



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

**Uso de redes sociales en investigación psicogerontológica  
durante la pandemia por COVID-19**

**INFORME DE SERVICIO SOCIAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**Licenciado en Desarrollo Comunitario para el  
Envejecimiento**

PRESENTA:  
**JOSÉ ÁNGEL REYES FLORES**



DIRECTOR: DR. CÉSAR AUGUSTO DE LEÓN RICARDI  
JURADO: DR. OMAR ALEJANDRO VILLEDA VILLAFÁÑA  
MTRA. ELIA SARMIENTO SALMORÁN  
LIC. MARIANA POMPOSO VIDALES  
MTRA. GEORGINA CORTÉS TORRES

SAN MIGUEL CONTLA, TLAXCALA. 2022



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## RESUMEN

El objetivo del presente Reporte de Servicio Social es describir las actividades realizadas en el programa de servicio social “Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores”, el cual se realizó durante el periodo de contingencia sanitaria por COVID-19 y a través de recursos disponibles en plataformas digitales. Para lograr el objetivo del servicio social se creó un perfil en *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* y *YouTube* denominado *Vejez y Bienestar DCE*. Se realizó un análisis teórico y un proceso de divulgación científica en el perfil creado sobre conceptos relacionados con el envejecimiento, vejez, salud y bienestar. El diseño de las redes sociales se orientó principalmente para personas jóvenes y en proceso de envejecimiento. Al finalizar el programa se publicaron 20 infografías en *Facebook*, 19 publicaciones en *Instagram*, 19 publicaciones en *Twitter* y se diseñaron 18 videos en *YouTube*. Mediante los servicios estadísticos y *engagement* de las redes sociales se monitoreó la actividad e interacción de cada persona con relación al rango de edad y sexo, de este modo se logró identificar los temas de mayor interés y las plataformas con mayor uso, así como el impacto en redes sociales de las publicaciones realizadas. Las interacciones en los perfiles de las redes sociales son un indicador objetivo de la importancia de la difusión de la promoción del envejecimiento saludable. Se reconoce el uso de las redes sociales como un recurso novedoso, actual y emergente en la promoción de los factores relacionados en el envejecimiento saludable.

## INDICE

INTRODUCCIÓN	4
<b>CAPÍTULO 1. CONTEXTO DE LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA</b>	<b>5</b>
Antecedentes históricos de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza	5
Características generales de la institución	9
Localización geográfica	12
Servicios	12
<b>CAPÍTULO 2. PROGRAMA DEL SERVICIO SOCIAL</b>	<b>15</b>
Marco contextual	15
Datos generales del programa de servicio social	19
Objetivos del programa	20
Contexto de la institución y del programa donde se realizó el servicio social	20
<b>CAPÍTULO 3. INVESTIGACIÓN EN PSICOGERONTOLOGÍA</b>	<b>29</b>
Investigación	29
Envejecimiento	32
Envejecimiento poblacional	34
Envejecimiento saludable	37
<b>CAPÍTULO 4. ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	<b>40</b>
Descripción de las plataformas utilizadas	40
Descripción del calendario de actividades y organización del servicio social	44
Desarrollo de infografías en Facebook	52
Desarrollo de contenido en Instagram	64
Desarrollo de contenido en Twitter	70
Desarrollo de contenido en YouTube	75
<b>CAPÍTULO 5. RESULTADOS OBTENIDOS</b>	<b>82</b>
Evidencia de impacto en redes sociales	83
<b>CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES</b>	<b>90</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>92</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>97</b>

## INTRODUCCIÓN

En el siguiente texto se aborda de forma histórica y actual el contexto de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza retomando los aspectos más importantes que la conforman, además de mencionar cual fue el enfoque con el que se fundó dicha institución, los beneficios que brindaría a la población de aquella época y la oferta educativa que tenía. Del mismo modo, se retoman las nuevas implementaciones e innovaciones que ha realizado como la creación de un nuevo campus y de las nuevas licenciaturas que ofrece.

Por otro lado, se describe cómo surge la práctica del servicio social como elemento que complementa y consolida la formación de estudiantes en nivel medio y superior. Asimismo, se menciona cómo se implementó en el sistema educativo, cuáles fueron los objetivos con los que se planteó, la forma en que fue incorporada en la UNAM y en la FES Zaragoza como requisito para la obtención del título universitario y cómo funciona actualmente. Posteriormente se habla del contexto en donde se llevó a cabo el programa de servicio social “Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores”.

Por otra parte, se exponen los conceptos de investigación, envejecimiento, envejecimiento poblacional y envejecimiento saludable los cuales fueron los conceptos base y en los que se sustentaron las actividades del programa de servicio social. Del mismo modo, se retoma la importancia del uso de las TIC, el internet y las redes sociales en la vejez, así como la forma en la que coadyuva en las actividades diarias, en el cuidado de la salud y como un medio de información y comunicación en el contexto actual a causa de la pandemia por COVID-19.

Posteriormente, se describen cuáles fueron las actividades del programa de servicio social, la forma de trabajo y cómo fue llevado a cabo respetando las restricciones sanitarias a causa del confinamiento. Aunado a esto, se realiza una descripción de forma cronológica de las actividades realizadas a través del uso de las principales redes sociales en internet mediante la creación de cuentas y perfiles que fungieron como medio informativo sobre distintos temas relacionados a la salud y el cuidado de las personas mayores.

Por último, se muestran los datos estadísticos del impacto generado a través del contenido publicado en función de la interacción en cada red social, así como el rango de edad y el sexo que prevalece en las personas que interactuaron en dichas redes sociales.

## CAPÍTULO 1

### Contexto de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

#### ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

En el presente capítulo se abordará el contexto histórico de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ), en donde se destacarán algunos de sus logros más importantes, así como características generales, localización geográfica y servicios. También se describen algunas de las transformaciones y hechos más importantes que otorgaron prestigio y calidad a la institución.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), de acuerdo a rankings actuales se posiciona entre las mejores instituciones del país y de Latino América (Gaceta UNAM, 2022). No obstante, contextualizando desde la década de los setenta y durante la rectoría del doctor Guillermo Soberón Acevedo; se llevó a cabo un programa de desconcentración en el cual se redistribuyera la cantidad de alumnos del complejo de la Ciudad Universitaria (C.U.) y de esta forma plantear mejoras en las áreas administrativas, de servicios y al modelo educativo en dicha época.

Ante dicha situación:

Todo esto planteó la necesidad de definir un amplio proyecto de crecimiento y desarrollo, capaz de satisfacer la cada vez mayor demanda en la enseñanza superior. Los estudios de caso, determinaron la creación de nuevos planteles en las zonas noroeste y oriente del D.F. (Polvorín de oriente 1, mayo de 1976, p.2).

De este modo, la solución ante este hecho fue la creación de las Escuelas Nacionales de Estudios Profesionales (ENEP).

Es necesario mencionar que:

Estos planteles no eran ajenos a la UNAM, al igual que las facultades dentro de C.U. formaban parte de la institución, no obstante, en las 5 ENEP (Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza) se planeó distribuir las carreras por áreas, es decir, ciencias sociales, de la salud, ingenierías etc. Años después se construyó un segundo plantel de la ENEP Zaragoza, de esta forma; en el campo I se encontrarían las carreras de Medicina, Enfermería, Psicología y Odontología mientras que en el Campus II estaban las licenciaturas en Química Farmacéutico Biológica, Ingeniería Química y Biología (Polvorín de Oriente 1, mayo de 1976, p.3).

Con las construcciones de las ENEP en distintas zonas de la Ciudad de México (D.F. anteriormente) el plan no sólo era reagrupar la cantidad de alumnos de la época que aproximadamente eran 140,000 sino también acercar la institución a aquellos profesores y estudiantes que radicaban en las zonas más alejadas de C.U., además de que con dicho proyecto se podría ofrecer innovaciones con la finalidad de proporcionar mayores recursos que mejoraría el aprovechamiento académico y de servicios para dichos grupos.

En esta orden de ideas, el 23 de septiembre se le otorgó el nombramiento como director de la ENEP Zaragoza al doctor José Manuel Álvarez Manilla, en consecuencia; el 19 de enero del año 1976 se llevó a cabo la ceremonia de inauguración, misma fecha en la que comenzó a funcionar el plantel. De acuerdo con Cronos Zaragoza:

Con la inauguración de las ENEP Aragón y Zaragoza el 19 de enero, el rector de la UNAM daba por terminado lo que se denominó proceso de descentralización universitaria; programa cuya finalidad era acercar a la UNAM a los grandes centros de población como la Ciudad Nezahualcóyotl, Texcoco, Chalco, Ecatepec, Naucalpan y otros, para evitar con ello el traslado que en la mayoría de las veces era de largas distancias para profesores, alumnos y trabajadores hacia la Ciudad Universitaria. (Cronos Zaragoza 9, abril del 2018, p.2).

En cuanto a la distribución de la oferta académica de la ENEP Zaragoza, “en nuestro plantel se imparten las carreras correspondientes al área de la salud: biólogo, cirujano dentista, enfermero, químico fármaco biólogo, psicología, médico cirujano e ingeniero químico” (Polvorín de oriente 1, mayo de 1976, p.2). Es importante aclarar que mientras el campus se encontraba en proceso de obra, algunas instalaciones ya se encontraban funcionando, teniendo a disposición 21 aulas, 18 cubículos, 24 laboratorios, 8 salas de servicios y un auditorio con aforo para 170 personas.

Por otra parte, en cuanto a los números de la institución, “la primera generación de las siete carreras fue de dos mil 490 alumnos, que demuestra la buena acogida que tuvo la nueva dependencia universitaria. Unos 5 años después se contó con egresados y titulados de todas las licenciaturas” (Cronos Zaragoza 2, agosto del 2013, p.1). Es necesario destacar que en la escuela, el 59% eran mujeres, mientras que un 40.5% eran hombres, además que ellas predominaban en Enfermería, la cual en su inicio fue abierta a nivel técnico con una duración de 4 años; de ellos tres eran escolares y el último de servicio social, en la cual habían 348 alumnas y 16 hombres, no obstante, los varones predominaban en carreras relacionadas a la medicina e ingeniería química.

La ENEP Zaragoza surgió con diferentes propósitos innovadores para la formación universitaria de los jóvenes en México, la idea principal de su construcción radicaba en hacer

ajustes y cambios al modelo tradicional de la educación y la enseñanza que se practicaba en aquella época, lo cual se lograría mediante la interdisciplinariedad. Respecto a esto; se hacía hincapié en que “la educación tradicional que la mayoría de nosotros hemos recibido, independientemente de sus aciertos, tiene un gran componente irracional, en la medida que no está armonizada para perseguir los fines que propone” (Polvorín de oriente 2, junio de 1976, p.3).

Debido a los vacíos e ineficiencias del modelo tradicional de la educación tendría que ser sustituido a razón de que:

En gran parte se debe a que no pocas veces perdemos de vista la objetividad científica y nos volcamos a los sentimientos. Es lo que sucede a muchos profesores eminentes, que son verdaderos científicos en su especialidad, pero a la hora de enfrentar los hechos de la educación los enfocan únicamente a través del sentido común (Polvorín de oriente 2, junio de 1976, p.3).

Aunado a lo anterior, se retomó a la interdisciplinariedad como alternativa innovadora, además de que las prácticas educativas se centrarían en escenarios que se asemejen a la vida profesional en la cual colaborarían distintas disciplinas, como en una intervención médica, por ejemplo. En adición, se planteó la idea del sistema de enseñanza modular el cual se caracterizaba por tener como elementos básicos el desempeño en actividades profesionales, acordes a la capacidad de cada estudiante, lo que resultaba en un modelo de escuela diferente.

Por otra parte, el nuevo modelo también surgió con objetivos más concretos, que dinamizaran la práctica de los profesores con los alumnos, a fin de “vincular a los universitarios con la problemática socio-económica nacional, de tal manera que participen en forma activa en el proceso de desarrollo del país” (Polvorín de oriente 2, junio de 1976, p.6). Dicho de otra manera, los problemas políticos, sociales, e incluso la comunidad tomaban mayor importancia para los estudiantes quienes se convertirían en sujetos de transformación.

Es así que la institución tenía la responsabilidad de:

Formar profesionales comprometidos con su época y con los problemas de la sociedad en la que viven, para que estos propósitos se cumplan, quienes ingresen a la Máxima Casa de Estudios deberán hacerlo con un espíritu dispuesto a captar la experiencia de personas provenientes de otras instituciones del país e inclusive de otras naciones (Comunidad Zaragoza 4, noviembre de 1982, p.2).



Respecto al método de enseñanza-aprendizaje que tenía que ponerse en marcha en la ENEP Zaragoza debía estar estrictamente enfocado en nuevas formas, las cuales tuviera elementos innovadores como herramientas y técnicas didácticas específicas de cada disciplina, de tal modo que la educación no sólo fuera la enseñanza teórica, sino guiar a los alumnos a volverse entes capaces de desarrollar habilidades a través de la práctica continua, con la finalidad de generar la capacidad necesaria para enfrentar conflictos o problemáticas sociales.

Por otro lado, la práctica en entornos realistas también fue una parte fundamental en la creación de las ENEP, en donde generar un conocimiento, mayor experiencia, uso de técnicas o métodos podría lograrse mediante la incorporación de servicio social en cada una de las carreras.

De tal modo:

Las ENEP preparan a sus alumnos para una asistencia efectiva a la comunidad, que al mismo tiempo les sirva como un intenso ejercicio para la futura práctica profesional. En ese sentido, están previstas distintas actividades tales como: campañas de vacunación, instalación de clínicas de asistencia, campañas de prevención, etc. (Polvorín de oriente 1, mayo de 1976, p.2).

Al realizar esta práctica antes de que los estudiantes egresaran, los dotaría de conocimientos que servirían como base fundamental para desarrollarse profesionalmente al momento de ejercer.

Posteriormente:

Llegó la época de 1985 y la ENEP Zaragoza entró a su primera decena y con una población total de 11 mil alumnos, ese fue un año muy difícil para México, ya que ocurrieron los trágicos sismos de septiembre, en donde hubo pérdidas de universitarios del plantel (Cronos Zaragoza 2, agosto del 2013, p.2).

En relación a estos hechos el 2 de julio del año 1987 el director Rodolfo Herrero Ricaño y el doctor José Narro Robles, quien tenía el cargo de secretario general del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); firmaron un convenio para la prevención de accidentes. Posteriormente en la década de los noventa la ENEP ya contaba con posgrados de prestigiosa calidad académica, además de que el 19 de mayo de 1993 la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Zaragoza cambia su nombre a Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ) (Cronos Zaragoza 2, agosto del 2013).

Con las transformaciones durante la década de los noventa, la FES Zaragoza entró en una fase de reflexión dadas las innovaciones tecnológicas de dicha época. Los métodos, enfoques

de enseñanza-aprendizaje deberían realizar mejoras y ajustes en torno al contexto de la globalización, lo que causó que el plantel tuviera que mantenerse actualizado en todos esos distintos avances.

Entrando a la época del siglo XXI “la FES Zaragoza estuvo preparada y entró en vigor al Tercer Milenio de la Humanidad y la población escolar en los niveles de licenciatura y de posgrado aumentaron” (Cronos Zaragoza 2, agosto del 2013, p.2). Contando con casi 13 mil estudiantes al inicio de dicha época, además de que gracias a los antecedentes históricos que se destacaban de la institución se convirtió en un plantel de alta demanda en todas sus carreras, así como en sus posgrados y educación continua debido a que contaba con laboratorios, consultorios, clínicas, centros educativos, pequeñas empresas, etc. todo esto dirigido y a servicio de estudiantes y profesores.

Finalmente, en los últimos años, uno de los logros más importantes fue la creación de una nueva carrera “la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento (LDCE). El 5 de diciembre de 2014 se aprobó su creación en el pleno del Consejo Universitario” (Cronos Zaragoza 6, febrero del 2015, p. 2). Esta fue aceptada durante el periodo de dirección a cargo del doctor Víctor Manuel Mendoza Núñez.

Para la habilitación del tercer campus se hizo uso de las instalaciones de la Ex fábrica de hilados y tejidos de San Manuel de Morcom, localizada en la comunidad de San Miguel Contla, del municipio de Santa Cruz en el estado de Tlaxcala. Dicha construcción data del siglo XIX, “obra arquitectónica que resguarda la historia de las primeras fábricas en el país. Es la antigua Ex fábrica de San Manuel, donde se ubican las instalaciones del campus III” (Cronos Zaragoza 8, febrero del 2018, p.1). Se remodelaron y adecuaron sus instalaciones, preservando su pasado e importancia histórica, para la construcción de aulas, laboratorios y espacios necesarios para estudiantes. La oferta académica hasta la actualidad consta de las licenciaturas en Biología, Psicología, Enfermería y Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento.

## **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA INSTITUCIÓN**

Con la creación de las ENEP surgieron oportunidades para operar cambios importantes en la educación, planteando una nueva forma de tener profesionales egresados con enfoques distintos, en este sentido “uno de los postulados de nuestra filosofía, será la búsqueda de la enseñanza activa, lo cual no significa tener al alumno continuamente ocupado sino desarrollar sus propios procesos de conocimientos” (Polvorín de oriente 2, junio de 1976, p.2).

De esta forma, la propuesta que trascendería de la educación tradicional se enfocaría en que los alumnos sean los que construyan el conocimiento mediante sus experiencias en entornos

profesionales, además de que a los mismos se les orientaría en la búsqueda e investigación de la información académica.

El aprendizaje, el intercambio de conocimientos y la práctica continua de los estudiantes en el desarrollo personal y profesional fueron los ejes que orientaron a buscar nuevas formas de interactuar en el entorno universitario, es así que “la interdisciplinariedad surge como necesidad de cambiar la tradicional práctica liberal de las ciencias, entendidas como islas de conocimientos y buscando un desarrollo científico” (Polvorín de Oriente 1, mayo de 1976, p.2).

En tal sentido, la formación de los estudiantes con elementos que aportaran una mejor experiencia real de los hechos y escenarios en los cuales estarían activos durante su vida profesional, se volvieron una prioridad para las ENEP, es por ello que “se inició con proyectos de instalación de clínicas integrales de salud, en las cuales se contemplaría la posibilidad de ofrecer servicios múltiples integrando así la enseñanza de la ciencia con el contexto real” Polvorín de Oriente 1, mayo de 1976, p.2).

Ahora bien, en cuanto al papel que ejercería el profesorado, desde la filosofía que planteaba la ENEP Zaragoza “será necesario que los profesores dejen de lado, la antigua práctica de repetir, modificar o alterar los temas tomados de los libros, y que los estudiantes puedan encontrar y contrastar información de primera mano” (Polvorín de oriente 2, junio de 1976, p.4). Este método buscaba que la transformación de la educación y la enseñanza iniciara en los profesores, debido a que eran ellos quienes guiaban la transformación de los estudiantes.

La ENEP Zaragoza además de ser una institución destacada por realizar ajustes y cambios al modelo tradicional educativo y de aprendizaje en las universidades, durante la década de los ochenta bajo la dirección del doctor Rodolfo Herrera Ricaño se destacaba por su investigación, esta característica sobresalía debido a que era la “máxima expresión de la metodología científica, misma que se lleva a cabo bajo un alto nivel de calidad” (Comunidad Zaragoza 4, Noviembre del 1982, p.1).

De tal modo, entre los diferentes lugares donde se llevaba a cabo esta práctica, la ENEP se posicionaba dentro de un lugar privilegiado debido a que contaba con un gran número de profesionales cuya labor era reconocida nacional e internacionalmente. El interés en cuanto a la investigación que se realizaba en la institución era y ha sido la de formar profesionales expertos en esta práctica altamente calificados, con un gran enfoque hacia la comunidad, así como hechos propios de cada época y concretamente en situaciones realistas (Comunidad Zaragoza 4, Noviembre del 1982).

El compromiso de la investigación científica estaba especialmente dirigido a contribuir en la solución de grandes problemas nacionales, que posteriormente se convertiría en el objetivo más importante de la universidad.

En vista de los destacados trabajos sobre investigación el doctor Rodolfo Herrero Ricaño inauguró la primera Reunión Interdisciplinaria De Fisiología y Psicología. Este hecho tenía el propósito de fomentar el intercambio de ideas mediante la interdisciplinariedad, siendo estas unas de las bases con las que se creó la ENEP. De este modo “el doctor Rodolfo Herrero Ricaño externó el gran interés que tiene por fomentar aquellos eventos académicos cuya temática profundicen la interdisciplinariedad en las actividades de docencia e investigación a través de los académicos de este centro de estudios” (Comunidad Zaragoza 6, marzo de 1983, p.8).

Las actividades que se trataban en dicho encuentro giraban en torno a mesas de debates entre la relación que existía de la psicología con la fisiología, así como en la educación y la salud.

Por otra parte, hablando en términos de identidad zaragozana, el arquitecto Fernando González Cortázar conocido por realizar diferentes esculturas como la Gran Espiga localizada en la calzada de Tlalpan realizó otra de sus obras al interior del Campus I, la cual se conoce como la Espiga o titulada por el autor como la Espiga Hendida, esta escultura en la actualidad forma parte del logo institucional. Asimismo:

Esta escultura monumental fue y ha sido punto de encuentros, citas y un sinnúmero de actividades que le hace adquirir un valor patrimonial invaluable. Es una obra que ha sido parte de múltiples funciones, como símbolo administrativo y fuente de inspiración para alumnos, académicos, investigadores y comunidad en general (Cronos Zaragoza 5, mayo del 2014, p.3).

Iconográficamente por su estructura geométrica realizada por triángulos interpuestos representa el crecimiento y la interdisciplinariedad. De acuerdo con el autor es el “tallo donde se contienen los granos de trigo, base del pan y alimento, símbolo de todos los alimentos corporales, como el arte es de los alimentos del espíritu” (Cronos Zaragoza 5, mayo del 2014, p.3).

