ir a clases de inglés y ahora hace una temporada que no voy, pues no me comunico con ellas, pues ponemos “mañana tenemos comida en *La Dulcería*”, y si no entro pues no lo sé. Y la piscina pues pasado mañana se cierra, cosas que si a lo mejor no paso por allí no voy.



Yo primero hago un repaso de todo lo que hay, y te enteras de todo lo que pasa a tu alrededor y de todo (E2).

Mi madre dice que internet es como el lavadero de antes (GD4).

Internet se presenta como un espacio en el que estar en contacto e informarse sobre las actividades de sus asociaciones y grupos de referencia para viajes, formación, etc. Incluso algunas de ellas son creadoras de información en red para esos colectivos a los que están vinculadas.

Las redes sociales pueden ser también fuente de apoyos y ayudas, en este sentido destaca la conversación que reproducimos a continuación y que se refiere a una cierta cultura de generosidad y altruismo en torno a Internet que emana de la presencia de usuarias y usuarios, más o menos avanzados, ligados al movimiento de fomento del software y el conocimiento libres:

Yo lo que observo en internet también es que sobre todo hay mujeres, bueno, también hay hombres, que son muy espléndidas, cómo decirlo, que enseñan desinteresadamente, que te enseñan a hacer de todo y gratis (GD2).

Hay un capital social muy importante, que es muy heterogéneo y al final siempre encuentras a alguien que te eche una mano (GD4).

Tienes un problema y no sabes cómo seguir o mismamente se te estropea el ordenador, y dices: ¿yo qué hago ahora? Y entras en cualquier sitio y te dan la solución (GD2).

La última de las dimensiones de la calidad de vida de Schalock y Verdugo (2003) es un concepto muy amplio que bajo la denominación de derechos abarca todo lo que tiene que ver con los derechos elementales, entre ellos, la privacidad, la libertad y la dignidad, y en la que nosotras incluimos también los derechos de ciudadanía.

En este sentido, GD3 vincula en la misma reflexión los conceptos de libertad e intimidad y reitera además en sucesivas ocasiones su sentimiento de disfrutar de una mayor libertad gracias a internet y a las redes sociales:

Pero, claro, también se nos hace muy difícil, yo en mi caso con la edad que tengo y solo estudios primarios, trabajé toda la vida, tiempo para mí cero, dos hijas que se llevan once meses, y ahora yo soy libre, con esto me considero libre total (...) Pues yo diría, si queréis ser libres: ¡al ordenador! Que vuelas todo lo que quieres.

5. Conclusiones

El proceso de envejecimiento y la feminización del colectivo de personas mayores correlacionan de manera directa; a su vez, la calidad de vida está condicionada por el género y este condicionamiento tiene un peso mayor conforme avanzamos hacia y en la ancianidad. La esperanza de vida de las mujeres es mayor, pero también lo es la precariedad de las condiciones en las que estas llegan a la vejez. Son más pobres, más infelices y están más enfermas porque, conforme la vida se agota, pagan las consecuencias de haber entregado la suya al sostén de nuestra sociedad, a la dureza del trabajo que supone la atribución en solitario de la carga del cuidado.



Sin embargo, envejecer es un lujo del que no todas las personas ni todas las sociedades pueden disfrutar y esta etapa de la vida puede entenderse como una oportunidad que debe ser aprovechada en términos de enriquecimiento personal. Más aún en el caso de las mujeres, que en muchas ocasiones disponen casi por primera vez al llegar a la vejez, con la viudedad o la independencia de los hijos o hijas, de un tiempo que pueden dedicar a sí mismas.

Esta situación se produce en nuestros días en un contexto de auge y popularización desconocidos hasta la fecha de las tecnologías de la información y la comunicación, paralelo al desarrollo de lo que ha venido en denominarse la web 2.0.

En este sentido, teniendo en cuenta que la brecha digital de género persiste de forma especial entre las mujeres mayores, entendiendo que el concepto de envejecimiento activo y la idea de web 2.0 guardan relación con la participación sociopolítica, la ciudadanía activa, el reconocimiento de la diversidad de las personas, la autonomía, y las posibilidades de promoción y desarrollo personal y estas son a su vez ideas implícitas en la noción de calidad de vida, hemos considerado oportuno y relevante avanzar en el conocimiento sobre en qué medida las mujeres mayores se están beneficiando del acceso a internet y de las oportunidades que la web 2.0 ofrece en términos de bienestar y de ejercicio de derechos de ciudadanía, y sobre la incidencia que ello tiene en la mejora de su vida.

Virginia Woolf dice en *Una habitación propia* que toda mujer necesita para escribir dinero y un cuarto propio, pero además hoy necesitaría para poder hacer escuchar sus palabras un ordenador propio y una conexión a internet. Sin esto, según las propias usuarias reconocen, el acceso a la red, la participación en esta nueva dimensión del espacio público, se dificulta sobremanera.

La comunicación y el contacto con los seres queridos han resultado ser una de las principales motivaciones de las mujeres mayores para aproximarse a internet y a las redes sociales. Los programas de formación en TIC destacan como elementos facilitadores y también lo hacen las coetáneas que actúan como iguales facilitadoras, sirviendo de apoyo durante los primeros pasos en la red. Por el contrario, esto no siempre ocurre con los hijos o hijas, que pueden suponer una ayuda pero también un obstáculo para el acceso a las nuevas tecnologías. Estas tres ideas son relevantes de cara a diseñar una estrategia política o un programa de formación para el acercamiento de las mujeres mayores a internet y a las herramientas de la web 2.0, enfrentando la brecha digital de género.

El miedo es una palabra recurrente cuando las mujeres mayores se refieren al acceso a las nuevas tecnologías, se habla del miedo a lo desconocido para aludir a los prejuicios, tópicos y mitos creados por el entorno social y familiar al respecto de la dificultad del manejo de los medios tecnológicos, cuestión esta que no afecta según parece a la capacidad de estas mujeres para hacer funcionar a diario un buen número de electrodomésticos, cada día más complejos.

Por el contrario, no es de dificultad la experiencia que relatan las mujeres mayores cuando acceden a las nuevas tecnologías, más bien al contrario, lo es de ausencia de problemas significativos y de rutinas fácilmente interiorizadas con no demasiado entrenamiento. Además, se observa cómo al cabo de un breve periodo, transcurrido tras el primer acceso, se narran usos con cierto nivel de refinamiento y especialización.

Es frecuente el uso del correo electrónico, de las aplicaciones de videoconferencia, tipo *Skype*, y el acceso a *Facebook*. Sin embargo, los blogs, como herramienta que permite comunicar, informar y debatir con mayor profundidad, y *Twitter*, como instrumento de comunicación e información en tiempo real y a nivel universal, aunque resultan conocidas, son asignaturas pendientes, lo que no quiere decir que con un mayor tiempo de experiencia, tras más entrenamiento, su utilización acabe produciéndose de forma efectiva. Por razón de sus costes, no se da el uso de *smartphones* ni el acceso a internet desde el móvil.

Además del uso comunicativo para estrechar las relaciones y el contacto con los seres queridos, al que nos hemos referido anteriormente, el acceso a la información es otro de los usos principales referidos y mejor valorados por las mujeres mayores. Abarca desde la lectura de la prensa al seguimiento de las noticias y sus comentarios a través de las redes sociales y el acceso a información en general sobre cuestiones de interés, como la salud y el consumo, o a actividades del entorno comunitario más próximo.

El uso informativo entra en estrecha relación con lo que podríamos denominar una utilización de carácter político de las redes sociales, que por su vinculación con el ejercicio de la ciudadanía activa y el de esta con la noción de calidad de vida nos interesa de manera especial.

Destaca cómo dicho uso de carácter político se da y se explicita con claridad, aunque no en todos, sí en la mayor parte de los casos; y cómo incluso entre aquellas mujeres que no lo verbalizan este se produce de igual modo, en la medida en que las redes sociales sirven de vínculo con la sociedad civil organizada o con problemas de relevancia social.

Opinar no es fácil. Este estudio revela que el poco entrenamiento de las mujeres mayores para la participación en la esfera de lo público (también de las más jóvenes, pero ello no es objeto de este trabajo) tiene su reflejo en el comportamiento de estas en internet y en las redes sociales. Por ello, aunque de forma indirecta, a través, por ejemplo, de la selección de aquellas informaciones que se comparten, las mujeres mayores estén contribuyendo a la creación de opinión, no es fácil, salvo en aquellas con una abundante cultura política, que se lleguen a formular opiniones de forma explícita, de ahí la escasa participación en la blogosfera y en *Twitter*.

Sin embargo, queremos insistir en que el hecho de que, aunque formular opiniones no resulta sencillo, no solo es comprensible en las mujeres de las generaciones a las que nos referimos, sino que además puede ser generalizable a la mayoría de la población; y en todo caso, no quiere decir que las mujeres mayores no utilicen las redes sociales para la participación sociopolítica. Sí lo hacen, reiteramos, en la medida en la que se siguen y se difunden informaciones y opiniones de esta índole, y en la medida en la que las redes sociales actúan sirviendo de vínculo con organizaciones sociales, como las que integran el movimiento organizado de mujeres o el movimiento vecinal.