Ahora bien, actualmente algunas de las unidades y departamentos con los que cuenta la FES Zaragoza son la Unidad de Administración Escolar, la cual de forma digital dispone de una serie de servicios en la que tanto alumnos, como profesores y administrativos pueden informarse de las actualizaciones y avisos correspondientes a cada licenciatura, además de

datos sobre trámites, solicitud de certificados, historiales académicos, calendario de actividades de forma anual o semestral, entre otros (Servicios escolares, 2022).

Asimismo, la Unidad de Desarrollo de Sistemas Computacionales es la encargada de articular y vincular las distintas áreas tecnológicas para dar soporte a las diferentes gestiones estratégicas institucionales con la finalidad de contribuir al desarrollo de sistemas multimedia e información en apoyo a procesos de docencia y aprendizaje de la FES Zaragoza.

Por otra parte, el Departamento de Lenguas Extranjeras ofrece a estudiantes de la FES Zaragoza cursos en modalidad semestral de idiomas como francés, inglés y portugués enfocados en el desarrollo de habilidades lingüístico comunicativas, así como comprensión auditiva, expresión oral, comprensión de lectura, expresión escrita y gramática.

Por último, el Departamento de Desarrollo Institucional tiene como función contribuir al logro de los objetivos a nivel institucional mediante el desarrollo de acciones que faciliten el seguimiento y evaluación de proyectos y programas acorde al Plan de Desarrollo Institucional desarrollado por el mismo departamento.

## **LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA**

La Facultad de Estudios Superiores Zaragoza actualmente cuenta con tres campus; el campus I se ubica en la Colonia Ejército de Oriente en la alcaldía de Iztapalapa de la Ciudad De México. El campus II se localiza en la calle Batalla 5 de mayo en la misma colonia, el tercer campus se encuentra en el estado de Tlaxcala en la edificación que anteriormente fue la Fábrica de San Manuel en la comunidad de San Miguel Contla, perteneciente al municipio de Santa Cruz Tlaxcala.

## **SERVICIOS**

La FESZ a través de tiempo ha incorporado distintos servicios que optimicen la práctica cotidiana de profesores y estudiantes en cada una de sus áreas, el integrar elementos tecnológicos resultó en un cambio importante además de que agilizaba algunos procesos, en este sentido, se creó el Departamento de programación y Desarrollo de Sistemas, el cual:

Tendrá a su cargo la programación del kardex electrónico del plantel: algo así como un gran archivo muy completo, con toda la información escolar de la ENEP, y que en cualquier momento puede facilitarnos una relación de alumnos por orden alfabético, o el promedio de calificaciones de un estudiante (Polvorín de oriente 2, junio de 1976, p.10).

Otra de las facilidades que proporcionaría este departamento era en cuanto a la realización de trámites académicos, de este modo el integrar elementos tecnológicos aceleraría todos

estos procesos. Asimismo, otro de los organismos es el del Centro de Recursos para el Aprendizaje (CRA) siendo parte de la Unidad Académica en la cual sus labores son las de ofrecer apoyo docente en la investigación mediante el uso de recursos bibliográficos, así como préstamos de insumos como libros.

El Centro de Recursos para el Aprendizaje también tenía la función de biblioteca en la planta baja del edificio de la Unidad Académica en la cual los estudiantes podrían disponer de los servicios de la sala de lectura, préstamo de materiales audiovisuales, transparencias, fotocopiado, revistas y una gran variedad de libros.

El CRA también podía considerarse como:

Una entidad en donde se reúnen, clasifican y difunden los medios más idóneos para colaborar con los docentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje; con los alumnos en el estudio independiente y con los investigadores en el acopio de la información oportuna para sus trabajos (Comunidad Zaragoza 4, noviembre del 1982, p. 3).

Para el uso adecuado de sus instalaciones se podía encontrar a disposición de estudiantes y profesores equipos de proyección, reproducción de audio y pantallas.

Durante ese mismo año, la ENEP Zaragoza hacía una propuesta de un órgano informativo para la publicación periódica de información con el nombre de Comunidad Zaragozana, desde su inicio definió marcar un concepto de comunicación abierto en el entorno universitario. Otra de las propuestas fue que serviría como “un medio a través del cual la ENEP pretende acrecentar los vínculos de la unión con la sociedad en la cual se halla inmersa y de la cual se nutre a su vez” (Comunidad Zaragoza 1, agosto de 1982, p.5). De este modo se debería entender como el medio de comunicación entre estudiantes y profesores zaragozanos de modo que se intercambien ideas y discusiones.

Es necesario destacar que dentro de este periodo la ENEP Zaragoza y la UNAM sensibilizaban a sus estudiantes que:

Ante la grave crisis económica que se haya en el país la cual amerita que se tomen medidas de fondo para su solución, y considerando que la UNAM, como formadora de recursos humanos comprometidos con los problemas sociales de México, debe ser generadora de una actitud crítica para participar activamente en la vida nacional (Comunidad Zaragoza 2, Septiembre de 1982, p.8).

Al pasar los años, la institución construía y adecuaba diferentes espacios prácticos para el aprendizaje de los estudiantes, a diferencia de otras instituciones, poseía servicios como laboratorios, salones que podrían ser utilizados en diferentes tipos de actividades, dos

Centros de Recursos para el Aprendizaje los cuales incluían servicios de biblioteca, hemeroteca, videoteca y sala de audio. También laboratorios dedicados en la investigación científica, una planta piloto de procesos químicos, gimnasio, canchas, áreas deportivas y servicio médico, además de que en cada área había personal administrativo y de servicios. Así como incorporación de elementos tecnológicos y sistemas para elaboración de exámenes profesionales.

En apoyo y asistencia para estudiantes la ENEP se creó el Departamento de Apoyo Escolar, lugar en el cual los estudiantes podían obtener información de carácter académico, sociocultural y económico a los alumnos. Es así que también se creó la Bolsa Universitaria de Trabajo del Plantel la cual “es una oficina encargada de enlazar a los estudiantes de todos los niveles con empresas estatales y privadas, con el propósito de ofrecer sus servicios, conocimientos y experiencias a cambio de una remuneración” (Comunidad Zaragoza 5, enero de 1983, p.4).

Por otro lado, para el mejor aprovechamiento y desarrollo de conocimientos de los estudiantes, la ENEP Zaragoza disponía de siete clínicas multidisciplinarias las cuales:

Permiten a los alumnos de cinco de las siete carreras que aquí se imparten, tener trato directo con el paciente, conocer a fondo uno de los medios sociales más conflictivos y en base a ello brindar soluciones oportunas y satisfactorias a los problemas de su área de conocimiento (Comunidad Zaragoza 7, Abril de 1983, p.1).

Finalmente, por su destacado lugar en la investigación, la universidad se logró consolidar como una institución con aportes importantes a la ciencia, siendo las disciplinas de Epidemiología, Gerontología, Tanatología, Impacto Ambiental, etc. las más importantes, además de que se logró ampliar la cantidad de información publicada en revistas, artículos de divulgación científica y libros dentro y fuera de la institución.

En definitiva, a lo largo del tiempo, la universidad ha ido incorporando elementos innovadores en investigación, tecnologías, instalaciones y recursos en apoyo a los estudiantes universitarios y profesores que desempeñan un papel importante en la formación de futuros profesionistas, además de mantener la práctica del servicio social para consolidar así sus conocimientos respecto a cada área de estudio.

## CAPÍTULO 2

### Programa del servicio social

#### MARCO CONTEXTUAL

El servicio social universitario constituye una serie de distintas actividades a lo largo de un determinado tiempo que funge como una oportunidad para los estudiantes, en la cual pueden poner en práctica diferentes conocimientos, habilidades, destrezas y aprendizajes adquiridos a lo largo de su formación universitaria.

Con esta práctica se consolida el vínculo entre la teoría y la práctica en una forma de interacción con el mundo exterior a la universidad, y como escenario previo al ámbito profesional, que, en consecuencia, se logra profundizar y entender de mejor manera la realidad y el contexto de cada disciplina. Sin embargo, es importante conocer brevemente algunos de los antecedentes sucedidos en México y en la UNAM los cuales determinaron sus bases hasta la actualidad.

Es necesario saber que el servicio social en México se concretó durante la época posrevolucionaria, con ello se buscaba dar atención a las problemáticas sociales de dicha época. Mediante su incorporación en la educación superior, se buscaba el aporte al desarrollo del país con elementos que brindaran una óptima asistencia a la comunidad mediante los conocimientos de aquellos estudiantes en proceso de obtención del título (Robles *et al.*, 2012).

En tal época se hablaba de atender a las demandas del país, comenzando por la alfabetización, debido a que Justo Sierra siendo promotor de la Reforma Integral de la Educación Mexicana se interesaba en que la práctica del servicio social de futuros profesionales proporcionara un mayor desarrollo para el país.

Asimismo, es importante mencionar que:

Hablar del servicio social siempre ha estado vinculado con las necesidades sociales. Justo Sierra fue uno de los pioneros en plantear que la educación superior no debe permanecer al margen de las necesidades sociales y que uno de los principios básicos de la universidad es que la enseñanza y la investigación científica contribuyan con sus medios al desarrollo nacional (Robles *et al.*, 2012, p.239).



Durante ese mismo periodo, el servicio social retoma una mayor importancia debido a que era necesario que se consolidara como un elemento obligatorio en la formación profesional de los universitarios, de esta forma, Guzmán y Valdez señalan que:

La recién promulgada Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (1917). El artículo 5º señala [...] los servicios profesionales de índole social serán obligatorios y retribuidos en los términos de la ley con las excepciones que esta señale. El sentido de estos artículos es que todo profesionista debe contribuir al desarrollo social (Guzmán y Valdez, 2018, p.46).

Por otro lado, durante el año de 1934 Enrique Gómez Morín, una vez que se constituyó la importancia de su práctica para los universitarios y de que se planteó la idea de volverlo obligatorio en las instituciones, “propuso institucionalizar el servicio social en todo el país con la intención de que el estudiante se vinculara y aplicara todos sus conocimientos” (Guzmán y Valdez, 2018, p.47). Las disciplinas médicas fueron las primeras en realizar actividades de asistencia a las comunidades urbanas y rurales con mayor vulnerabilidad, de esta forma los pasantes universitarios podían crear un vínculo con la sociedad teniendo sus primeros acercamientos en entornos profesionales aportando los aprendizajes y conocimientos adoptados a lo largo de la educación universitaria.

Es así que aquellos estudiantes que deseaban la obtención del título universitario deberían cumplir de forma obligatoria con este requerimiento. En adición, Escalante, Jiménez y Caso argumentan que “su práctica nació con la intención de dar apoyo a las necesidades sociales, al mismo tiempo de favorecer la formación de los estudiantes universitarios” (2018, p.116). De manera que el vínculo que se genera mediante los conocimientos de cada estudiante con la comunidad o contexto en que realizan su servicio social aportaría mayor experiencia y aprendizajes que servirán en un futuro en el medio laboral.

Ahora bien, en relación al servicio social en la UNAM; Guzmán y Valdez argumentan que “durante la declaración de la autonomía de la Universidad Nacional, el servicio social gana relevancia como actividad de fomento al compromiso universitario y se consolida como el vínculo solidario con la sociedad en aras de apoyar el crecimiento socioeconómico” mostrándolo así en la ley orgánica donde también se expresa que:

La universidad tiene como uno de sus fines llevar las enseñanzas que se imparten en las escuelas, por medio de la extensión universitaria, a quienes no estén en posibilidades de asistir a las escuelas superiores, poniendo así la Universidad al servicio del pueblo (Ley Orgánica de la UNAM de 1929, Artículo 1º, 2018, p.46).

En relación a lo anterior, Castañón aclara que:

En el año de 1929 al lograrse y legitimarse la Autonomía de la Universidad Nacional por parte del presidente Emilio Portes Gil, quien pugnó por una universidad que en su quehacer cotidiano antepusiera el interés del servicio social a cualquier otro particular, además de fomentar el compromiso entre los universitarios de establecerlo obligatoriamente como requisito indispensable para obtener el título profesional como contribución al progreso social coadyuvando en la elevación del nivel cultural y educativo de los sectores sociales más desprotegidos (2009, p.24).

Las actividades iniciales estaban enfocadas en campañas de alfabetización, conferencias de cultura general, asistencia jurídica gratuita, etc. del mismo modo:

El servicio social inició formalmente en 1936 con un convenio entre la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el entonces Departamento de Salud Pública para establecer un servicio médico social en las comunidades rurales que carecían de los servicios de salud (Robles *et al.*, 2012, p.239).

Es así que este hecho explica cuáles fueron los fundamentos del servicio social en la cual se aplicaría los conocimientos en situaciones específicas de vulnerabilidad.

En este orden de ideas; el servicio social tiene una importancia imprescindible en el contexto universitario debido a que no sólo es un elemento o requisito para egresar de la universidad o titularse, el valor que aporta en los alumnos radica en que es una forma de contribuir con la sociedad y con las necesidades de cada contexto conforme a cada época, de forma que colabore al desarrollo personal y profesional de cada estudiante.

Por otro lado, el servicio social universitario debe ser entendido como un acto de reciprocidad y no como medio de lucro, dado que el Reglamento para la Prestación del Servicio Social de los Estudiantes en las Instituciones de Educación Superior de la República Mexicana en su artículo 7º del capítulo II, refiere que “la prestación de este servicio, por ser de naturaleza social, no podrá emplearse para cubrir necesidades de tipo laboral o institucional, ni otorgará categoría de trabajador al prestador del servicio” (Diario Oficial de la Federación, 1981 citado en Guzmán y Valdez, 2018 p.48).

Con respecto a la situación actual, el servicio social en nuestro país se mantiene con la característica de obligatoriedad como requisito de obtención del título para estudiantes de educación media y superior. Para que este pueda ser realizado; cada alumno debe obtener al menos el 70% de los créditos totales de su carrera, en algunas instituciones o programas puede variar el número de horas que deben cumplirse, sin embargo, la UNAM indica que debe ser un total de 480 en un periodo no menor de 6 meses y no mayor a los 2 años de trabajo.

Algunas formas en las que estas actividades pueden cumplirse son dentro de las propias instituciones en el área de investigación, apoyo a la docencia, etc. Los programas de servicio social fuera de las escuelas pueden estar coordinados u operados por instancias o dependencias tanto del sector público como social, cuyas prácticas se enfoquen en el apoyo social, promoción de la salud, prevención de enfermedades, apoyo en la educación, etc.

Es necesario mencionar que dentro de algunas instituciones puede estar desestimado y para algunos estudiantes pueden no entender o perder el significado del servicio social en apoyo a la sociedad. Esta puede ser entendida como una actividad que condiciona el egreso de los estudiantes y no como un complemento a sus conocimientos y aprendizajes. Es por ello que los estudiantes o pasantes que realizarán su servicio deberán ser sensibilizados en ser solidarios, empáticos y tener el firme compromiso de carácter profesional.

En cuanto a la Facultad de Estudios Zaragoza, es importante retomar lo que se mencionó en el capítulo anterior, con la creación de las ENEP (actualmente FES) se incorporaron innovaciones en el sistema educativo que incorporaron la interdisciplinariedad y métodos de enseñanza-aprendizaje orientados a guiar a los alumnos en la solución de problemas sociales. En este sentido, se consideró que el servicio social como práctica científica superior:

Es una modalidad que las universidades han incorporado hace poco tiempo, como parte de la redefinición de su papel en la sociedad [...] acorde con esa postura las ENEP preparan a sus alumnos para una asistencia efectiva a la comunidad, que al mismo tiempo les sirva como un intenso ejercicio para la futura práctica profesional (Polvorín de oriente 1, mayo de 1976, p.2).

En relación con lo anterior, en la institución se consideraba que los problemas sociales no eran específicos o parciales, es por ello que las ciencias vinculadas desde un enfoque interdisciplinario deberían estar siempre orientadas a plantear soluciones de carácter global.

Ahora bien, en términos actuales, dentro de la FES Zaragoza han permanecido las ideas con las que se pretendió incluir al servicio social en la institución, siendo esta una actividad que fortalece la formación universitaria, tomando en cuenta que cada estudiante debe comprender su importancia. Finalmente, en la LDCE cada estudiante debe obtener el 75% de los créditos totales de la carrera, además de que dentro de la institución existen espacios para realizarlo en actividades orientadas a la investigación o trabajo con la comunidad enfocadas a promover el envejecimiento activo y saludable, investigación psicogerontológica, uso de plataformas digitales y tecnologías. Fuera de la institución existe la posibilidad de elaborarlo en instancias y dependencias del gobierno (IMSS, ISSSTE, SALUD, INAPAM, etc.) tanto del estado de Tlaxcala como fuera del mismo.

## DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL

El programa de servicio social “Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores” a cargo del doctor César Augusto de León Ricardi inició en el mes de octubre del 2020 y finalizó en mayo del año 2021, en dicho programa se inscribieron cuatro estudiantes de la LDCE, para poder ser adscritos debían tener como mínimo 75% de los créditos totales de la carrera, asimismo a causa de la pandemia por la COVID-19 se planteó que el trabajo se realizara a distancia respetando las medidas sanitarias.

El programa fue realizado dentro de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, concretamente en campus III, las actividades tenían un enfoque de investigación, así como promoción de la salud y difusión de información acerca del Envejecimiento Saludable a través de contenido multimedia en las principales redes sociales en internet (*Facebook, Twitter, Instagram y YouTube*). La investigación, análisis y síntesis de la información fueron algunas de las habilidades en práctica durante el periodo de servicio. Asimismo, con la experiencia en el uso de redes sociales, plataformas, páginas y aplicaciones de diseño creamos contenido multimedia como videos, imágenes, presentaciones, posters, etc.

En cuanto a la organización del trabajo se realizaron video sesiones en la plataforma de *Zoom* con el responsable del programa en las cuales acordamos la forma de trabajo, iniciando por investigación y búsqueda exhaustiva de temas relacionados con la vejez y el envejecimiento, estos podrían relacionarse con temas sociales, políticos, de salud, cultura, tecnologías, etc. Sin embargo, la finalidad se centró en realizar aportes a manera de recomendaciones para personas mayores que se les facilite el uso de redes sociales.

Ahora bien, es importante mencionar que las actividades durante el periodo del programa estuvieron condicionadas a elaborarlas durante el confinamiento a causa de la pandemia por COVID-19. En Tlaxcala, al igual que en muchos otros estados de la república permaneció por un largo tiempo el color rojo del semáforo epidemiológico, por lo tanto, no estaban permitidas las actividades en recintos, aulas o salones con la finalidad de evitar contagios.

Es por lo que la estrategia planteada fue usar el internet y redes sociales como medio de conexión, comunicación y espacio de trabajo. Cabe destacar que en trabajos de campo anteriores realizados por los estudiantes adscritos al programa notaron que un gran número de personas envejecidas hacían uso básico de sus teléfonos, incluso computadoras y redes sociales, de este modo a través de las publicaciones en las páginas buscamos erradicar algunos mitos sobre el cuidado de su salud y que pudieran compartir dicha información.

## **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

El programa de servicio social de la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM tiene por objetivo que los estudiantes apliquen conocimientos sobre investigación en temas relacionados al envejecimiento y vejez de la población, con la finalidad de promover y divulgar información verídica de fuentes oficiales en las redes sociales: *Facebook, Twitter, Instagram y YouTube*.

## **CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL**

El programa de servicio social, fue un proyecto creado en la Licenciatura en Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, en dicha carrera se forma a los estudiantes universitarios con el objetivo de:

Formar profesionales con un enfoque interdisciplinario y capacidad para analizar, diseñar, gestionar, ejecutar y evaluar programas que potencien las capacidades físicas, psicológicas y sociales de las personas a medida que envejecen, para su desarrollo integral en el marco de la comunidad, las instituciones públicas y privadas, y de la sociedad civil, con perspectiva de género e interculturalidad (Plan de estudios Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento, 2019).

El trabajo con la comunidad y la investigación son algunas de las principales bases con las que se creó la licenciatura, asimismo cada estudiante debe tener la habilidad y los conocimientos para adaptarse a distintos contextos y situaciones de cada comunidad o entorno, de tal modo que el trabajo sea con ellos y no para ellos.

Con relación a lo anterior, ajustamos nuestras actividades acordes a la situación de la pandemia mundial definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), producida por el coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV-2)” (OMS, 2020, citado en Alvarado *et al.*, 2021, p.64). La cual fue declarada a inicios del año 2020 como una emergencia de salud pública y dos meses después como pandemia de carácter mundial.

Con el inicio de la pandemia en México durante el mes de marzo del 2020 las formas de organización cambiaron radicalmente en función de las nuevas medidas que los gobiernos debían tomar para evitar la propagación de contagios y por ende fallecidos a causa del virus. En este sentido, Gerst enfatiza que:

Las precauciones recomendadas incluyeron el distanciamiento social y el refugio en el hogar. El distanciamiento social es una práctica de salud pública para reducir la transmisión de enfermedades al evitar que las personas con todas las enfermedades entren en contacto con personas no infectadas (Gerst, 2020, p.1).

Además de que “las medidas de distanciamiento social que se toman para frenar la transmisión persona-persona del COVID-19 y proteger la población puede llegar a ser particularmente difícil, principalmente para los adultos mayores” (Gobierno de México, 2021, p.2).

Si bien, México y concretamente el estado de Tlaxcala fueron de los últimos en reportar casos, sin embargo, en un periodo menor a 6 meses hubo saturación en la ocupación hospitalaria. No obstante, en estudios e investigaciones en las que indagamos encontramos una serie de consecuencias a la salud de las personas mayores las cuales llamaron nuestra atención. Desde este punto de vista Alvarado *et al.* sostienen que:

La situación de cuarentena asociada a los protocolos de abordaje de la pandemia, conlleva un conjunto de efectos que incluyen estados y emociones diversas como enojo, aburrimiento, frustración e insomnio, entre otros. Estos efectos son esperables, pero además pueden surgir en parte de la población, efectos más graves como síntomas postraumáticos o incluso el suicidio (2021, p.64)

De igual forma es importante enfatizar en que:

Los adultos mayores son la población que lleva mayor tiempo bajo distanciamiento social; junto con otros factores como el temor a la infección y aburrimiento y el manejo inadecuado de la información: puede llevar a se deteriore la salud mental alterando su estado de ánimo, estado inmunológico, calidad de sueño, entre otras (Gobierno de México, 2021, p.2).