Nos interesaba a su vez conocer la opinión de las propias afectadas al respecto de la brecha digital de género. En este sentido, la ausencia de corresponsabilidad en el ámbito privado, las dobles o triples jornadas, la falta de información y formación, el machismo, la ausencia de una cultura de aprendizaje permanente, el protagonismo en el ocio femenino de las actividades manuales de corte más tradicional, el acceso de los hombres a la tecnología vinculado al empleo y la ausencia de referentes por la masculinización del mundo tecnológico son algunas de las razones citadas.



Sobre la influencia de internet y las redes sociales en la mejora de la calidad de vida de las mujeres mayores, hemos encontrado referencias a cada una de las ocho dimensiones de la calidad de vida de Schallock y Verdugo (2003), bienestar emocional, relaciones personales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos.

Encontramos que el uso de las nuevas tecnologías, de internet y de las redes sociales puede actuar de forma positiva en la mejora del autoconcepto y la satisfacción personal, en la medida en que se relaciona con las sensaciones y sentimientos que provoca la vivencia de una experiencia netamente empoderadora, con capacidad para aumentar la autoestima de género, en los términos en los que la define Lagarde (2000), y para crear redes de mujeres.

Ya hemos avanzado que las relaciones personales y las cuestiones afectivas, el contacto con seres queridos, familiares y amistades, son algunos de los elementos motivadores y de los usos principales que las mujeres mayores hacen de las redes sociales. En este sentido y desde una perspectiva crítica, cabría preguntarse si este es un uso emancipador o por el contrario refuerza los roles sociales tradicionales y apoya la construcción de la identidad femenina a través de los otros.

Entendemos que el bienestar material es más bien un punto de partida que una situación que se alcance gracias al acceso a la red, en tanto en cuanto solo cuando las necesidades básicas están cubiertas se puede prosperar en la satisfacción y mejora de otras áreas vitales. En cierto modo, lo mismo ocurre con la salud. Es necesario que se den unas condiciones mínimas de salud para acceder a las TIC, pero en este caso además se observa, y las expertas así lo relatan, que puede existir relación entre un mayor bienestar físico y emocional y la utilización de las herramientas de la web 2.0.

El acercamiento a la información, la aproximación al conocimiento, el desarrollo de nuevas y mejores competencias personales, la práctica del aprendizaje permanente también se intensifican con el desenvolvimiento de las mujeres mayores en las redes sociales. El desarrollo personal que de su uso se deriva tiene al tiempo como consecuencia el refuerzo de la autodeterminación y el empoderamiento de las mujeres mayores, en la medida en que adquieren más autonomía, un mayor control personal o una mayor capacidad de decisión.

En este contexto, y lejos de lo que en ocasiones se afirma sin mayor fundamento en relación con el aislamiento, las redes sociales favorecen la inclusión social, en la medida en que sirven de vínculo con el mundo, al proporcionar tanto información sobre lo que ocurre en lugares muy alejados de aquel en el que nos encontramos como sobre lo que sucede en nuestro contexto próximo, facilitando la participación en actividades del entorno. Sabemos lo que ocurre en la Plaza Tahir pero también en la plaza de nuestro pueblo o ciudad.

Además, internet permite el acceso a la red de apoyo y ayuda mutua creada entre las usuarias y usuarios de las redes sociales y, al mismo tiempo, hace posible que se geste un sentimiento de identificación y pertenencia a una comunidad que puede resultar altamente integrador y al tiempo muy gratificante.

La última de las dimensiones de la calidad de vida de Schallock y Verdugo (2003) es un concepto que, bajo la denominación de derechos, abarca lo que tiene que ver con el ejercicio de los derechos elementales y los derechos de ciudadanía. Referencias a la necesidad de cuidar la privacidad y a la mayor libertad y autonomía experimentadas se



reiteran en el estudio. Del mismo modo, podemos afirmar, y además las expertas así lo relatan, que las herramientas de la web 2.0 hacen más accesible el derecho a la información, a la comunicación y a la participación a la población en general y a las mujeres mayores, objeto de este estudio, en particular.

Hasta aquí hemos tratado de dar respuesta a cada una de las preguntas planteadas al inicio de este estudio, concluyendo que, efectivamente, el acceso a internet y a las herramientas de la web 2.0 influye en la mejora de la calidad de vida de las mujeres mayores. Podemos afirmar que esto es así al menos en el caso de nuestras informantes y todo apunta a que estas conclusiones puedan ser generalizables al colectivo de mujeres mayores que responden a este perfil, si bien somos conscientes de que este trabajo es tan solo nuestra primera aproximación al problema, y tal vez la única realizada hasta la fecha, por lo que sería necesario seguir profundizando en la investigación iniciada.