Ahora bien, tomando en cuenta los aspectos clínicos señalados por el Instituto Nacional de las Personas Mayores (INAPAM) durante la pandemia por la COVID-19 señala que:

La población en general se encuentra en riesgo de contraer COVID-19, sin embargo la infección por SARS-CoV-2 en el adulto mayor confiere una probabilidad más alta de un desenlace fatal. A partir de los 60 años los casos de enfermedad grave superan a los casos leves (Gobierno de México, 2021, p.2).

En consecuencia, las actividades laborales y académicas fueron suspendidas durante largos periodos de tiempo.

Teniendo en cuenta lo anterior era necesario investigar y analizar información acerca de la depresión, ansiedad, higiene del sueño, alimentación, entre otros temas que afectan al bienestar durante el confinamiento que a su vez Alvarado *et al.* aclaran que:

Se estima que la pandemia por COVID-19 puede implicar un gran espectro de repercusiones en la salud mental de la población general, entre las cuales se pueden consignar: reacciones de angustia (insomnio, ira, agresión, miedo extremo a la enfermedad y frustración), conductas de riesgo para la salud (mayor consumo de alcohol y tabaco, aislamiento social), trastornos de salud mental (trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, somatización), cambios en los patrones de sueño o alimentación, empeoramiento de problemas de salud crónicos y disminución de la salud percibida (2021, p.64).

Por lo tanto, algunas de estos síntomas o manifestaciones en cada persona pueden considerarse normal debido a situaciones de crisis y medicamente se entienden como mecanismos de adaptación, no obstante, el impacto a largo plazo que generan puede afectar en el bienestar de las personas. En este sentido la “medida de distanciamiento social es efectiva para reducir el riesgo de contagio por coronavirus, pero podría generar un mayor riesgo de desarrollo de síntomas depresivos y ansiosos en el adulto mayor” (Gobierno de México, 2021, p.3).

Otro de los rasgos importantes que se vieron afectados por la pandemia fue el de la interacción social, como refiere Gerst:

La interacción social es integral para el bienestar humano, y el impacto de no tener una necesidad social satisfecha (también conocida como soledad) puede ser de amplio alcance. La soledad se ha relacionado tanto con la morbilidad como con la mortalidad. La soledad puede ser una preocupación particularmente importante para los adultos mayores, quienes pueden tener factores de riesgo adicionales, como deterioro físico y cognitivo, muerte de seres queridos y disminución de recursos económicos (2020, p.1).

Por otro lado, es necesario resaltar que:

La atención sanitaria de las personas adultas mayores requiere ser pormenorizada debido a sus características propias y la importancia de la insistencia en los aspectos familiares y sociales, estableciendo con ello intervenciones que incidan eficazmente en la salud del adulto mayor que adquiera COVID-19 (Medina-Chávez, *et al.*, 2020, p.333).

Debido a que como plantea Gerst “la propagación mundial del covid-19 ha creado una pandemia diferente a cualquier vista en un siglo y está afectando de manera desproporcionada a los adultos mayores” (2020, p.1).

Aunado a lo anterior, “los principales predictores de desenlace fatal de la enfermedad COVID-19 son; la edad, a partir de 55 años, existencia de enfermedades concomitantes, enfermedad cardiovascular previa, existencia de infección secundaria, etc.” (Medina-Chávez *et al.*, 2020, p.333). De este modo el programa de servicio social Investigación en Psicogertontología buscaba difundir información útil que podían revisar las personas mayores acerca de estos problemas que podían afectar en su bienestar.

En relación con lo anterior el INAPAM planteaba una serie de recomendaciones en las cuales se encuentra el uso de las TIC en actividades que desarrollen una mayor apropiación y conocimiento de dichos recursos a través del aprendizaje en el uso de videollamadas, laptops, tabletas, etc. Asimismo, en fomentar actividades intergeneracionales y animar en la realización de llamadas a familiares y amigos con el objetivo de mejorar el estado anímico de cada persona (INAMAPM, 2021).

Desde dicha perspectiva, Sunkel y Ulman consideran que:

No hay duda de que la promoción al acceso y uso de medios digitales entre las personas mayores es esencial para alentar a la cultura del envejecimiento activo. Sin embargo, uno de los efectos sociales de las tecnologías digitales en el mundo moderno es que se han convertido en un factor “nuevo” que distingue a las personas mayores de los grupos de población más jóvenes (2019, p. 247).

Desde ese punto de vista Causapié *et al.*, mencionan que:

Algunas de las características de las TICs, derivadas de su complejidad, y aprovechabilidad, son vividas como dificultades que provocan sentimientos y actitudes negativas hacia ellas, actuando como impedimentos emocionales. Los propios objetos implicados (conexiones, cables, periféricos, ratones, pantallas táctiles, etc.) generan rechazo o miedo y reducen la iniciativa de las personas (miedo a estropear, a romper algo, junto con la vergüenza de equivocarse o de demostrar su desconocimiento, miedos e inseguridades que van a limitar su interacción con la máquina (2011, p.313).

Dicho lo anterior, un tema en común de muchos países es la existente brecha digital desde hace más de dos décadas, hablar de este tema es hacer referencia a un concepto dicotómico que ha ido cambiando a lo largo del tiempo desde que se usó por primera vez en los noventa entre los países y sociedades que tenían acceso a las tecnologías a diferencia de los que



carecían de dichos recursos, en su concepción actual Sunkell y Ullman afirman que “el concepto es particularmente pertinente cuando se refiere a la realidad de los países en desarrollo con una población en proceso de envejecimiento y donde las tecnologías digitales pueden tener un profundo impacto en la vida de las personas mayores” (2019, p.247).

Asimismo, Causapié *et al.* sostienen que:

La denominada brecha digital es distinta a la económica, es más generacional e implica diferencia en aptitudes y actitudes hacia la tecnología, muchas veces, asociadas a la edad. Esta brecha, que afecta especialmente a las personas de más edad está relacionada con disponer de ordenador, de conexión a la red desde lugares confortables y accesibles para las personas (casa, centros públicos, etc.), de competencias suficientes para usarlo, de capacidad para acceder a la información, pero también para convertirla en conocimiento útil y significativo para la persona (2011, p. 310).

Además de que:

El temor a utilizar la tecnología (debido a la percepción de que no se la sabe usar bien), así como las amenazas a la seguridad y la desconfianza asociada a la realización de transacciones financieras en dispositivos digitales, son factores que posiblemente contribuyan a que las personas mayores se muestren reticentes a utilizar la banca electrónica o a comprar en línea (Sunkel y Ullman, p.255).

En el contexto de la llamada brecha digital se ubican dos grupos; los primeros son los nativos digitales los cuales son aquellos niños y jóvenes que nacieron y se desarrollaron en un entorno conformado por el uso de tecnologías e internet desde edades tempranas para el uso cotidiano de actividades destinadas en la educación, entretenimiento, etc. En el segundo grupo se encuentran los inmigrantes digitales, es decir, aquellos que no nacieron en una época donde gran parte de las actividades diarias eran mediante el uso de las tecnologías, internet o redes sociales (Causapié, *et al.*, 2011).

Sin embargo, dadas las condiciones sociales y particularmente durante la pandemia por la COVID-19 han tenido que adaptarse a un contexto cultural y social distinto, además de que se encuentran en una situación de lidiar con innovaciones con la finalidad de incluirlas en su vida diaria, esto pone de manifiesto que, en situaciones actuales, las TIC son recursos más que necesarios de acuerdo a los beneficios que aporta en la vida diaria de las personas mayores.

En consideración a lo anterior y a los riesgos en la salud ocasionados por la pandemia; hicimos uso de redes sociales en la web, este concepto lo describen Francomano y Harpin

como “plataformas basadas en Internet para interactuar con personas que comparten con los usuarios intereses, metas comunes o contextos familiares, o que simplemente son conocidos” (2015, citado en Navarrete *et al.*, 2017, p.256). Es por ello que mediante el uso de las TIC para la difusión de material en investigación psicogerontológica encontramos información importante que proporcionarían a la comunidad de seguidores de las páginas recursos necesarios para conocer acerca de las distintas perspectivas sobre el envejecimiento, la vejez y el envejecimiento saludable.

Ahora bien, la importancia del uso de las TIC y las redes sociales durante la etapa del envejecimiento radica en que se pueden hallar importantes beneficios, desde esta perspectiva Srimarut y Techasatian expresan que las redes sociales son:

Una plataforma segura para la realización de innovaciones y buenas prácticas online para potenciar la comunicación, las experiencias y los puntos de vista socio-personales. Además, las aplicaciones de redes sociales son instrumentos publicitarios de bajo costo que ayudan a fomentar la creación de redes, la rápida difusión de datos y, posteriormente, prometen la confianza y la certeza del público (2019, p.216).

Las personas mayores, al igual que otros grupos etarios pueden favorecerse del uso de las TIC en su vida diaria, los servicios que ofrece internet han ido cambiando y mejorando con el tiempo, estos pueden ser en la búsqueda información, así como contactar a personas, encontrar lugares o direcciones. También es un medio en el cual se puede ampliar el conocimiento a través del aprendizaje sobre diferentes temas en cursos, programas o tutoriales gratuitos en la web.

De igual forma, como medio de comunicación ha cambiado a lo largo de su existencia desde décadas pasadas mediante telefonía y recientemente a través de video llamadas y específicamente en personas mayores durante el confinamiento por la COVID-19 en teleasistencia y teleconsultas, además de que existe la posibilidad de compartir o transferir archivos de manera simultánea. Así como comprar o adquirir bienes y productos a través de transacciones y comercio en línea sin salir del hogar.

Siguiendo esta orden de ideas, otro de los beneficios es que:

Las tecnologías digitales han hecho que la comunicación y las interacciones sean más accesibles en todo el mundo. Además, las herramientas de blogs como Facebook, Twitter, LinkedIn son pocas herramientas que tienen el potencial de moldear la prestación de atención médica, abordar las disparidades en la atención médica e integrar la medicina colaborativa. Este es un hecho fundamental de que las redes sociales son accesibles para todos (Srimarut y Techasatian, 2019, p.216).

En definitiva, las bondades que ofrecen las tecnologías, las redes sociales y el internet radican en poder aprender nuevas cosas, intercambiar ideas, interactuar de manera intergeneracional y participar activamente en el ámbito social. Desde esta perspectiva Causapié *et al.*, mencionan que:

Cuando estas se dominan, la persona disfruta de bienestar psicológico gracias al sentimiento del logro, a la superación de las dificultades, sentirse creativo, tener oportunidades para el autoaprendizaje y el desarrollo personal, mejora la autoestima y es un modo de reposicionarse mejor ante los demás (mejora el autoestereotipo) (2011, 310).

Es necesario destacar que, con las modificaciones comerciales y de publicidad en Facebook se ha convertido en una cadena de apoyo social y de interacción entre profesionales como en el área de la salud en donde se comparten experiencias y consejos hacia otras personas, debido que además de Facebook, las redes sociales pueden ser un canal de difusión de información usada por instituciones y organizaciones de la salud en servicios de teleasistencia, blogs informativos, propaganda de promoción de la salud, etc.

Asimismo, con el inicio de la pandemia a causa de la COVID-19 y con las restricciones sanitarias debido a las ocupaciones hospitalarias varios países optaron por ideas distintas a las tradicionales basadas en la interacción médico-paciente, estas podían lograrse mediante el uso de las TIC, redes sociales e internet a través de teleconsultas, videollamadas, atención psicológica por teléfono, entre otras.

En este sentido, Sunkell y Ullman destacan que:

Entre las personas mayores es especialmente importante el uso de internet para la comunicación. Los programas de videotelefonía (como Skype o FaceTime) permiten realizar reuniones virtuales con personas en cualquier lugar y, junto con otras herramientas de comunicación, proporcionan una vía para que las personas mayores pueden mantenerse en contacto con sus familiares y amigos, en una época en que es frecuente que las familias vivan lejos. Además, las herramientas de comunicación en línea permiten a las personas mayores con problemas de movilidad o audición mantener vínculos sociales e interpersonales sin tener que salir de casa (2019, p.255).

Del mismo modo mediante las plataformas de video llamadas y videoconferencia distintos organismos dedicados a procurar el bienestar de las personas mayores ofrecían jornadas, conferencias y charlas gratuitas sobre el cuidado de la salud de los mayores durante el confinamiento. Desde esta perspectiva creamos perfiles en las redes sociales de *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* y *YouTube*, para el diseño, elaboración y difusión de contenido sobre aquellas acciones en las que se ha incidido desde la esfera política, social y cultural del

envejecimiento. De modo que mediante un proceso de investigación y síntesis de la información en artículos, revistas, libros y publicaciones académicas integramos elementos del Envejecimiento Activo y Saludable en cada una de las páginas.

Sin embargo, durante la pandemia por la COVID-19 existió una mayor presencia noticias amarillistas o falsas acerca de diversos temas relacionados a la vacunación, síntomas o manifestaciones que podrían resultar en la enfermedad del coronavirus así como medicamentos que podían combatir o incluso sanar la enfermedad, remedios caseros, dudas acerca de la existencia del virus, etc.

Desde dicho punto de vista, Alvarado *et al.* sostienen que:

En nuestra realidad tecnológica actual, la rápida propagación de enfermedades infecciosas a un gran número de personas, puede ir seguida de un tipo específico de “epidemia” conocida como infodemia: término que se refiere a una rápida propagación poco confiable, desinformación, teorías de conspiración, etc.) Término con efectos comparativamente más graves en la pandemia COVID-19 respecto al SARS (evento donde se acuñó el nombre) (2021, p.66).

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) enfatiza que:

El término infodemia se refiere a un gran aumento de volumen de información relacionada con un tema particular, que puede volverse exponencial en un periodo corto debido a un incidente concreto como el de la pandemia actual. En esta situación aparecen en escena la desinformación y los rumores, junto con la manipulación de la información con intenciones dudosas. En la era de la información, este fenómeno se amplifica mediante las redes sociales, propagándose más lejos y más rápido como un virus (2020, p.2).

La infodemia, como la han mencionado diversos autores, puede resultar en distintas consecuencias, al inicio del confinamiento generaron paranoia y pánico, desde este punto de vista Arroyo-Sánchez, Cabrejo y Cruzado mencionan que:

Estas noticias ampliamente difundidas no eran avaladas por el conocimiento científico, sino crearon falsas sensaciones de temor, provocaron un miedo irracional y pánico masivo que impuso un efecto desestabilizador en la sociedad cuando se requería exactamente lo contrario (2020, p.231).

No obstante, en la actualidad se ha vuelto popular el uso de las redes sociales en las personas mayores como *Facebook*, en donde las noticias se viralizan en cuestión de horas, en donde en la mayoría de las veces no se pone atención en la procedencia de las fuentes de dicha información.

En relación a los riesgos de las noticias falsas en publicaciones de redes sociales, Liberona y Halpern afirman que:

Los expertos han advertido que una de las principales consecuencias de las noticias falsas en salud y falta de control editorial es la aparición de consejos médicos no calificados, parciales o incorrectos, ocasionando que las personas tomen decisiones erróneas, empeorando su salud, en lugar de mejorar. Por lo tanto constituyen en un área que no debe ser descuidada (2019, p.2).

En este sentido, con el mal uso de las tecnologías y de las redes sociales es importante que con el paso del tiempo, como postulan Liberona y Halpern:

Las próximas generaciones deben ser capaces de identificar, seleccionar y procesar las informaciones de forma crítica y activa. Esta tarea no sólo compete a la escuela sino también a investigadores, profesionales de la comunicación y salud y autoridades públicas y legisladores (Caridad-Sebastián et al., 2018 citado en 2019, p.7).

De esta manera, las plataformas digitales que utilizamos durante la elaboración y difusión del contenido fungieron en una parte como medio informativo hacia las personas, lo que brindaba mayor seguridad en cuanto a la procedencia de la información de modo que se creara un vínculo de confianza con los usuarios.

Teniendo en cuenta lo anterior, en cada una de las publicaciones del programa de Investigación en Psicogerontología realizábamos revisión bibliográfica de documentos actuales, en temas necesarios y útiles en el proceso del envejecimiento, mostrando en cada una la fuente de cada artículo, debido a que como mencionan Farré *et al.*, “La falta de filtros en la fiabilidad de la información, la carencia de experiencia en su gestión y anonimato de las fuentes de las publicaciones pueden provocar ciertos riesgos para los/las usuarios/as” (2012, citado en Rodríguez-González, 2021, p.59).

## CAPÍTULO 3

### Investigación en psicogerontología

#### INVESTIGACIÓN

La práctica de la investigación tiene como finalidad producir y generar conocimiento a través de distintos métodos y procesos con el objetivo de resolver problemas prácticos y situaciones acordes a cada época, es por ello que a lo largo de la formación de los estudiantes en la LDCE, se les enseña a desarrollar diferentes habilidades sobre metodología de la investigación, con las cuales podrán desempeñar un papel importante en la creación y desarrollo de proyectos de investigación y programas innovadores y acorde con las nuevas necesidades que demanda la población envejecida.

Dicho lo anterior, es necesario conocer un breve recorrido contextual que responde al cuestionamiento sobre qué es investigación. Investigar lleva implícito las nociones de seguir pistas, encontrar, preguntar, sondear, inspeccionar. La tarea de investigar es una actividad sistemática que el hombre cumple con el propósito de incorporar nuevos contenidos sobre una materia o simplemente con la finalidad de indagar sobre temas que desconoce (Gómez, 2012, p.8). Del mismo modo, Navarro *et al.* (2017) afirman que la investigación es un proceso sistemático de resolución de interrogantes y búsqueda de conocimiento.

Por otro lado, como mencionan Manterola y Otzen (2013, p.1498). “la investigación tiene como principales objetivos, la generación de conocimiento, a través de la producción de nuevas ideas; y la solución de problemas prácticos”. En este orden de ideas se puede entender que:

La investigación por lo regular intenta encontrar soluciones para problemas de tipo educativo, social, científico, filosófico, etc. por ende es un proceso que tiene como fin alcanzar conocimiento objetivo, para guiar o ayudar a mejorar la existencia de los seres humanos en cualquier campo del conocimiento humano (Tamayo y Tamayo citado en Gómez, 2012 p.9).

El concepto de la investigación, abordado desde las diferentes disciplinas de las ciencias sociales, ha tenido diversas significaciones, desde esa perspectiva, Hernández et al (2014) refieren que a lo largo de la historia de la ciencia han surgido diversas corrientes de pensamiento (como el empirismo, el materialismo dialéctico, el positivismo, la fenomenología, el estructuralismo) y diversos marcos interpretativos, como el realismo y el constructivismo, que han abierto diferentes rutas en la búsqueda del conocimiento.

Entorno a la variedad de premisas de las corrientes del pensamiento se simplificaron en los enfoques cualitativo y cuantitativo, los cuales Grinnell define que “ambos enfoques emplean procesos cuidadosos, metódicos y empíricos en su esfuerzo para generar conocimiento, por lo que la definición previa de investigación se aplica a las dos por igual” (1997 citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.4).

Al hablar de estos dos enfoques se plantea que los procesos de investigación se vinculan estrechamente a la observación del caso o fenómeno, posterior a ello, surgen ideas, suposiciones y juicios a consecuencia de lo observado, asimismo se demuestra el grado en que dichas ideas tienen fundamentos, se realiza una revisión de las observaciones y de las suposiciones para finalmente proponer las evaluaciones que esclarecen o modifican las ideas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Tomando en cuenta dichas consideraciones y desde un punto de vista científico; Hernández, Fernández y Baptista postulan que “la investigación es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema” (2014, p.4).

Dicho lo anterior, es necesario destacar que:

La investigación científica es una actividad que permite obtener un conocimiento; es decir; es “un proceso que mediante la aplicación del método científico, procura obtener información relevante y fidedigna para entender, unificar, corregir o aplicar el conocimiento”. De tal modo se define a la investigación científica como una actividad encaminada a la solución de problemas. Su objetivo consiste en hallar respuestas a preguntas mediante procesos científicos (Baena, 2017, p.9).

Considerando lo anterior, durante el primer año en la LDCE se dan los primeros pasos en la creación de un proyecto de investigación utilizando el método científico y delimitando el tipo (cuantitativo o cualitativo) en el cual cada estudiante identifica una problemática social asociada al envejecimiento en el cual podría intervenir. Desde este punto de vista, el trabajo comunitario o las prácticas de campo, desde el inicio de la carrera fortalecen el desarrollo del mismo mediante el uso de técnicas, métodos, instrumentos y herramientas con las que se elabora el proceso de investigación, siendo las entrevistas y encuestas los primeros recursos con los que el estudiante interactúa y pone en práctica con la comunidad.

Asimismo, uno de los primeros acercamientos con la investigación es en su fase documental; Cortés y García describen que este proceso “consiste en detectar, obtener y consultar la bibliografía y otros materiales de utilidad para los propósitos de la investigación; es decir para extraer y recopilar información relevante y necesaria para la investigación” (2003, p.19).

En la investigación documental interesa revisar documentos históricos, estadísticos, demográficos, informes, archivos, entre otros, con la finalidad de obtener un registro que permita entender la composición cultural, social e histórica de cada población. Del mismo modo Gómez refiere que la investigación por fuente de datos “también se denomina de tipo documental, es la dimensión de la investigación que considera todo tipo de documento que contenga información fidedigna; sin ninguna alteración o distorsionada para algunos fines específicos” (2012, p.13).

Dicho lo anterior, el proceso de investigación del programa fue de tipo documental, la idea de realizarlo mediante este modo fue consultar y revisar el contenido e información disponible en distintas fuentes de internet, además de que todas las búsquedas se hicieron mediante medios digitales. Asimismo, el acervo documental disponible en la web, como la Biblioteca Digital de la UNAM, nos permitió poner en práctica los aprendizajes adoptados sobre investigación y selección de la información útil para sintetizar y crear así contenido de información fidedigna para ser publicadas en las redes sociales del servicio social.

La importancia de la búsqueda literaria en internet, como menciona Alonzo, radica en que “en el pasado, la revisión de la literatura resultaba larga y tediosa, ahora ocurre lo contrario, por lo cual el investigador puede dedicarse más al análisis de la información en vez de escribir datos en cientos de tarjetas” (Citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.21). De este modo se realizó la revisión exhaustiva de la literatura y posteriormente registrábamos cada documento en cartas descriptivas para tener un mejor control y así determinar los aspectos más importantes de cada archivo.

A lo largo del proceso de investigación en el programa de servicio social tuvimos en cuenta que toda la información que sería revisada debería tener un carácter ético y que fuera útil para las personas que consultaran el contenido, de esta forma resulta necesario mencionar que de acuerdo con Alonzo “la investigación representa una más de las fuentes de conocimiento, por lo que, si decidimos ampliar sus fronteras, será indispensable llevarla a cabo con responsabilidad y ética” (Citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.21).

Para concluir con este apartado es necesario saber que:

La selección de la literatura, es importante porque permite aclarar las ideas y generar hipótesis, por esto el investigador debe tener cierto grado de conocimiento y experiencia sobre el tema en que va a trabajar, pues así podrá saber que de novedoso puede demostrar (Manterola y Otzen, 2013, p.1499).



Tomando en cuenta lo mencionado los procesos de revisión de la literatura estuvieron basados en los lineamientos que requerían documentos recientes, fidedignos y que lograrán aportar conocimiento sobre el cuidado la salud.

## **ENVEJECIMIENTO**

El proceso del envejecimiento entendido desde la perspectiva de las ciencias sociales y de la salud muestra diferentes concepciones asociadas a los cambios y transformaciones que no sólo se deberían reducir al paradigma de la biología.

Asimismo, el estudiante desde el inicio de la licenciatura aprende a que esta etapa no sólo está caracterizada por presencia de enfermedades o demencias, sino que como menciona Mendoza Mendoza-Núñez “El envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo de tipo biológico, psicológico y social, es consecuencia de cambios genéticamente programados (por la herencia), historia y estilos de vida, ambiente y condiciones sociales a las que estuvo expuesta la persona” (Mendoza-Núñez, 2013, p.23).

Este concepto ha sido la base para los estudiantes de la licenciatura que permite entender que las miradas hacia el envejecimiento deben trascender, con la finalidad de ser entendido desde perspectivas distintas. Partiendo de este punto de vista, se abordará brevemente algunas acepciones del concepto así como del envejecimiento poblacional y el envejecimiento saludable.

El envejecimiento al ser un proceso dinámico es distinto en cada persona; la cultura, la historia y la sociedad son determinantes que generan distintos significados a través del tiempo, de modo que, como plantea Mendoza-Núñez:

El envejecimiento no se presenta de la misma manera en todas las personas, ya que el ritmo y características de dicho proceso están determinados por la herencia (genética), el ambiente físico, psicológico y social y los estilos de vida que adopta y mantiene el individuo a lo largo de su historia (Mendoza-Núñez, 2013, p.24).

Por otro lado, es necesario destacar que “el envejecimiento es un proceso en el que la experiencia y madurez biológica, psicológica y social acumuladas pueden brindar ventajas y potenciar el desarrollo, y no sólo suponer que el envejecimiento propicia desventajas biológicas, psicológicas y sociales” (Mendoza-Núñez, 2013, p.24). En este sentido, el envejecimiento no sólo debe ser considerado como una etapa con manifestaciones de síntomas, enfermedades, demencias o situaciones en decadencia. Durante este proceso se pueden potenciar diversas capacidades cognitivas que pueden generar un bienestar en las personas. Concretamente durante la pandemia por la COVID-19 mediante el uso y

aprendizaje en el manejo de las tecnologías, como se habló en el capítulo anterior, aporta una serie de beneficios con los cuales se pueden afrontar las consecuencias del aislamiento que afectan al bienestar de las personas a través de distintas actividades.

Por otro lado, desde un punto de vista dicotómico; el proceso del envejecimiento puede entenderse como una carga social o como una etapa de nuevas oportunidades, no obstante Camacho *et al.* argumentan que:

En nuestra sociedad el envejecimiento puede considerarse, por un lado, un avance, un éxito de supervivencia, y por otro, un gran desafío, pues supone mayor exigencia sanitaria, social, y económica. El reto verdadero está no sólo en aumentar la esperanza de vida, sino en cómo lograr a través de acciones individuales y grupales, una mejor calidad de vida de los mayores que les permita mantener, con dignidad, la salud, la funcionalidad y la independencia (2010, p.395).

Ahora bien, otra de las formas de entender al envejecimiento es como un fenómeno, en el cual Gutiérrez y Gutiérrez definen que:

El envejecimiento humano es un fenómeno de suma complejidad, cuya naturaleza multifactorial es objeto de análisis por una variedad de disciplinas a lo largo de un espectro de tópicos que oscilan desde los aspectos moleculares y evolutivos hasta sus implicaciones socioeconómicas, políticas y de derechos humanos (2010, p.38).

De igual forma, Gutiérrez *et al.* expresan que “el envejecimiento es un fenómeno complejo, intrínseco a una idiosincrasia propia y, como tal, no hay estrategia unívoca para abordarlo de manera eficiente” (2016, p.51).

Considerando otros aspectos del envejecimiento; Montes de Oca y Macedo indican que:

Los determinantes sociales, económicos y culturales –como se conocen en su forma amplia- plantean que el proceso de envejecimiento es resultado de características del entorno físico y social que influyen en las condiciones de salud y bienestar, así como en la aparición de enfermedades en el curso de la vida (2015, p.164).

Asimismo, cabe destacar la postura de Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado al referir que:

El envejecimiento tiene una dimensión material, que ocurren en los humanos en su expresión orgánica, biológica y social; y una dimensión cultural y subjetiva, referida a la interpretación y a la forma como se enfrenta y se vive este proceso desde la subjetividad individual y colectiva (2015, p.261).

En definitiva, como definen Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado:

El envejecimiento y la vejez en la actualidad se configuran como un objeto epistemológico que puede entenderse o interpretarse en varios sentidos y que provoca juicios diversos. Aparecen como conceptos polisémicos y con interpretaciones en ocasiones contradictorias. Pueden ser aprehendidos, por ejemplo, como un estado o estatus, como un estadio vital, como un proceso, o bien como una construcción social (2015, p.261).

Además:

Es fundamental entender a la vejez y al envejecimiento como un proceso dinámico, heterogéneo e histórico en el que tanto los significados que los viejos tienen de la vejez y del envejecimiento, como sus prácticas, se ven mediados por las relaciones de poder que las instituciones (familia, Iglesia, gobierno, Estado) establecen con el anciano a través de sus discursos (2015, p.261).

En resumen, las interpretaciones sobre la vejez y el envejecimiento tienen distintas variaciones que dependen de las posturas en las que se analiza y se estudia a este proceso, sin embargo, como se ha planteado no debe ser generalizado y tampoco sobreponer ideas viejistas o biologicistas en las definiciones que se planteen.

## **ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL**

El envejecimiento de la población se ve constituido por diversos factores, en estos intervienen la fecundidad, mortalidad, incluso la esperanza de vida. Específicamente en nuestro país se habla de los retos que este fenómeno representa en materia de política pública, salud, educación, empleo, etc. es por ello que resulta interesante realizar un análisis sucinto que ayudará a entender la dinámica de este tema en nuestro país, además de conocer cómo se emplean las TIC, concretamente durante el confinamiento en servicios de asistencia médica a través de recursos digitales.

Hablando desde la perspectiva del envejecimiento de la población podemos observar a la transición demográfica como de los factores más interesantes de analizar, debido a que “México está experimentando un cambio demográfico sin precedentes que se advierte en un aumento acelerado de la población que envejece, a consecuencia del descenso en la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida” (Águila, *et al.*, 2015, p.303). De este modo, Gutiérrez *et al.* enfatizan que:

Los mexicanos que hoy cumplen 60 años de edad cuentan con aún más esperanza de vida de 22 años; es decir, en el comparativo internacional, un año más que en Brasil, tres más que en China y sólo cuatro años por debajo del líder, Japón. Sin embargo de estos

22 años, sólo 17.3 transcurren en buen estado de salud, lo que significa que casi cinco años se viven con una o con varias enfermedades o con pérdida de funcionalidad y merma de la calidad de vida y el bienestar (2016, p.20).

Dicho lo anterior, con el aumento en la esperanza de vida resulta necesario precisar cuándo inicia la etapa del envejecimiento y la vejez; en este sentido, Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado postulan que:

La vejez, es una etapa de la vida cuya edad de inicio lo establece la sociedad, de ahí que en la actualidad en los países en desarrollo como México se acepta como inicio de la vejez los 60 años, mientras que en los países desarrollados la edad de inicio es a los 65 años (2015, p.262).

Por otro lado:

En términos generales se considera que el envejecimiento se inicia a partir de la quinta década de la vida (alrededor de los 45 años), ya que en esta etapa de la vida los cambios biológicos relativos al envejecimiento se presentan en la mayoría de los aparatos y sistemas, lo cual proporciona una disminución gradual de la respuesta homeostática, que se traduce en una vulnerabilidad para la presencia de enfermedades (Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado, 2015, p.261).

Ahora bien, el fenómeno del envejecimiento acelerado impacta directa e indirectamente en distintos servicios siendo uno de los principales el de la salud, debido a que:

La población mexicana está envejeciendo y la incidencia de enfermedades crónicas está aumentando. La esperanza de vida al nacer de los mexicanos aumentó de 36 a 74 años entre 1950 y 2000 y se prevé que siga aumentando; se presume que para el año 2050 será de 80 años (Águila, et al., 2015, p. 303).

Es necesario comprender que la atención del envejecimiento de la población no sólo se limita a la salud, desde este punto de vista Vivaldo y Martínez-Maldonado consideran que:

El envejecimiento en México no sólo es un problema de salud o financiamiento del sistema de pensiones; es, en realidad, una gran oportunidad para repensar la orientación de políticas públicas enfocadas a la atención de grupos vulnerables, de resignificar la etapa de la vejez, al sujeto viejo y el proceso de envejecimiento, para trabajar en la consolidación democrática que permita el desarrollo de nuestro país en términos de construcción de ciudadanía (2015, p.27).

Aunado a lo anterior, es necesario saber que el envejecimiento, como indican Gutiérrez y Gutiérrez “involucra desde cambios biológicos a nivel individual hasta profundas repercusiones sociales y económicas. Por tanto se requiere el fomento de la investigación biológica, geriátrica, epidemiológica, social, económica y del resto de los campos del saber” (2010, p.41-42).

Asimismo, Lara sostiene que:

En México, la atención que se ha dado al envejecimiento ha sido muy escasa y orientada básicamente sea a la seguridad o a la asistencia social, por un lado asociado con el cese de actividad laboral a través de la jubilación y por el otro de formar parte auxiliar para la asistencia de personas protegidas (2015, p.44)

Una vez mencionado lo anterior, desde la perspectiva de la LDCE; los estudiantes aprenden y se sensibilizan en que la investigación y la intervención en programas y proyectos sociales deben tener un enfoque interdisciplinario que permita incorporar mayores elementos que consoliden un buen trabajo, del mismo modo que estos no deben ser de carácter autoritario teniendo en cuenta que los mayores como entes de cambio tienen la posibilidad de potenciar sus capacidades y recursos para mejorar su entorno.

Ahora bien, en relación con las TIC y el envejecimiento poblacional se habla del concepto de la gerontotecnología, el cual Gutiérrez y Gutiérrez definen que:

La gerontotecnología –La aplicación de tecnología al servicio de los adultos mayores- es prácticamente inexistente en nuestro país. Los adultos mayores se benefician de los avances tecnológicos desarrollados para la población en general, pero no disponen de apoyos tecnológicos suficientes para la solución de sus problemas específicos asociados a patologías múltiples, discapacidad, aislamiento y deterioro mental (2010, p.38, 42).

De la misma manera, Favela sostiene que “muchos adultos mayores no tienen la experiencia en el uso de computadoras, con frecuencia son reacios a utilizar nuevas tecnologías, o bien, pueden estar impedidos a hacerlo por limitaciones físicas o cognitivas” (2010, p.18). Sin embargo, en situaciones como la actual la pandemia a causa de la COVID-19; elementos como las teleconsultas y concretamente en la e-Salud, considerado por Arroyo como:

El área de la salud que es abordada, gestionada y aplicada mediante medios tecnológicos, es denominada “E-Salud” o “M-Health”. También podría definirse como la práctica de la salud apoyada por procesos electrónicos de información y comunicación. La e-Salud proporciona considerables ventajas en materia de información, incluso favorece la obtención de diagnósticos alternativos (2015, p.66).

Dicho lo anterior:

El envejecimiento de la población representa uno de principales retos sociales y económicos que enfrenta la sociedad moderna. Avances recientes en tecnologías de la información y comunicación (TIC) ofrecen la oportunidad de ayudar a enfrentar algunos de estos retos con acciones como: ayudar a adultos mayores con habilidades físicas y mentales disminuidas a mantener una vida independiente; monitorear la salud de adultos mayores y disminuir los riesgos que enfrentan; y fortalecer la comunicación con familiares y amigos (Favela, 2010 p.18).

En síntesis, es importante reconocer que:

El envejecimiento de la población se ha consolidado como uno de los fenómenos demográficos más importantes de los últimos siglos. Esto ha sido producto de una franca disminución en la natalidad y la mortalidad y del aumento de la esperanza de vida, elementos que reflejan el progreso socioeconómico de los países (Palloni, et al., 2002, citado en Ham, 2010, p.128).

De igual forma “debido a sus implicaciones demográficas, políticas, sociales, económicas y culturales, el envejecimiento en México se debe concebir como un tema prioritario de reflexión y análisis que no debe disociarse de los procesos y transformaciones de la dinámica nacional” (Vivaldo y Martínez-Maldonado, 2015, p.27).

## **ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

Para concluir el tema relacionado con el envejecimiento y la vejez es importante hacer una corta descripción del concepto del envejecimiento saludable basada en posturas de distintos autores que han abordado el tema. De esta forma se podrá entender la importancia de intervenir desde distintas disciplinas que tengan el objetivo de ampliar el conocimiento sobre este proceso y mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

En términos generales la definición del envejecimiento saludable, como mencionan Gutiérrez *et al.*:

Es considerado como un proceso amplio, integral y dinámico que permite el bienestar a través del mantenimiento de la capacidad funcional de las personas, la cual debe ser mantenida a lo largo del curso de la vida. Entraña la necesidad de detectar oportunamente las trayectorias de capacidad funcional y la capacidad intrínseca que las personas experimentan, y pueden experimentar a futuro así como identificar los múltiples factores que influyen en ellas y las intervenciones que ayudan a promover los resultados más positivos en el estado de salud (2016, p.13).

Por otro lado, desde el posicionamiento de Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado es considerado como:

Proceso mediante el cual las personas adultas mayores adoptan, adecuan o fortalecen estilos de vida que le permiten lograr el máximo de bienestar, salud y calidad de vida a través de estrategias de autocuidado, ayuda mutua, y autogestión, utilizando de manera óptima las redes de apoyo social formales e informales, en el marco del envejecimiento activo (2015, p.263).

Cabe mencionar que el envejecimiento saludable aborda mayores aspectos a los relacionados con la capacidad funcional de las personas, teniendo en cuenta que “el envejecimiento saludable no restringe a las condiciones físicas y mentales de la población, sino que considera también otros factores determinantes del bienestar, como el bienestar subjetivo, la satisfacción con la vida y la realización personal” (Gutiérrez *et al.*, 2016, p.14). Los factores ambientales, relaciones intergeneracionales, aprendizaje, entre otros también forman parte del envejecimiento saludable.

Durante el confinamiento a causa de la COVID-19 las redes sociales (entendidas como un medio de apoyo entre las personas) fungieron como factor para afrontar las consecuencias en la salud de los mayores, este concepto distinto al relacionado con las tecnologías es definido por Montes de Oca y Macedo como:

Un sistema de intercambio de apoyos que surgen y se multiplican entre los sectores de la población, que se constituyen como una especie de sistema informal de seguridad social para la sobrevivencia, y se orientan a satisfacer las necesidades no cubiertas por el sistema de apoyo formal (2015, p.63).

Además de que:

En cualquier etapa de la vida, se considera que las redes sociales son un apoyo importante para la salud y bienestar de las personas. En particular en la vejez, los individuos requieren ser reconocidos como seres humanos útiles y productivos, por lo que las redes sociales de apoyo resultan ser un importante recurso (2015, p.163).

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario diferenciar los conceptos entre redes sociales como apoyo hacia las personas y las redes sociales digitales; mencionado en el capítulo anterior como medio de la interacción a través de la tecnología.

Por otra parte, en el cuestionamiento de cómo se considera sana a una persona mayor:

La Organización Mundial de la Salud establece que, desde el punto de vista gerontológico, se consideran como sanas a las personas a las personas adultas mayores, sin o con enfermedades crónicas controladas no terminales, que mantengan su funcionalidad física, mental y social, acorde con su edad y contexto sociocultural (Mendoza-Núñez y Martínez-Maldonado, 2015, p.263).

En relación con lo anterior, es necesario remarcar la importancia del tema del envejecimiento saludable y lo que debe considerarse en las acciones sociales o políticas que lo fomenten, de tal modo, Gutiérrez *et al.* mencionan que “desde la perspectiva de la salud pública, el abordaje del envejecimiento saludable deberá considerar acciones en tres ejes: servicios de salud, atención a largo plazo y entornos” (Gutiérrez *et al.*, 2016, p.51).

Asimismo, es importante tener en cuenta que:

Se destacan como principios rectores el respeto de los derechos humanos, la no discriminación, la igualdad de género, la equidad y la solidaridad intergeneracional. El nuevo concepto de envejecimiento saludable implica un enfoque holístico que debe tener en cuenta los factores determinantes de la salud influidos por la sociedad y sus políticas, así como la capacidad funcional y la capacidad intrínseca de las personas, y el medio ambiente en el que se desenvuelven (Gutiérrez, *et al*, 2016, p.13).

Finalmente, destacando los elementos comentados, en el desarrollo del programa del servicio social nos basamos en las perspectivas del envejecimiento poblacional, envejecimiento saludable y las TIC, de modo que el diseño de las publicaciones para las redes sociales tienen por objetivo aportar elementos sobre el conocimiento del cuidado, higiene, alimentación, actividades físicas, así como informar sobre enfermedades, demencias o trastornos, ocurridos en esta esta etapa.

A través de la publicación y divulgación de información y contenido en las redes sociales teníamos como finalidad ofrecer información fidedigna que ayudara a romper con falsas ideas, rumores o prejuicios de los temas más comunes o que tomaban mayor viralización, además de aportar con un mayor conocimiento en temas distintos a los tradicionales como el arte.



## CAPITULO 4

### Actividades realizadas

En este capítulo se describe la planeación, el desarrollo de las actividades del servicio social y la secuencia cronológica del contenido publicado en las redes sociales de *Vejez y Bienestar* en *Facebook, Twitter, Instagram y YouTube*. Del mismo modo, como se planteó anteriormente, el programa tiene por objetivo que los estudiantes apliquen conocimientos sobre investigación en temas relacionados al envejecimiento y vejez de la población con la finalidad de promover y divulgar información verídica de fuentes oficiales.

También se trata la organización, forma de trabajo y las páginas, plataformas o aplicaciones que se usaron para el diseño de material multimedia. Además, se mostrará un análisis estadístico de las publicaciones en las redes sociales que permitirá conocer el impacto, la interacción y el alcance de cada una.

### DESCRIPCIÓN DE LAS PLATAFORMAS UTILIZADAS

Como se mencionó anteriormente, el servicio social estuvo condicionado a realizarlo en línea, debido a las restricciones a causa de la pandemia por la COVID-19. En consecuencia, evitamos llevarlo a cabo en aulas, salones o lugares con un gran aforo y así evitar contagios. Sin embargo, realizarlo mediante esta modalidad resultó útil e interesante para analizar el cómo a través de redes sociales en internet se puede mantener un canal de comunicación diferente, en el que las personas de cualquier edad pueden interactuar, compartir y descargar información.

En ese sentido, planteamos la forma y dinámica de trabajo, al igual que los temas a desarrollar en la investigación documental (envejecimiento, vejez y envejecimiento saludable) con la finalidad de tener un respaldo de información que sería usado posteriormente en las publicaciones de las redes sociales.

Teniendo en cuenta lo anterior, se determinó que *Facebook, Twitter, Instagram y YouTube* serían las redes sociales usadas debido a la velocidad en la cual las noticias o publicaciones se comparten y se visualizan. Además de que existe una gran cantidad de usuarios mayores de 45 años que usan al menos una de estas por su accesibilidad, ya que son gratuitas e intuitivas para los usuarios.

Por otra parte, nuestra población objetivo fueron las personas mayores, no obstante, no estaría delimitado ya que tanto jóvenes como personas envejecidas podían informarse sobre distintos aspectos que conforman a la vejez y al envejecimiento, esto generaría un lazo intergeneracional en el cual todas las partes podían colaborar. A continuación, se describen

las redes sociales utilizadas para la difusión de las publicaciones, además de las páginas, sititos y softwares para el diseño de los mismos.

### ***YouTube***

Es una plataforma gratuita exclusiva de videos los cuales se pueden reproducir teniendo una cuenta registrada o no, las ventajas al tener una es que los usuarios pueden suscribirse a distintos canales en los que tienen la posibilidad de activar notificaciones y así saber cuándo haya nuevo contenido, otra de las características es que puede crearse una lista de videos favoritos, compartirlos con otras personas o en otras redes sociales e incluso descargarlos.

Debido a actualizaciones recientes, los usuarios pueden transmitir mediante Wi-Fi a otros dispositivos como televisiones, lo cual permite ampliar la imagen y tener una mayor calidad. Con relación al canal de *YouTube* de *Vejez y Bienestar*, mediante la elaboración de archivos multimedia pudimos añadir mayores elementos como animaciones, clips de video, música, etc. además de hacer un extenso uso de la información en comparación a las otras redes. Del mismo modo, la interacción en esta red social consiste en número de reproducciones o visitas, reacciones (me gusta) y compartir.