El trabajo apunta además ideas relevantes de cara a la formulación de políticas públicas para el fomento de la igualdad en el acceso y participación de las mujeres mayores en internet y en particular en la web 2.0, sobre todo las referidas a la necesidad de poner en marcha programas de formación en la materia elaborados desde una perspectiva de género, que faciliten la participación de las mujeres pero que lo hagan además desde una óptica eminentemente política y feminista, en el sentido de transformadora de la realidad, emancipadora y empoderadora de las mujeres, y no meramente instrumental como acostumbra a suceder.

6. Referencias bibliográficas

- [1] AA. VV. (2010). *La inclusión digital de mujeres y hombres en España*. Observatorio de igualdad. Universidad Complutense de Madrid. Instituto de la Mujer. Disponible en <http://e-igualdad.net/informes/inclusion-digital-hombres-mujeres-espana>
- [2] APARICI, R. y OSUNA ACEDO, S. (2013). La cultura de la participación. *Revista Mediterránea de Comunicación*, vol. 4(2), 137-148. DOI: 10.14198/MEDCOM2013.4.2.07.
- [3] BEAUVOIR, S. (1970). *La vejez*. Edhasa. Barcelona.
- [4] BOIX, M. (2006). *Hackeando el patriarcado: La lucha contra la violencia hacia las mujeres como nexos. Filosofía y práctica de Mujeres en Red desde el ciberfeminismo social*. Disponible en <http://www.nodo50.org/mujeresred/spip.php?article880>
- [5] CASTAÑO COLLADO, C.; MARTÍN FERNÁNDEZ, J. y VÁZQUEZ CUPEIRO, S. (2008). La e-inclusión y el bienestar social: una perspectiva de género. *Economía Industrial*, 367, 139-152.
- [6] CASTAÑO COLLADO, C. et. Al. (2009). *La brecha digital del género: amantes y distantes*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- [7] EDWARDS, P. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista especializada de geriatría y gerontología*, vol. 37, 74-105. Madrid. Disponible en http://ccp.ucr.ac.cr/creles/pdf/oms_envejecimiento_activo.pdf
- [8] FRIEDAN, B. (2009). *La mística de la feminidad*. Madrid: Ediciones Cátedra. Col. Feminismos.
- [9] LAGARDE Y DE LOS RÍOS, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Cuadernos Inacabados*, vol. 39. Editorial Horas y Horas.



- [10] LAGARDE Y DE LOS RÍOS, M. (2006). *Pacto entre mujeres. Sororidad*. Ponencia. Coordinadora Española para el Lobby Europeo de Mujeres. Disponible en <http://www.celem.org/pdfs/PONENCIA%20MARCELA%20LAGARDE.pdf>
- [11] MCMILLAN, J. y SCHUMACHER, R. (2005). *Investigación educativa. Una introducción conceptual*. Pearson. Addison Wesley.
- [12] MENÉNDEZ MENÉNDEZ, M. I. (2012). Cultura digital genérica. Usos y consumos de las mujeres. *Revista Telos (Cuadernos de comunicación e innovación)*. Abril-junio, 1-7.
- [13] MERNISSI, F. (2005). *El hilo de Penélope*. Barcelona: Lumen.
- [14] MURILLO DE LA VEGA, S. (2003). Cara y cruz del cuidado que donan las mujeres. En Emakunde (2003). *Congreso internacional Sare 2003: Cuidar cuesta, costes y beneficios del cuidado*. Disponible en http://www.emakunde.euskadi.net/u72-publicac/es/contenidos/informacion/pub_jornadas/es_emakunde/adjuntos/sare2003_es.pdf
- [15] PARISIER, E. (2011). *The filter bubble: how the new personalized web is changing what we read and how we think*. New York Time Best Sellers.
- [16] OMS (1995). The World Health Organization Quality of life assessment (WHOQOL). Position Paper from the World Health Organization, *Soc.Sci. Med.*, vol. 41(10), 1.403-1.409. Citado en JIMÉNEZ ROMERA, C. (2007). *Calidad de Vida*. Disponible en <http://habitat.aq.upm.es/temas/a-calidad-de-vida.html>
- [17] ONU (1995). *Resoluciones aprobadas en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer*. Disponible en <http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/BDPfA%20S.pdf>
- [18] ONU (2003). *Declaración de Principios de la Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información. Construir la sociedad de la información: un desafío mundial para el nuevo milenio*. Disponible en <http://lac.derechos.apc.org/wsis/cdocs.shtml?x=16224>
- [19] RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, P. (2002). Mujeres mayores y sistema de género. En Maquieira D'Angelo, Virginia et al. (2002) *Mujeres mayores en el siglo XXI: de la invisibilidad al protagonismo*, 85-137. Imserso.
- [20] VALLS- LLOBET, C. et al. (2007). Manifestación y medicalización del malestar de las mujeres. En Ministerio de Sanidad y Consumo. *Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género en Salud*. Disponible en http://www.msc.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/05modulo_04.pdf