### ***Twitter***

*Twitter* es una red social similar a *Facebook* en la cual se pueden compartir imágenes, videos, links o enlaces a otras páginas en la web, etc. sin embargo, a diferencia de las otras, en la parte del buscador de forma diaria se encuentra nuevas y destacadas noticias, además de las tendencias en temas de política, salud, medio ambiente, etc. Cabe mencionar que en esta sección durante la pandemia por COVID-19 se publicaban diversas notas periodísticas e informativas sobre vacunación, prevención, nuevas variantes, acciones y medidas que tomó la OMS para afrontar este problema.

Algunos de los beneficios de esta red social es el uso del símbolo numeral (#) denominado como *Hashtag* en el lenguaje de las redes sociales, que permite delimitar la búsqueda o las publicaciones en un foro pequeño sobre el mismo interés compartido por otros usuarios, empresas o páginas oficiales. Asimismo, recientemente tomó mayor relevancia la creación de *hilos*; los cuales constan de una serie de imágenes o texto hilados y con una secuencia en el cual el usuario puede obtener más información. Además, el algoritmo de interacción identifica cuáles son los temas de interés para el usuario, haciendo recomendaciones nuevas publicaciones o páginas relacionadas a sus búsquedas.

En la página oficial de *Vejez y Bienestar* sólo se limitó a la publicación de imágenes en el formato de hilos; los usuarios al ver este tipo de publicaciones podían interactuar mediante reacciones (favorito o fav), comentarios o *retweets* (compartir), sin embargo, es necesario mencionar que para los nuevos usuarios puede resultar de uso complejo, es por ello que se

observó un limitado número de *seguidores* (personas que siguen las actualizaciones en las publicaciones de una página).

### ***Instagram***

Es una red social enfocada a la publicación de imágenes de dimensiones cuadrangulares, además de que en sus últimas actualizaciones incorporó la opción de crear videos cortos denominados como *historias* en los que se pueden añadir clips de audio y video no mayores a 30 segundos. Hablando del uso de esta plataforma; a los nuevos usuarios les permite crear un perfil con datos de correo electrónico, asociar la cuenta con *Facebook* o a un número de teléfono y una contraseña.

Algunas de las cosas en común con las otras redes son; las opciones de interactuar con reacciones (me gusta), comentarios, mensajería y crear una lista de publicaciones favoritas que pueden facilitar la búsqueda en ocasiones posteriores. Asimismo, los usuarios pueden buscar cuentas de otras personas, artistas, páginas oficiales, videos, fotografías, incluso artículos de compra.

En el perfil de *Vejez y Bienestar* de *Instagram* se limitó al uso básico, debido a que las características avanzadas en la navegación de esta plataforma pueden resultar complejas, de tal modo, sólo se publicaron imágenes a modo de presentaciones en diapositivas. Es importante destacar que se observó que al menos un compañero de la universidad tenía un perfil activo, de esta manera, en la lista de seguidores se unieron estudiantes de la LDCE, de otras carreras y personas de cualquier edad, de esta forma el contenido logró llegar a más usuarios.

### ***Facebook***

Es la red social más utilizada por nuevos usuarios debido a su gran popularidad, la facilidad en su uso y que puede usarse tanto en *teléfonos inteligentes*, *tablets* o *computadoras* al igual que las otras redes sociales.

Esta plataforma es fácil en su uso y navegación, sin embargo, incluye otros servicios como el poder encontrar a personas mediante filtros como el nombre, localización, apodo o sobrenombre, además de que permite crear una cuenta como perfil personal o página oficial. La ventaja más importante sobre las otras redes sociales es la facilidad en la cual las publicaciones se vuelven virales (entendido como la facilidad que tiene una publicación de llegar a varios usuarios en un corto tiempo).

Por otro lado, el nuevo usuario puede encontrar además de personas; páginas, eventos, artículos, grupos abiertos o privados, entretenimiento como *streams* (transmisiones en vivo o pregrabadas) y videos. Cabe mencionar que por la situación actual a causa de la pandemia

por COVID-19 algunas páginas oficiales sobre envejecimiento como el INGER o el INAPAM realizaban conferencias, pláticas o charlas, transmitidas a través de esta red social. Por otra parte, hablando del modo de interacción, también se basa en reacciones que incluye una lista más amplia que las otras redes sociales, comentarios, compartir o enviar a otras personas, guardar las publicaciones en una lista de favoritos, delimitar quienes lo pueden ver y hacer un reporte o queja de las publicaciones en caso de que el usuario así lo desee.

Dicho lo anterior, para el objetivo del programa era necesario registrar la cuenta de *Vejez y Bienestar* como una página oficial ya que esta forma permite asignar roles de editores, administradores, moderadores, anunciantes o analistas. No obstante, los integrantes del programa fueron asignados como administradores, con el objetivo de compartir y publicar cualquier tipo de archivo, contenido o enlaces de otras redes sociales y páginas de internet.

Otra característica es que el registro de página permite tener un mayor control estadístico del número de reacciones, comentarios y número de ocasiones que se compartió una publicación. Además de información sobre cuántos son hombres o mujeres, así como la edad de cada uno con relación a los datos de registro de cuentas al momento de que cada persona crea un perfil.

A continuación, se describen las aplicaciones, páginas, plataformas y programas usados para la edición, diseño y creación de contenido, se presenta además el desarrollo de las publicaciones durante el periodo del servicio.

### **Canva**

En primera instancia, *Canva* es una página gratuita en internet de diseño gráfico y edición que permite usar elementos como plantillas de infografías, carteles, posters, presentaciones, trípticos, videos, etc. Con relación a su uso; al ser intuitiva, facilita el acceso a diversas herramientas de edición, además de que consta con una variedad de diseños preelaborados los cuales se pueden usar y ajustar acorde a las necesidades del usuario. También ofrece un amplio banco de imágenes, formas, *stickers*, colores, tipografías, etc. lo cual agiliza el proceso creativo.

En dicha página se elaboró la mayoría de contenido para las redes sociales de *Vejez y Bienestar*, además del logo y la portada, debido a que en cada página requiere dimensiones o tamaños específicos con el motivo de tener una mejor presentación. De este modo, el diseño para el logo se basó en los colores institucionales de la UNAM teniendo en cuenta fondos blancos y tenues, resaltando el azul y oro, además de una tipografía sutil y legible.

En cuanto a la portada, elegimos una imagen que no reflejara prejuicios o estereotipos sobre la vejez, esta fue editada reduciendo la exposición de la fotografía con colores cálidos,

asimismo se incluyó el logo de la FES Zaragoza y el título de *Vejez y Bienestar* en color azul sobre una línea amarilla que resaltara la identidad universitaria.

### **GIMP**

Por otra parte, *GIMP* es un programa descargable de forma gratuita en la web, exclusivamente para el diseño de imágenes, logos, fotografías, etc. Este programa a diferencia del anterior, tiene elementos más avanzados y complejos, sin embargo, es de uso accesible para el usuario que tiene mayor experiencia en usos de softwares de diseño.

### **VEGAS**

Por último, *VEGAS* es un programa de edición de video, a diferencia de los anteriores este tiene un costo debido a las características y servicios avanzados que proporciona, además de que requiere tener conocimientos sobre edición dada su complejidad. No obstante, su uso fue limitado debido a la dificultad para cargar videos en la página de *YouTube*.

## **DESCRIPCIÓN DEL CALENDARIO DE ACTIVIDADES Y ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL**

El programa de servicio social “Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental de las personas mayores” tuvo una duración total de 8 meses, desde octubre del 2020 a mayo del 2021. Durante este tiempo desarrollamos las actividades que se consolidarían en la creación de contenido multimedia para las redes sociales del programa con el nombre de *Vejez y Bienestar*.

Las actividades desarrolladas durante el programa constaron de cuatro fases de trabajo:

1.- Investigación y revisión bibliográfica exhaustiva con rigor teórico y metodológico sobre diversos temas enfocados al envejecimiento, la vejez y el envejecimiento saludable mediante fuentes oficiales de datos gubernamentales, institucionales, de asociaciones e indagaciones. Cabe mencionar que por la situación del confinamiento utilizamos la plataforma de *Zoom*, la cual es gratuita y exclusiva de videoconferencias con una duración no mayor a 40 minutos. Por medio de este canal de comunicación programamos, planificamos y acordamos la forma inicial de trabajo junto al coordinador del programa.

2.- Registro de cuentas; estuvo conformada por la creación de las páginas oficiales del programa bajo el nombre de *Vejez y Bienestar* en las redes sociales de *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* y *YouTube*. Asimismo, se elaboraron los diseños del logo y portadas, así como explorar en la web aplicaciones, páginas o plataformas para el diseño de contenido.

3.- Fase de diseño; en la que cada integrante desarrolló contenido multimedia para las redes sociales como infografías, posters, carteles, etc. También se diseñaron materiales distintos a los de las páginas como dípticos que fueron repartidos entre la comunidad estudiantil del

campus 1 de la FES Zaragoza, así como exposiciones para charlas académicas, dirigidas a los alumnos del primer año de la LDCE del campus 3 y campus 1, los temas fueron seleccionados acorde al mayor dominio que tenía cada estudiante sobre un tema.

4.- Divulgación de contenido en las redes sociales; para tener un mayor control sobre la información diseñamos cartas descriptivas en las cuales registramos el tema, fundamento teórico, el tipo de contenido y el impacto. De esta forma elaboramos una carta semanal de acuerdo con la publicación que haría cada integrante en una de las redes sociales. A continuación, se muestra un ejemplo.

### **Guía semanal de difusión en redes sociales**

**“Investigación en psicogerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores”**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Carta descriptiva No.** \_\_\_\_

**Semana:** \_\_\_\_\_

**Planeación de actividad**

	Descripción de actividad
Objetivo:	
Tema:	
Fundamento teórico: (anexar fuentes de consulta (APA)	
Tipo de contenido:	(Infografía, cartel, poster, presentación o video)
Impacto	Alcance en interacciones, comentarios, número de veces compartido o visitas.

Ahora bien, es necesario mostrar una descripción de las actividades de forma cronológica que permita entender el proceso en las actividades del programa. En primera instancia; durante el mes de octubre iniciamos con la fase de investigación la cual fue de tipo documental en diversas fuentes disponibles en la web como repositorios, archivos y bibliotecas digitales. Asimismo, el canal de comunicación anteriormente comentado, acordamos aspectos como los requerimientos para el diseño y divulgación de los contenidos, así como el registro mediante las cartas descriptivas de dichas publicaciones y cuáles serían las actividades distintas a las de las redes sociales.

Posteriormente, durante las primeras dos semanas del mes de noviembre iniciamos con la fase de registro de cuentas en donde creamos el correo electrónico y contraseña para las redes sociales de *Vejez y Bienestar* además de los aspectos de identidad como el logo y las portadas. Por otro lado, a partir de la tercera semana del mismo mes iniciamos la fase de diseño simultánea a la de divulgación, de modo que a partir de ese momento iniciara la operación de las cuatro páginas con las primeras publicaciones.

Una vez mencionado lo anterior, en las siguientes tablas se presenta la información ordenada cronológicamente por el tema, el nombre del integrante que diseño el contenido, la semana en la cual se publicó dicho material, el *link* o enlace directo al *post* y el número de anexo en donde podrá observarse una imagen del contenido.

*Tabla 1. Descripción de infografías en red social Facebook*

Facebook			
Tema	Diseñado por	Semana	Link
<b>Viejismo</b>	Vanessa López	16-20 de noviembre 2020	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/119732613275301">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/119732613275301</a> .
<b>¿Qué es el envejecimiento saludable?</b>	Ángel Flores	23-27 de noviembre 2020	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/123691219546107">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/123691219546107</a> .
<b>Actividad física en personas mayores</b>	Frida Mercado	7-11 de diciembre 2020	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/131421958773033">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/131421958773033</a> .
<b>Las personas mayores y la tecnología</b>	Vanessa López	11-15 de enero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/162398579008704">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/162398579008704</a> .
<b>Aprendizaje en la vejez</b>	Tania Lima	18-22 de enero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/167570518491510">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/167570518491510</a> .
<b>Cambios en el cuerpo durante el envejecimiento</b>	Ángel Flores	25-29 de enero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/172701101311785">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/172701101311785</a> .
<b>Lectura en la vejez</b>	Frida Mercado	1-5 de febrero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/179249967323565">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/179249967323565</a> .
<b>La memoria en el envejecimiento</b>	Vanessa López	8-12 de febrero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/183803293534899">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/183803293534899</a> .
<b>Beneficios de las mascotas en la vejez</b>	Tania Lima	15-19 de febrero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/190445609537334">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/190445609537334</a> .
<b>¿Cuáles son los beneficios de la amistad en la vejez?</b>	Tania Lima	15-19 de febrero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/189265382988690">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/189265382988690</a> .

<b>Apps útiles durante la vejez</b>	Ángel Flores	22-26 de febrero del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/196103918971503">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/196103918971503</a> .
<b>Sexualidad en la vejez</b>	Frida Mercado	1-5 de marzo del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/201183011796927">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/201183011796927</a> .
<b>Ocio y recreación en la vejez</b>	Vanessa López	8-12 de marzo del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/205992614649300">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/205992614649300</a> .
<b>¿Qué hacer después de la jubilación?</b>	Tania Lima	15-19 marzo del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/213964937185401">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/213964937185401</a> .
<b>Efectos de los estereotipos en la vejez</b>	Ángel flores	22-26 de marzo del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/222875556294339">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/222875556294339</a> .
<b>Manualidades en la vejez</b>	Frida Mercado	5-9 de abril del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/237825404799354">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/237825404799354</a> .
<b>Envejecimiento demográfico en México</b>	Vanessa López	12-16 de abril del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/249393770309184">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/249393770309184</a> .
<b>¿Vejez o vejeces?</b>	Tania Lima	19-23 de abril del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/256679716247256">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/256679716247256</a> .
<b>Películas que te harán reflexionar sobre el envejecimiento</b>	Ángel Flores	26-30 de abril del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/261789315736296">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/261789315736296</a> .
<b>Cocina terapéutica en la vejez</b>	Frida Mercado	3-7 de mayo del 2021	<a href="https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/267916881790206">https://www.facebook.com/VejezyBienestar/photos/267916881790206</a> .

Con relación a la tabla, la página oficial de *Vejez y Bienestar* en *Facebook*; inició el día 17 de noviembre del 2020 con un poster informativo acerca del concepto de viejismo, cabe mencionar que este tema se eligió de forma estratégica como el primero en esta plataforma, con el objetivo de motivar a personas mayores a unirse y seguir observando las publicaciones posteriores, del mismo modo pensamos que esto ayudaría a romper con prejuicios y estereotipos sobre la vejez y que las personas mayores al igual que jóvenes pueden hacer uso de las TIC, redes sociales y el internet (ver Tabla 1).

Por otra parte, se hizo una publicación distinta al contenido habitual de la página, éste fue un cartel acerca de un programa de aprendizaje del idioma inglés para personas mayores diseñado por compañeros de la LDCE el cual funcionó como propaganda para invitar a las personas mayores a integrarse. Por último, el día 3 de mayo del 2021 finalizaron las actividades de divulgación con un *post* sobre cocina terapéutica en la vejez de esta forma concluimos con las 4 fases del programa.



Tabla 2. Descripción de publicaciones en red social Instagram

Instagram			
Tema	Diseñado por	semana	Link
<b>Envejecimiento saludable</b>	Frida Mercado	16-20 de noviembre 2020	<a href="https://www.instagram.com/p/CHIVVZDIew3/">https://www.instagram.com/p/CHIVVZDIew3/</a> .
<b>Prejuicios y estereotipos en la vejez y cómo combatirlos</b>	Tania Lima	23-27 de noviembre 2020	<a href="https://www.instagram.com/p/CH9GMOwIND/">https://www.instagram.com/p/CH9GMOwIND/</a> .
<b>Beneficios de las TIC en el envejecimiento</b>	Ángel Flores	30 de noviembre del 2020 al 4 de diciembre del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CIRoYDIqdV/">https://www.instagram.com/p/CIRoYDIqdV/</a> .
<b>Importancia de la hidratación en las personas mayores</b>	Frida Mercado	11-15 de enero del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CJ9fjSzJd7o/">https://www.instagram.com/p/CJ9fjSzJd7o/</a> .
<b>La depresión en la vejez</b>	Vanessa López	18-22 de enero del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CKRkPkKFQt4/">https://www.instagram.com/p/CKRkPkKFQt4/</a> .
<b>Arte. Beneficios en la vejez</b>	Tania Lima	25-29 de enero del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CKhmFpqF_HM/">https://www.instagram.com/p/CKhmFpqF_HM/</a> .
<b>La memoria durante el envejecimiento</b>	Ángel Flores	1-5 de febrero del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CK4P1YIFmbq/">https://www.instagram.com/p/CK4P1YIFmbq/</a> .
<b>Decenio del envejecimiento saludable 2020-2030</b>	Frida Mercado	8-12 de febrero del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CLDeXztIAs6/">https://www.instagram.com/p/CLDeXztIAs6/</a> .
<b>La actividad física en la vejez</b>	Vanessa López	15-19 de febrero del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CLYJk4GFG9S/">https://www.instagram.com/p/CLYJk4GFG9S/</a> .
<b>Vitaminas, uso en la vejez</b>	Tania Lima	22-26 de febrero del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CLqGZ6Plj6a/">https://www.instagram.com/p/CLqGZ6Plj6a/</a> .
<b>Día internacional de la mujer</b>	Frida Mercado	8-12 de marzo del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CMK44Oulm2n/">https://www.instagram.com/p/CMK44Oulm2n/</a> .
<b>El impacto social de la</b>	Vanessa López	15-19 marzo del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CMnQjMOJBJ-/">https://www.instagram.com/p/CMnQjMOJBJ-/</a> .

COVID-19 en personas mayores			
<b>Beneficios de la música en la vejez</b>	Tania Lima	22-26 de marzo del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CMzhwSZlaJr/">https://www.instagram.com/p/CMzhwSZlaJr/</a> .
<b>Envejecimiento productivo</b>	Ángel Flores	5-9 de abril del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CNdpKpYlJI5/">https://www.instagram.com/p/CNdpKpYlJI5/</a> .
<b>Día mundial del párkinson</b>	Frida Mercado	12-16 de abril del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/CNlIT3kFaya/">https://www.instagram.com/p/CNlIT3kFaya/</a> .
<b>Envejecimiento Activo</b>	Vanessa López	19-23 de abril del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/COEODwohXdx/">https://www.instagram.com/p/COEODwohXdx/</a> .
<b>Leer por gusto</b>	Tania Lima	26-30 de abril del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/COldytPII69/">https://www.instagram.com/p/COldytPII69/</a> .
<b>Ansiedad en la vejez</b>	Ángel Flores	3-7 de mayo del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/COdfSW4IKOV/">https://www.instagram.com/p/COdfSW4IKOV/</a> .
<b>Risoterapia en la vejez</b>	Frida Mercado	10 – 14 de mayo del 2021	<a href="https://www.instagram.com/p/COwBbdVlw6u/">https://www.instagram.com/p/COwBbdVlw6u/</a> .

En cuanto a la cuenta de *Vejez y Bienestar* en la red social de *Instagram*; iniciamos el día 10 de noviembre del 2020, el primer *post* fue de un cartel acerca de una jornada en línea de conferencias sobre desarrollo comunitario para el envejecimiento en el cual participarían 3 profesores de la licenciatura, sin embargo, oficialmente el día 14 de noviembre se hizo la primer publicación en la cual hablamos del envejecimiento saludable, y el día 11 de mayo del 2021 concluimos con el tema de la risoterapia (ver Tabla 2).

Tabla 3. Descripción de publicaciones en red social Twitter

Twitter			
Tema	Diseñado por	Semana	Link
<b>Envejecimiento Activo</b>	Tania Lima	16-20 de noviembre del 2020	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1328485824350961665?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1328485824350961665?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>¿Qué es la salud mental?</b>	Frida Mercado	23-27 de noviembre del 2020	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1331055109577568263?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1331055109577568263?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>La higiene del sueño en la vejez</b>	Vanessa López	30 de noviembre-4 de diciembre del 2020	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1334198717566525440?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1334198717566525440?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .

<b>Aprendizaje a lo largo de la vida</b>	Ángel Flores	11-15 de enero del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1349093267195891713?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1349093267195891713?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Autocuidado en la salud</b>	Frida Mercado	18-22 de enero del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1351678513955397636?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1351678513955397636?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Caídas en la vejez</b>	Vanessa López	25-29 de enero del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1354175980252721152?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1354175980252721152?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Mantenga su cerebro sano para envejecer bien</b>	Tania Lima	1-5 de febrero del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1356762214666018817?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1356762214666018817?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Enfermedades infecciosas</b>	Ángel Flores	8-12 de febrero del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1359535687431712768?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1359535687431712768?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Salud bucodental en personas mayores</b>	Frida Mercado	15-19 de febrero del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1361854988948033537?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1361854988948033537?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Alimentación y nutrición en la vejez</b>	Vanessa López	22-26 de febrero del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1364611724012228613?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1364611724012228613?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Autoestima en la vejez</b>	Tania Lima	1-5 de marzo del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1366820899660455937?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1366820899660455937?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Erotismo en la vejez</b>	Frida Mercado	15-19 de marzo del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1372008474402508800?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1372008474402508800?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Incontinencia urinaria en el vejez</b>	Vanessa López	22-26 de marzo del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1375595612977000453?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1375595612977000453?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Cómo prevenir las adicciones en la vejez</b>	Tania Lima	5-9 de abril del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1379593541584838657?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1379593541584838657?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Buen trato en la vejez</b>	Ángel Flores	12-16 de abril del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1381805358251868161?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1381805358251868161?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .

<b>Beneficios del baile en la vejez</b>	Frida Mercado	19-23 de abril del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1384343275486646286?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1384343275486646286?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Cambios biológicos en el envejecimiento</b>	Vanessa López	26-30 de abril del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1388990160902127617?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1388990160902127617?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>¿Por qué son importantes las relaciones intergeneracionales?</b>	Tania Lima	3-7 de mayo del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1389727077444751360?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1389727077444751360?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .
<b>Ingresos de las personas mayores</b>	Ángel Flores	17-21 de mayo del 2021	<a href="https://twitter.com/vejezybienestar/status/1395205639375183876?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw">https://twitter.com/vejezybienestar/status/1395205639375183876?s=20&amp;t=5Jb9CpwwTezBh7E3w3tNw</a> .

La cuenta oficial de *Vejez y Bienestar* en *Twitter* inició el día 16 de noviembre del 2020 con una publicación en formato de hilo acerca del envejecimiento activo en la cual se retoman los aspectos más relevantes e interesantes del tema, del mismo modo el 19 de mayo del 2021 se realizó el último *post* sobre del ingreso de las personas mayores. Sin embargo, las publicaciones en esta red social tuvieron un menor alcance con relación a la cantidad de interacciones, *retweets* y seguidores debido a que su uso resulta ser más complejo para los usuarios a diferencia de las otras red sociales (ver Tabla 3).

Tabla 4. Descripción de videos publicados en red social YouTube

YouTube			
Tema	Diseñado por	Semana	Link
<b>¿Qué es el envejecimiento activo?</b>	Ángel Flores	16-20 noviembre del 2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0HHwnX2UHcA&amp;t=37s">https://www.youtube.com/watch?v=0HHwnX2UHcA&amp;t=37s</a> .
<b>La historia de la vejez</b>	Vanessa López	23-27 noviembre del 2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K74B6bhMO8k&amp;t=45s">https://www.youtube.com/watch?v=K74B6bhMO8k&amp;t=45s</a> .
<b>Importancia de las redes de apoyo en personas mayores</b>	Frida Mercado	30 noviembre - 4 de diciembre del 2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G2TBVkf2RBg&amp;t=38s">https://www.youtube.com/watch?v=G2TBVkf2RBg&amp;t=38s</a> .
<b>COVID-19 y personas mayores</b>	Tania Lima	11-15 de enero del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=21qnj5aiOpw&amp;t=18s">https://www.youtube.com/watch?v=21qnj5aiOpw&amp;t=18s</a> .
<b>¿Cuál es la importancia de las TIC en el envejecimiento?</b>	Ángel Flores	18-22 de enero del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yuScbuEGxkA&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=yuScbuEGxkA&amp;t=5s</a> .

<b>Vacunación en personas mayores</b>	Frida Mercado	25-29 enero del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hBsI5FjJBBk&amp;t=29s">https://www.youtube.com/watch?v=hBsI5FjJBBk&amp;t=29s.</a>
<b>Maltrato en la vejez</b>	Vanessa López	1-5 febrero del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SZo2XMrmB0k&amp;t=26s">https://www.youtube.com/watch?v=SZo2XMrmB0k&amp;t=26s.</a>
<b>Derechos humanos de las personas mayores</b>	Tania Lima	8-12 febrero del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BbkJTgEdHtl&amp;t=59s">https://www.youtube.com/watch?v=BbkJTgEdHtl&amp;t=59s.</a>
<b>Demencias</b>	Ángel Flores	15-19 febrero del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BK-3A4M0WKg&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=BK-3A4M0WKg&amp;t=23s.</a>
<b>Salud visual en personas mayores</b>	Frida Mercado	22-26 febrero del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HmfHXbZJFGA&amp;t=22s">https://www.youtube.com/watch?v=HmfHXbZJFGA&amp;t=22s.</a>
<b>El antienvejecimiento</b>	Vanessa López	1-5 marzo del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dfv3Qg1Cu5Q&amp;t=21s">https://www.youtube.com/watch?v=Dfv3Qg1Cu5Q&amp;t=21s.</a>
<b>Envejecimiento exitoso ¿utopía o desafío?</b>	Tania Lima	8-12 de marzo del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hLabwGaVJlc&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=hLabwGaVJlc&amp;t=46s.</a>
<b>Ahorro para tu retiro</b>	Frida Mercado	22-26 de marzo del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9bQ9r-zH4rw&amp;t=34s">https://www.youtube.com/watch?v=9bQ9r-zH4rw&amp;t=34s.</a>
<b>El aprendizaje en la vejez</b>	Vanessa López	5-9 de abril del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sf8A1dCNGpE&amp;t=27s">https://www.youtube.com/watch?v=sf8A1dCNGpE&amp;t=27s.</a>
<b>Envejecimiento, mujeres y discriminación</b>	Tania Lima	12-16 de abril del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=54da81XHKS0&amp;t=32s">https://www.youtube.com/watch?v=54da81XHKS0&amp;t=32s.</a>
<b>Estrés oxidativo</b>	Ángel Flores	19-23 de abril del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SOV_BRxK3Sk&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=SOV_BRxK3Sk&amp;t=20s.</a>
<b>¿La espiritualidad aumenta en la vejez?</b>	Frida Mercado	26-30 de abril del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p49T8NOdQDE&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=p49T8NOdQDE&amp;t=23s.</a>
<b>Edadismo</b>	Tania Lima	10-14 de mayo del 2021	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=swHSvc8SGzU">https://www.youtube.com/watch?v=swHSvc8SGzU.</a>

Finalmente, el canal de *Vejez y Bienestar* en *YouTube*; al ser una plataforma exclusiva de videos, el primero de ellos fue publicado el día 17 de noviembre del 2020 hablando sobre el envejecimiento activo, el cual tuvo un buen recibimiento por los suscriptores y usuarios que visualizaban el video, de este modo el último post fue realizado el día 12 de mayo del 2021 con el tema del edadismo (ver Tabla 4).

## DESARROLLO DE INFOGRAFÍAS EN FACEBOOK

El diseño de contenido multimedia en la página oficial de *Vejez Y Bienestar* en *Facebook* estuvo enfocado en la publicación de infografías, carteles o posters con temas de mayor relevancia debido a que es una de las páginas más populares y de mayor facilidad de llegar a diversos usuarios.

Durante el proceso creativo tanto para el logo, portada y el contenido; existieron lineamientos solicitados por el responsable del programa como incluir logos institucionales de la UNAM y FES Zaragoza en todas las publicaciones, el nombre de la licenciatura, además de elegir cuidadosamente los colores, fondos, tipografías, imágenes que no representaran prejuicios o

estereotipos sobre la vejez o el envejecimiento y un tamaño adecuado acorde a cada red social, así como añadir *hashtags* relacionados al tema y la carrera.

Del mismo modo en cada una se agregó el nombre de la persona que elaboró el contenido y fuente o referencia bibliográfica en formato APA. Es necesario agregar que, *Facebook* solicita dimensiones, tamaños y formatos digitales específicos tanto para la imagen de perfil, portada y las publicaciones, con la finalidad de optimizar la presentación en cada uno de los *post*.

Ahora bien, como se comentó anteriormente, *Facebook* a diferencia de otras redes sociales, permite crear una cuenta como página oficial o como usuario, sin embargo, para los objetivos del programa fue más conveniente hacerlo de la primera forma.

Además, es necesario mencionar que esta red social; de forma directa no contempla las reacciones, comentarios o el número de veces que se compartió una publicación en otros perfiles. Es decir, las personas que siguen o no a la página pueden compartir cualquier publicación en sus perfiles, en otras páginas o en grupos, pero la estadística de estas tres categorías en esos *post* no se suma a la publicación directa de la página, es por ello que aparentemente al momento de visitar un *post* compartido de forma directa pueda pensarse que no existió mucho impacto.

Sin embargo, para cuentas creadas como páginas oficiales usa el concepto de *engagement*, el cual puede entenderse desde un punto de vista de marketing digital para medir aspectos de consumo en productos, marcas o servicios que se ofrecen por medio de esta red social. De igual manera, traducido al español se entiende como compromiso del usuario con el producto. En ese sentido, para el uso del programa, fungió como el indicador para medir los resultados de las visitas, interacciones, comentarios y veces que se compartió un *post*.

No obstante, para la página de *Vejez y Bienestar* la estadística en relación a este concepto es distinta, puesto que mide el número de personas alcanzadas (usuarios que vieron la publicación) clics e interacción (reacciones, comentarios y veces compartidas). A diferencia de lo que se comentó anteriormente, es en esta sección se contempla todos los aspectos estadísticos tanto en las publicaciones directas como en los *post* compartidos por otros usuarios que siguen o no a la página.

Una vez mencionado lo anterior, a continuación, se mostrará una serie de gráficas; las primeras son acerca de datos estadísticos por mes, en relación a la cantidad de reacciones (me gusta, me encanta, etc.), veces compartido y comentarios que hicieron las personas en las publicaciones directas, posteadas por *Vejez y Bienestar*. Posteriormente se mostrarán los datos proporcionados por *el engagement* de *Facebook* en relación al número de personas alcanzadas, el número de veces que se hizo clic en una publicación y la interacción (reacciones, comentarios y veces que se compartió).

Después, se presentarán dos gráficas generales en las que se resumen los datos; la primera en relación a la cantidad de reacciones y la segunda con datos sobre las personas alcanzadas en cada *post*, con el objetivo de conocer cuáles fueron los temas de mayor interés para los seguidores. Finalmente, en los anexos se presentarán los datos estadísticos proporcionados por la página en relación a las variables de edad y sexo.

Durante el mes de noviembre publicamos dos infografías de los temas relacionados con el vejeísmo y una breve definición del concepto del envejecimiento saludable. Al ser el primer mes de actividades de esta red social la cantidad de seguidores era limitada, no obstante, la primera publicación fue compartida por la página oficial de la FES Zaragoza lo cual funcionó para que llegara a más personas, por ende resultó de gran utilidad para promocionar la página y así incrementar el número de seguidores (ver Figuras 1 y 2).

En la sección de anexos se muestran imágenes y capturas de pantalla de páginas oficiales, organizaciones o usuarios que compartieron o siguieron alguna publicación de esta o de otras redes sociales y cómo fue la interacción en comentarios de los *post* más destacados.

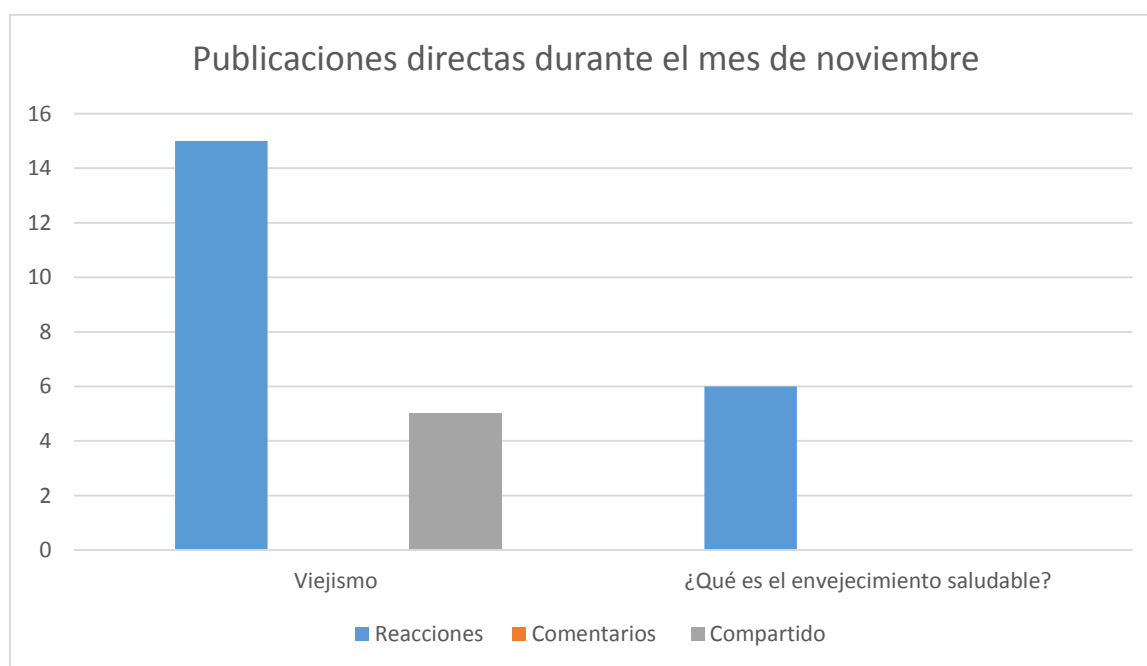


Figura 1. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en noviembre

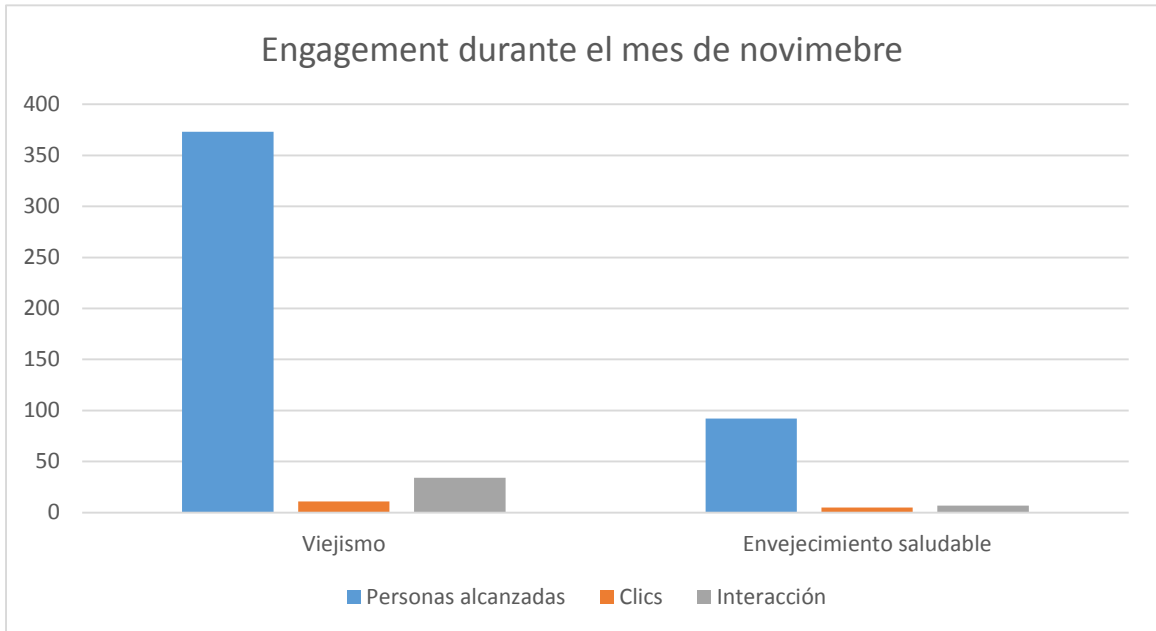


Figura 2. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en noviembre

En relación al mes de diciembre; también se realizaron dos publicaciones debido a la temporada vacacional y asueto académico. Sin embargo, los temas de beneficios de las mascotas y actividad física mostraron un incremento en relación a la cantidad de reacciones, comentarios y número de veces compartido. Del mismo modo, tuvieron un notable impacto en relación al total de personas que vieron la publicación y que interactuaron en ella (ver Figuras 3 v 4).

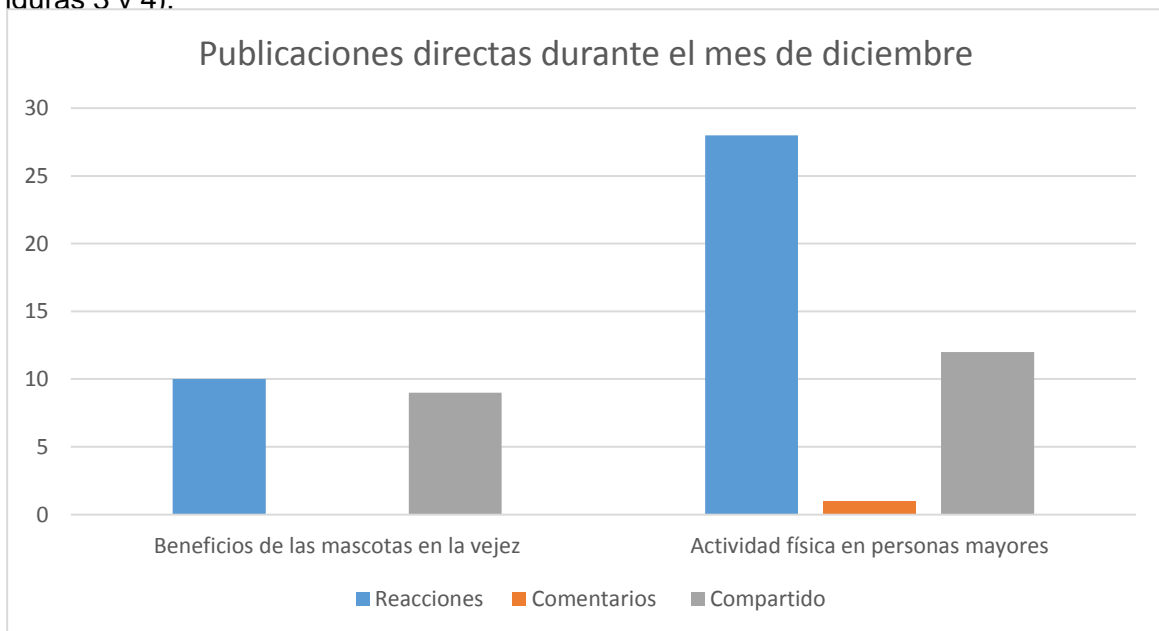


Figura 3. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en diciembre



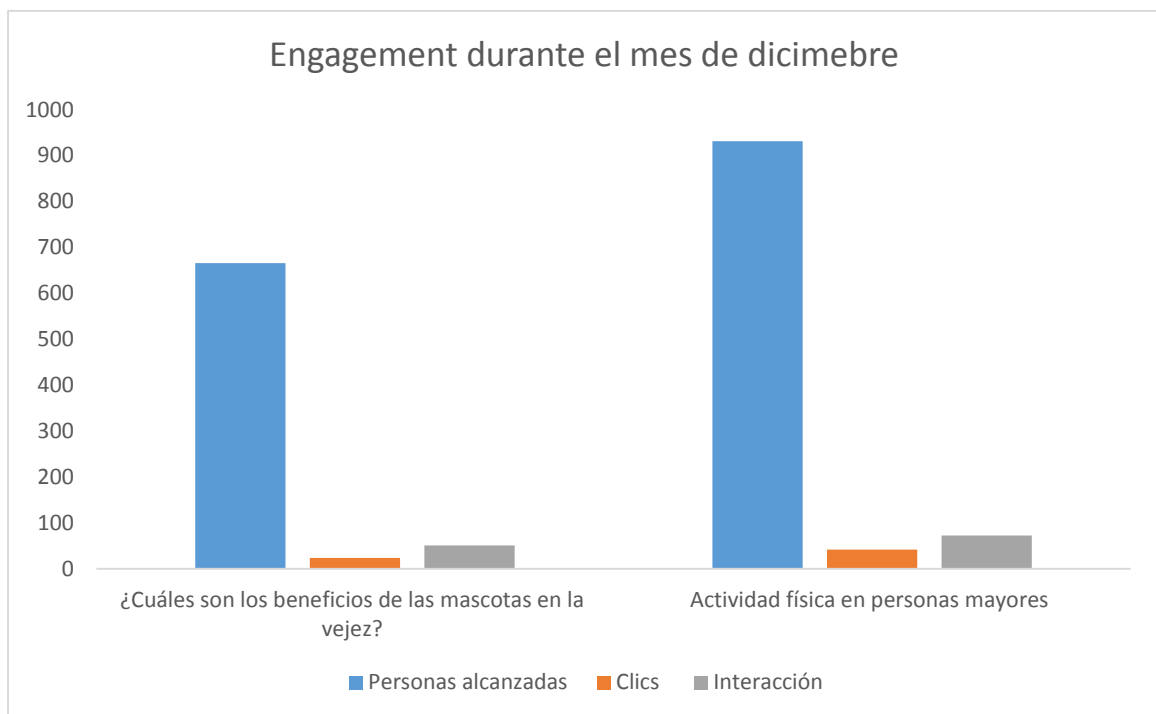


Figura 4. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en diciembre

Las publicaciones durante el mes de enero del 2020 estuvieron enfocadas en los temas de TIC, aprendizaje y cambios en el cuerpo. Sin embargo, el tema del aprendizaje fue el que tuvo mayor cantidad de reacciones, comentarios y veces compartido tanto en la página oficial como en la estadística de los usuarios que compartieron el *post* (ver Figuras 5 y 6).

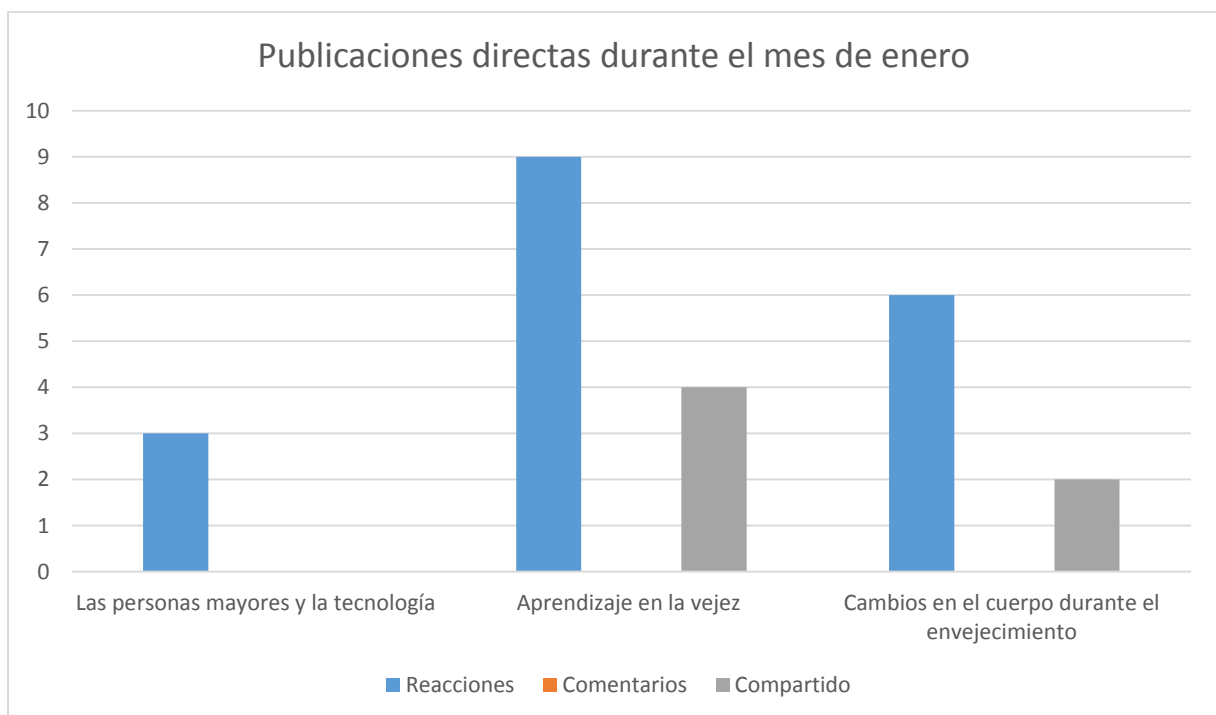


Figura 5. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en enero

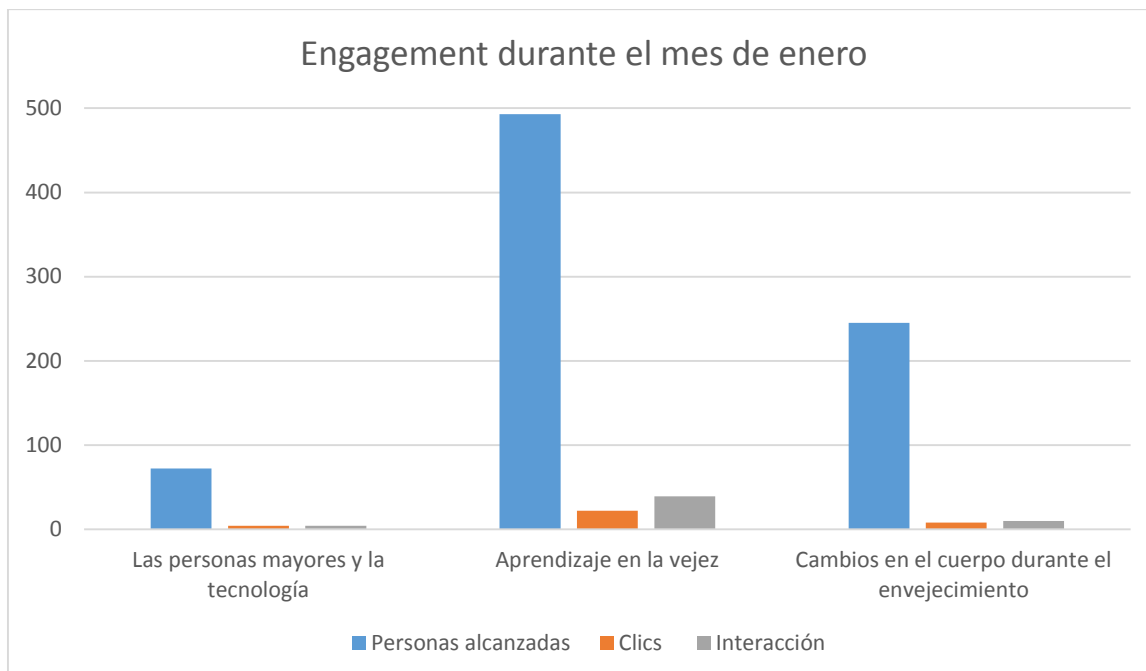


Figura 6. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en enero

En febrero, se realizaron cuatro publicaciones, una de ellos acorde a la fecha del 14 de febrero en la cual se relacionaran los conceptos de vejez y la amistad, por lo que durante este periodo, fue uno de los *post* con mayor número de raciones en la página oficial. Sin embargo el primer *post* llegó a un mayor número de personas de acuerdo a la estadística del *engagement* de Facebook (ver Figuras 7 y 8).

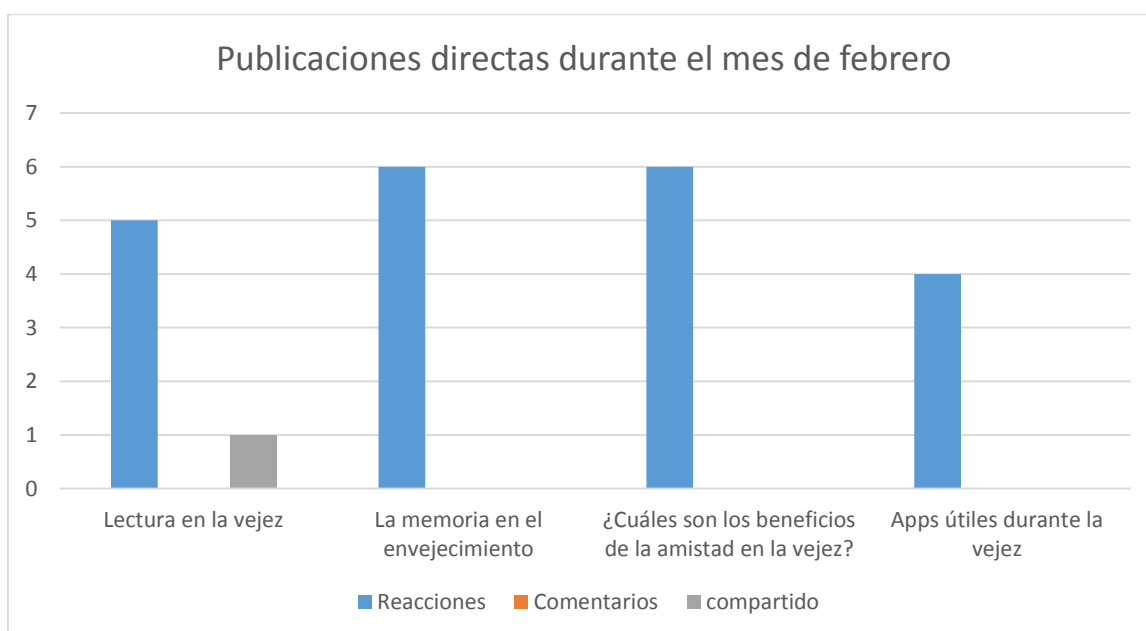


Figura 7. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en febrero

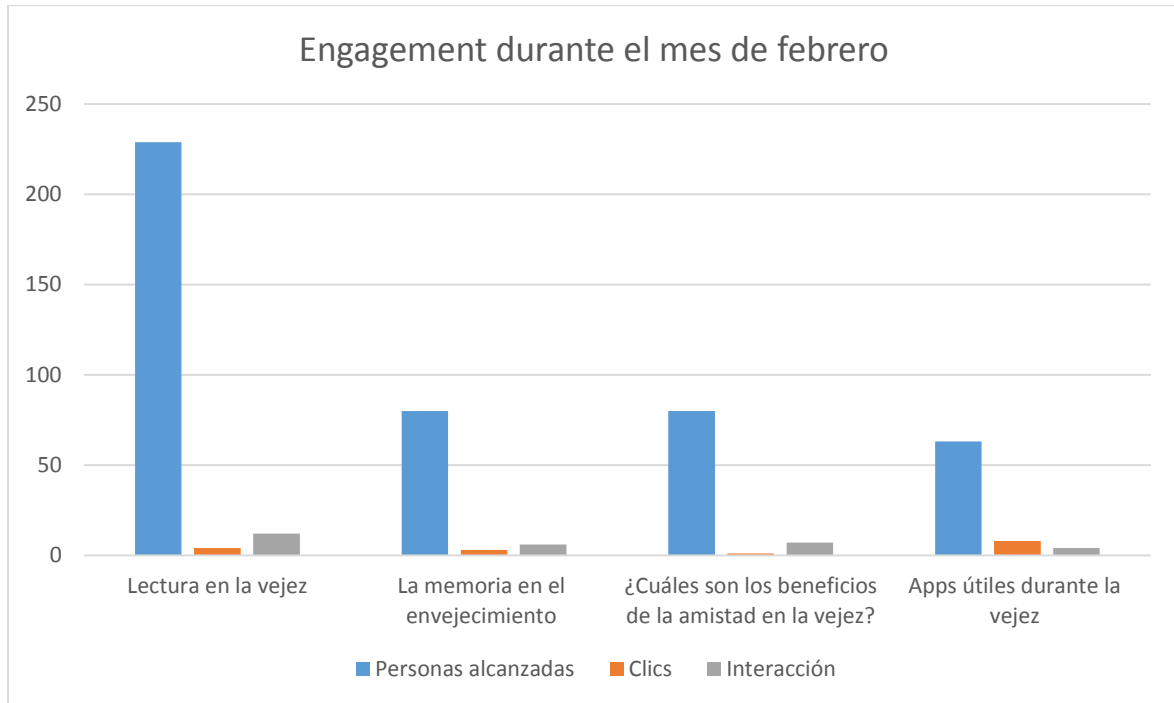


Figura 8. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en febrero

Al igual que en el mes de febrero; se realizaron cuatro publicaciones durante el mes de marzo, relacionadas con la sexualidad, ocio, recreación, jubilación y el tema de prejuicios y estereotipos. Sin embargo, sólo el último fue compartido una vez en la página oficial lo cual significa que más usuarios tuvieron la posibilidad de verlo (ver Figuras 9 y 10).

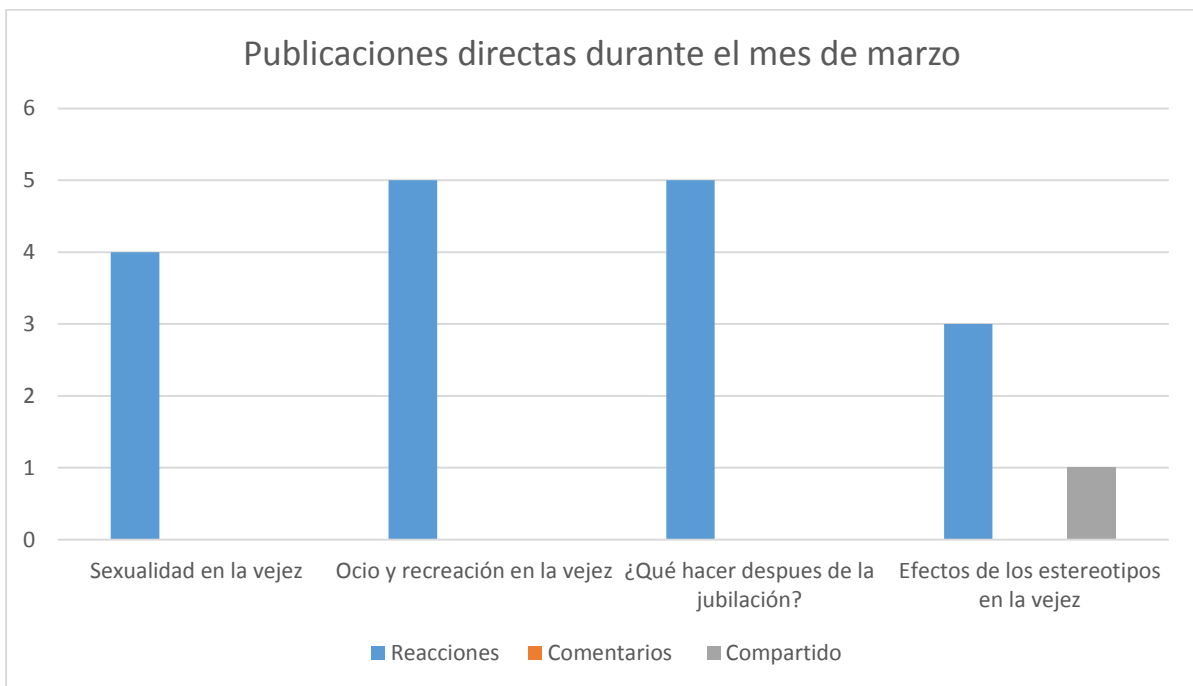


Figura 9. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en marzo

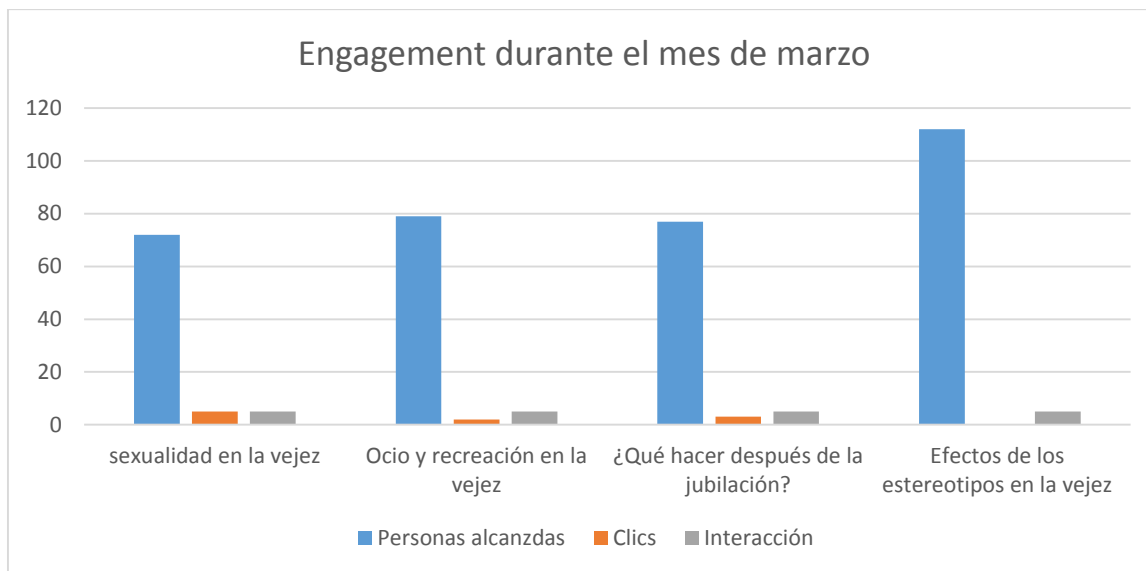


Figura 10. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en marzo

Durante el mes de abril las publicaciones sobre manualidades, envejecimiento demográfico, vejez y películas sobre el envejecimiento fueron compartidas al menos una vez por seguidores de la página, del mismo modo en la última de estas hubo tres comentarios que destacaron la importancia del tema.

Por otro lado, el último tema publicado del mes tuvo un gran impacto, además de que fue compartido por la página oficial de la FES Zaragoza, en consecuencia llegó a un mayor número de personas en donde hubo más interacción; en reacciones, comentarios sobre la importancia del tema e incremento en el número de veces que se compartió (Ver figuras 11 y 12).

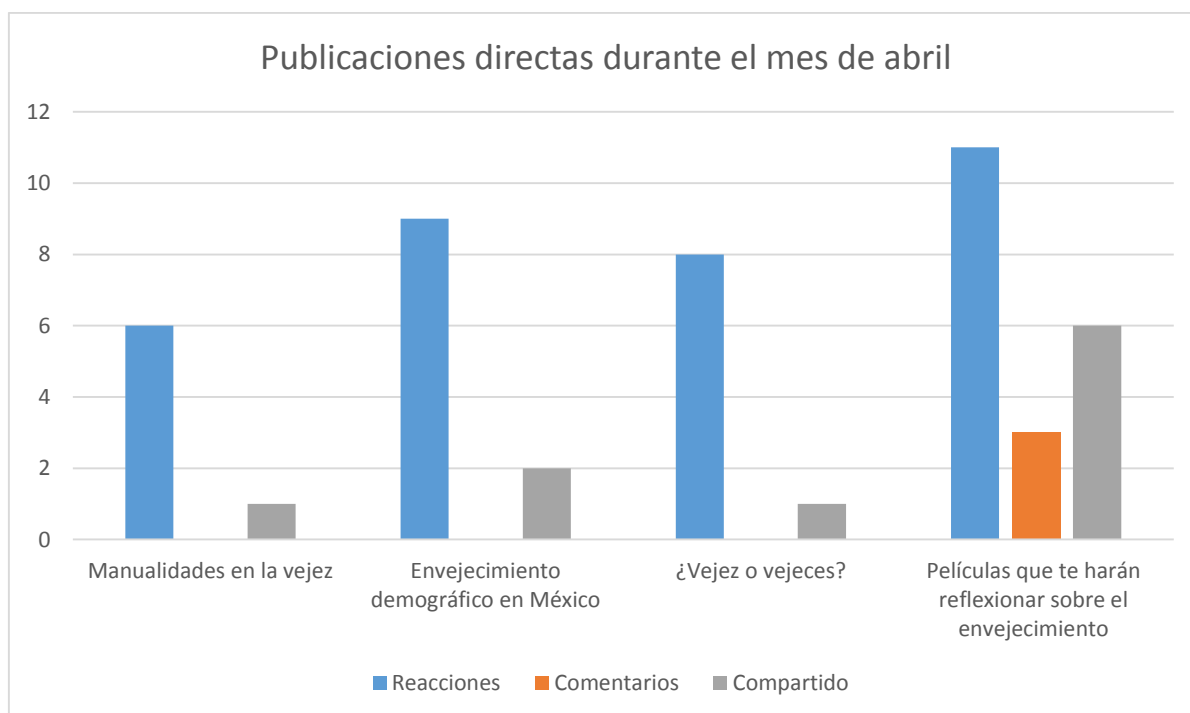


Figura 11. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en noviembre

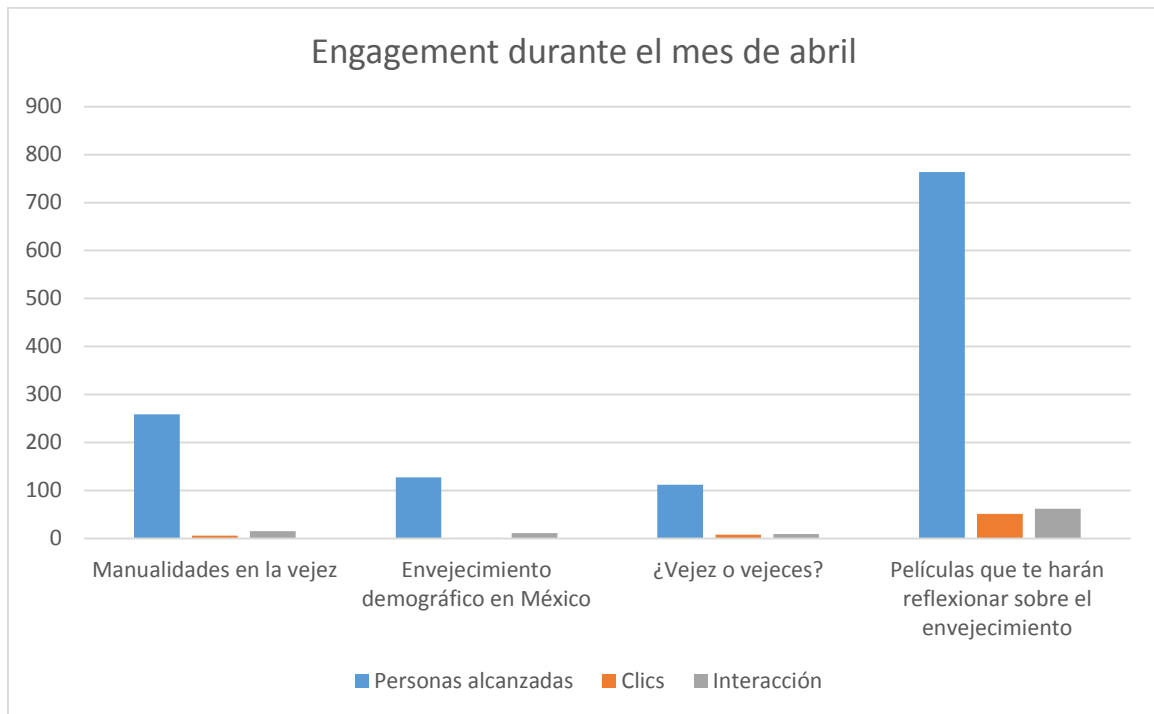


Figura 12. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en abril

Finalmente, en mayo del 2020 concluyeron las actividades en relación a la divulgación de información en la página oficial de *Vejez y Bienestar* en *Facebook* con un *post* sobre cocina terapéutica en la vejez. Hasta esa fecha obtuvimos un total de 179 personas que le dieron me gusta a la página, además de un total de 185 seguidores y una calificación de 5 estrellas de acuerdo a los datos proporcionados por la red social (ver Figuras 13 y 14).

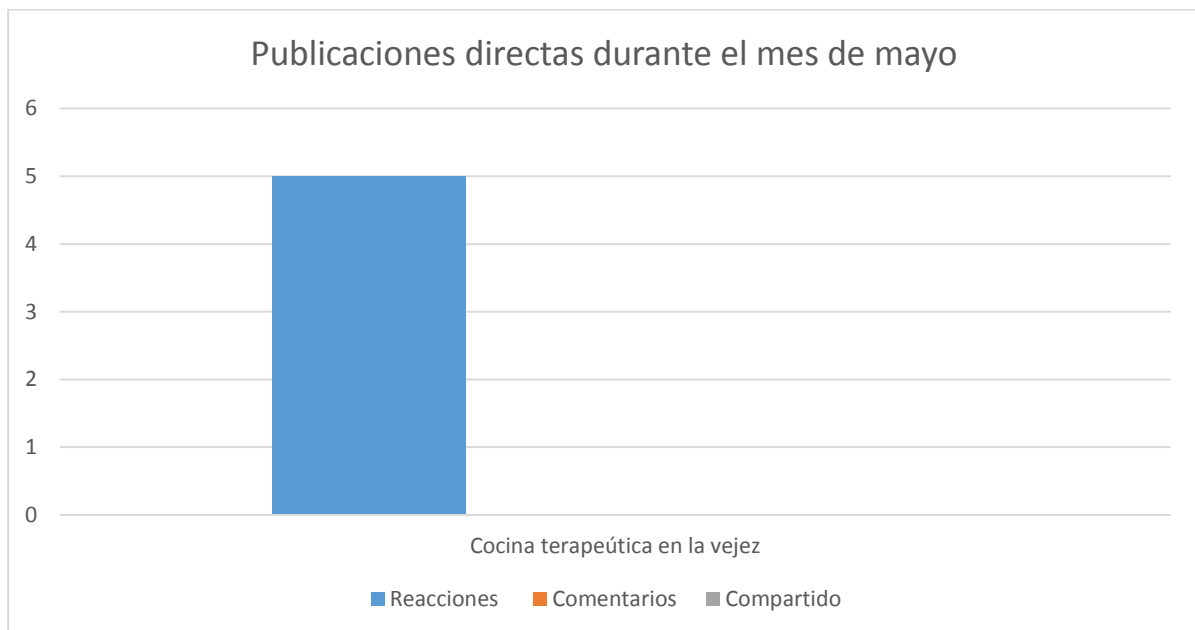


Figura 13. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en mayo

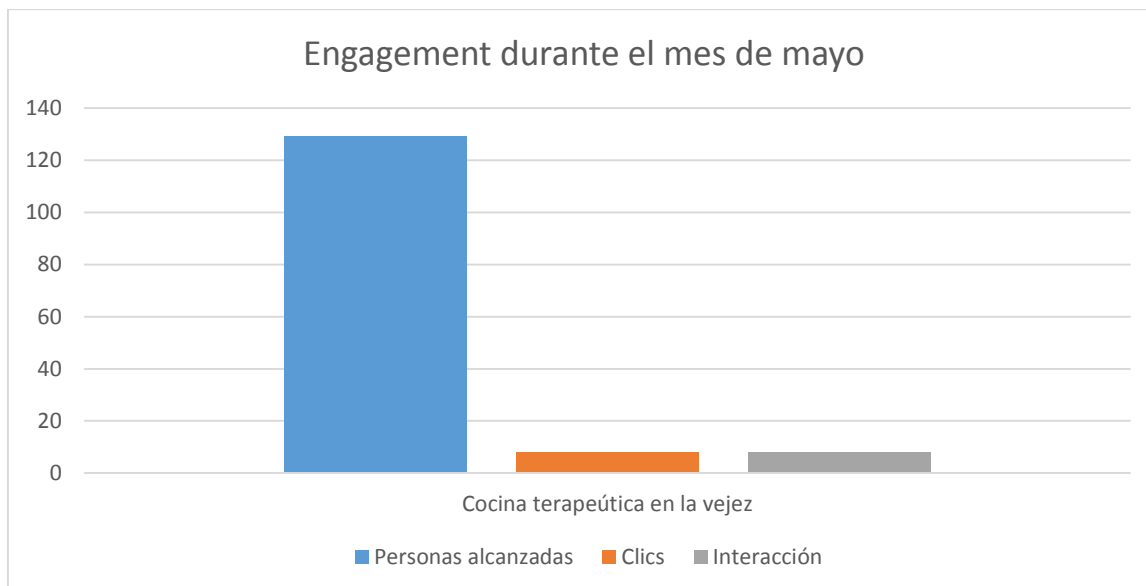


Figura 14. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en mayo

Ahora bien en la siguiente gráfica se muestra el total de las publicaciones hechas en la página oficial de *Vejez y Bienestar* en *Facebook*, en la cual se puede notar que el tema de actividad física resultó ser el más interesante para los seguidores en relación al total de reacciones hechas en los post de forma directa. Consecuentemente el tema de las vejez y el de películas sobre el envejecimiento predominan como los más reaccionados (ver Figura 15).

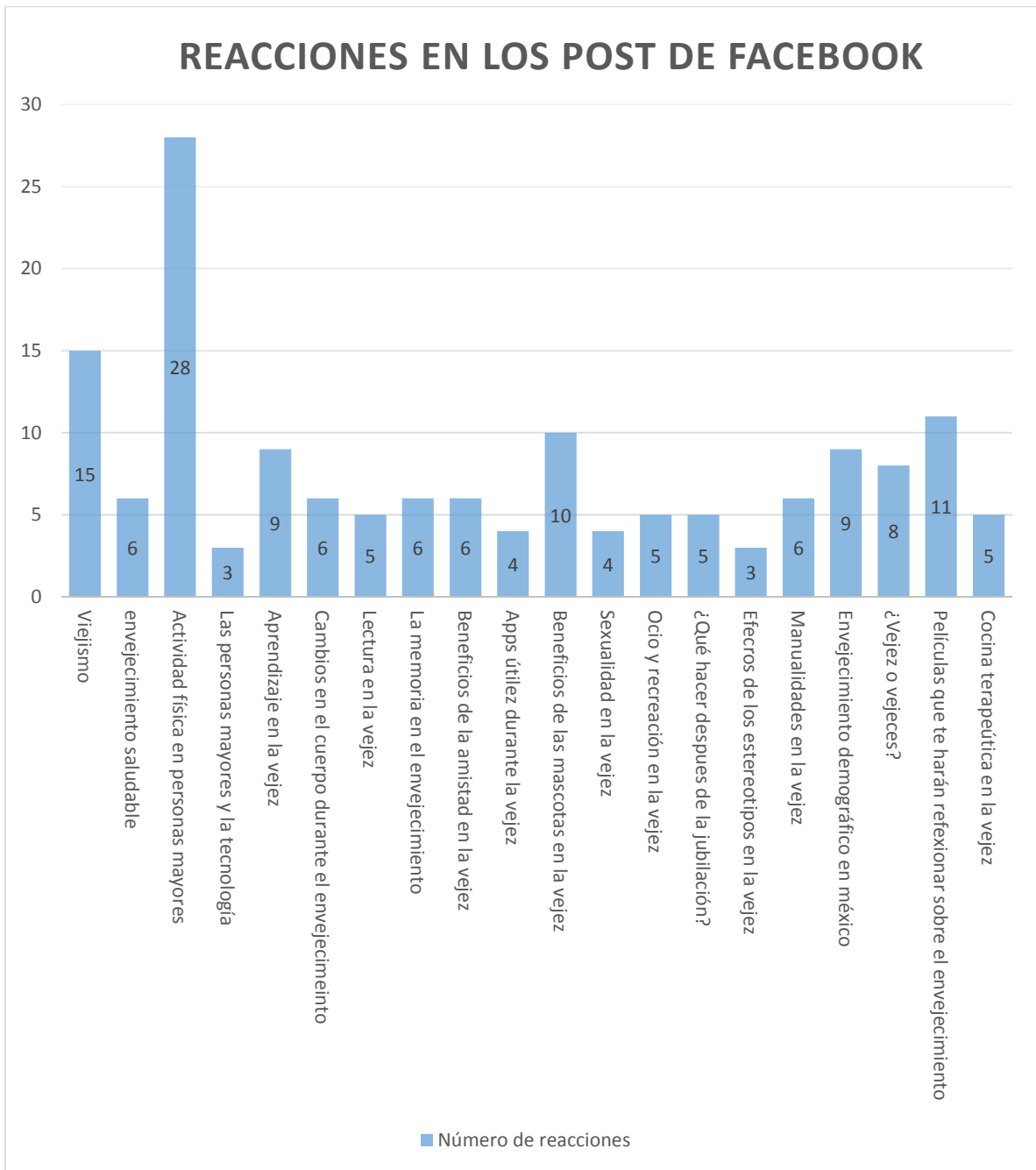


Figura 15. Gráfica de reacciones en Facebook por publicación

En la siguiente gráfica se muestra cuantas personas visualizaron cada publicación a lo largo del periodo del programa, el tema de la actividad física fue el más visto por las personas, además el tema de las películas sobre el envejecimiento y beneficios de mascotas en la vejez. Sin embargo, el tema de apps útiles durante la vejez fue el menos visualizado (ver Figura 16).

Además, es importante mencionar que en algunas publicaciones con mayor número de alcance se debe a que fueron compartidas por otras páginas oficiales de Gerontología o de la FES Zaragoza.



Figura 16. Gráfica de personas alcanzadas en Facebook por publicación



## DESARROLLO DE CONTENIDO EN INSTAGRAM

A lo largo del periodo del programa se realizó una serie de publicaciones de contenidos multimedia en la red social de *Instagram*, en la que al igual que las otras páginas, mantuvimos la frecuencia de los *post* haciendo uno por semana (sin tomar en cuenta los asuetos y periodos vacacionales) sobre distintos temas relacionados a los conceptos de envejecimiento, vejez y envejecimiento saludable.

Como se mencionó anteriormente; *Instagram* es una red social exclusiva de imágenes con dimensiones cuadrangulares y definidas, lo que significa que las plantillas y diseños debían ajustarse para mejorar la calidad de la presentación en las publicaciones.

A diferencia de *Facebook*; se creó la cuenta de *Vejez y Bienestar* como un usuario y no como una página oficial, sin embargo, existe la posibilidad de añadir una corta descripción, en donde definimos cual sería la finalidad. Del mismo modo, los servicios en cuanto a estadística son limitados puesto que solo tenemos acceso a datos relacionados al número de seguidores, de reacciones y comentarios en las publicaciones.

Por otra parte, existe la posibilidad de compartir alguna publicación a otras personas, pero esta opción puede dificultarse para el nuevo usuario o el que tiene limitada experiencia debido a que sólo se puede enviar mediante mensajería. No obstante, la ventaja más importante es que permite agregar más de 5 elementos (fotografías, imágenes o videos) en un *post*, lo que posibilita añadir más información.

Para el proceso creativo; el contenido publicado esta red social fue elaborado en la página de *Canva*, anteriormente mencionada, ya que ofrece plantillas y dimensiones prediseñadas, del mismo modo, seleccionamos cuidadosamente tamaños de texto, tipografías, imágenes y colores, además de mantener una composición geométrica entre cada uno de estos elementos.

Una vez mencionado lo anterior, se mostrará la serie de gráficas de esta red social en la cual se agrupan los datos con relación a cantidad de me gusta y comentarios de las publicaciones por mes y posteriormente una gráfica con los datos resumidos, la cual ayudará a conocer cuáles fueron los temas con mayor impacto durante el periodo de actividad de esta red social.

Durante el primer mes de actividades en la red social de *Instagram*, se publicaron dos contenidos; el primero sobre el tema del envejecimiento saludable y el segundo sobre prejuicios y estereotipos.

Similares a los primeros temas publicados en *Facebook*; la intención de informar inicialmente sobre estos conceptos debido a que el primero es la base en la que se fundamenta la investigación y divulgación de la información en el programa, y el segundo con la finalidad de

que las personas al leerlo se sensibilizaran en que no sólo los jóvenes son capaces de usar la tecnología y las redes sociales (ver Figura 17).

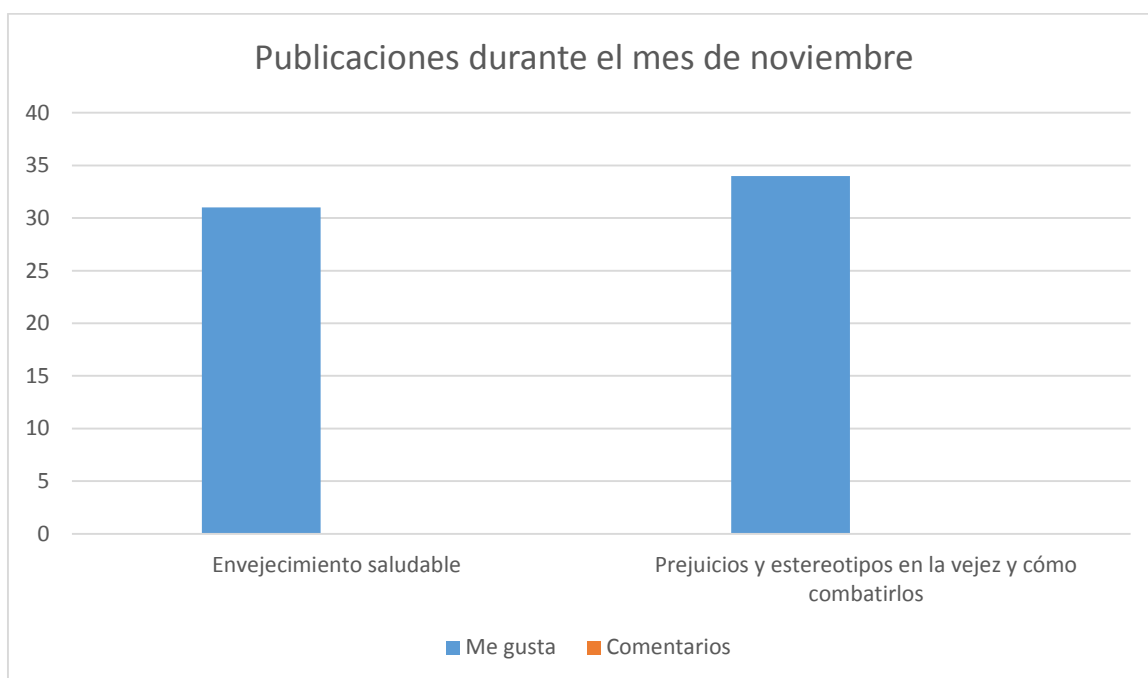


Figura 17. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en noviembre

En el siguiente mes, sólo se hizo una publicación del tema sobre los beneficios del uso de las TIC en personas mayores, esto relacionado con lo anterior, generó un interés similar en el que hubo interacción por parte de los seguidores con comentarios, que, en consecuencia, se respondieron con la finalidad de aclarar o resolver dudas sobre el tema (ver Figura 18).

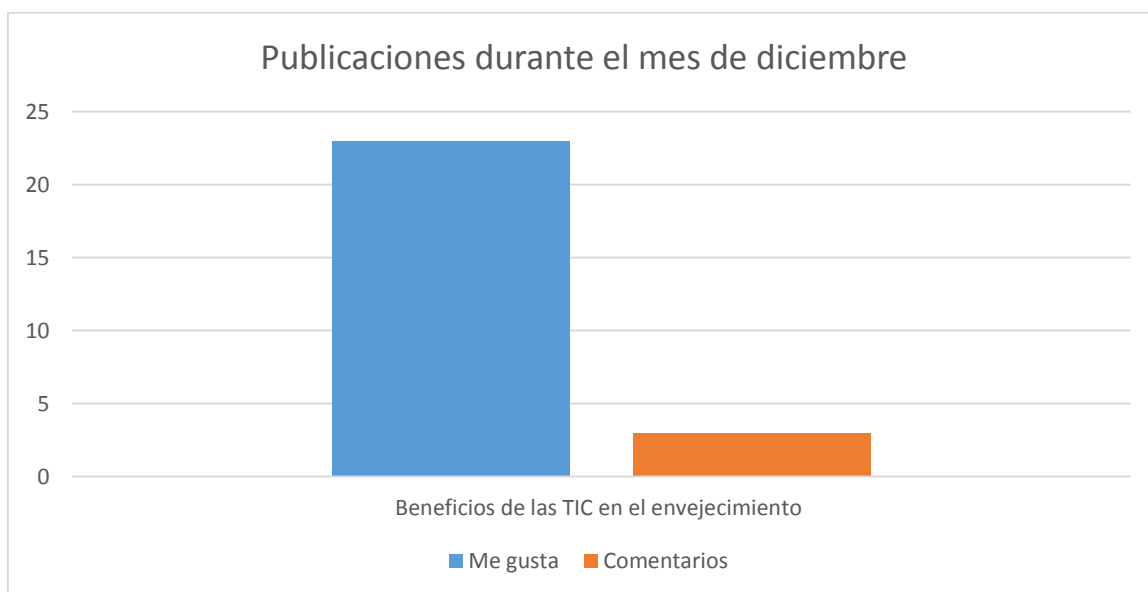


Figura 18. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en diciembre.

En enero del 2021 se realizaron tres *post* sobre la importancia de la hidratación, la depresión y los beneficios del arte en la vejez, cada tema relacionado con el envejecimiento saludable y la investigación psicogerontológica, en la que se lograra aportar un breve conocimiento sobre el cuidado y recomendaciones que proponen los autores en los cuales se basaron las búsquedas (ver Figura 19).

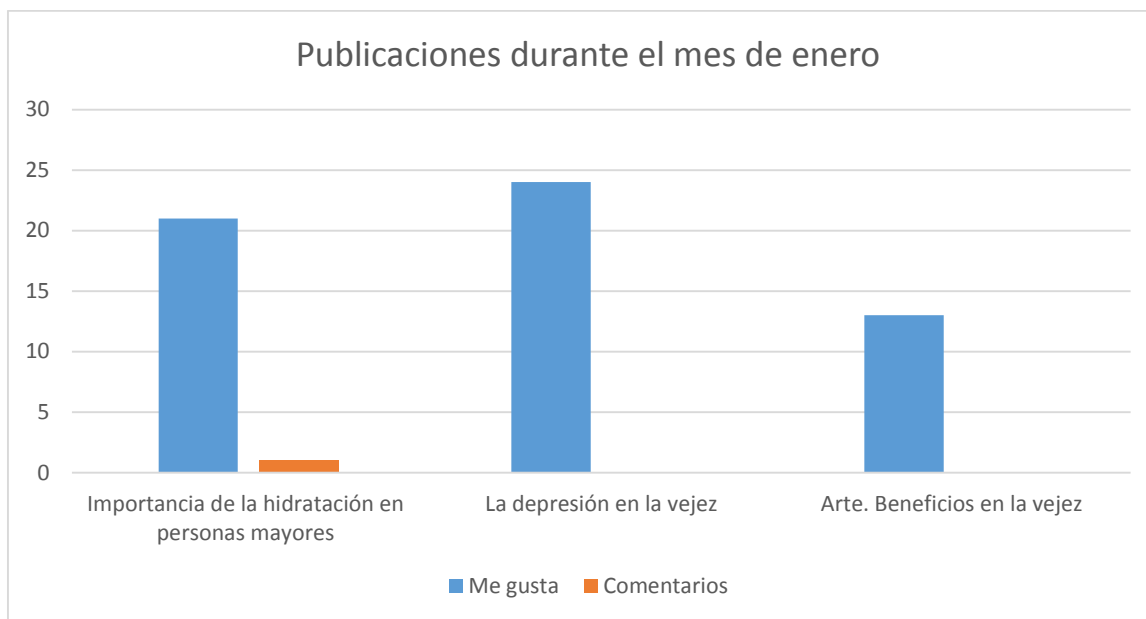


Figura 19. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en enero

Durante el mes de febrero se realizaron cuatro publicaciones, el tema de la actividad física logró un mayor impacto en la cantidad de me gusta y comentarios, del mismo modo el tema de la memoria durante el envejecimiento resultó interesante para los seguidores (ver Figura 20).

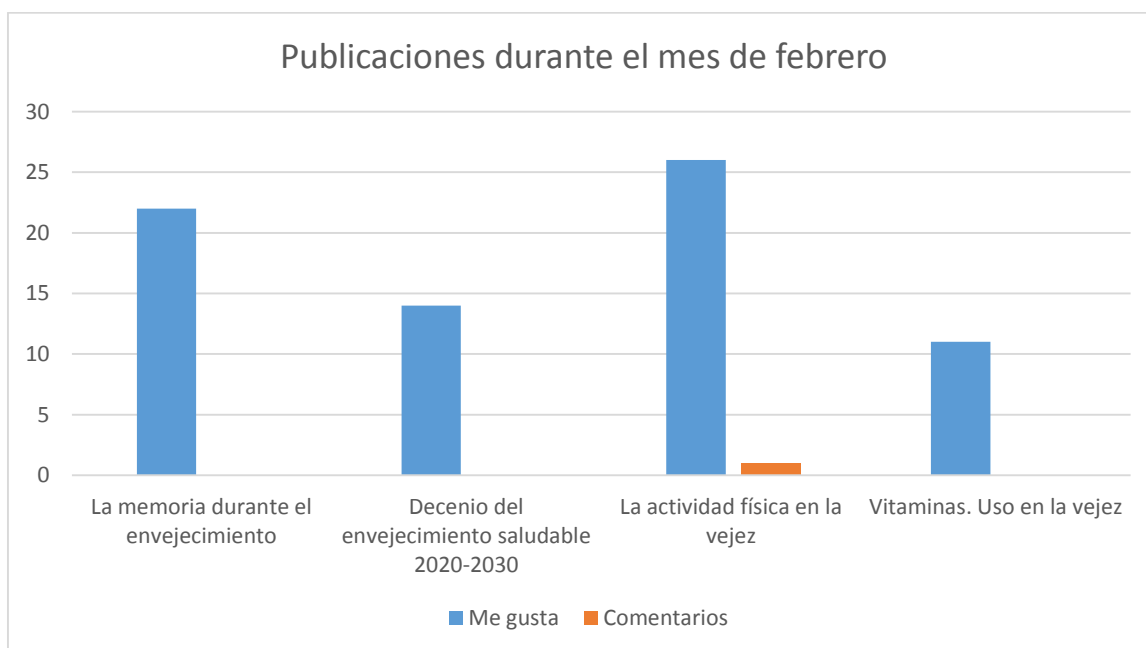


Figura 20. Gráfica de interacción en redes sociales de publicaciones en febrero

En marzo, específicamente en la primera semana se hizo una publicación sobre el día internacional de la mujer, acorde a la fecha, en la cual se destacó su importancia y la relación que existe con la vejez y el envejecimiento. Posteriormente se relacionó el tema de la COVID-19 y el impacto que genera en la calidad de vida y la salud de las personas mayores, con el objetivo de informar en qué factores psicosociales afecta esta enfermedad.

Por otra parte, el tema sobre los beneficios de la música en la vejez obtuvo el mayor impacto durante este periodo con relación a la interacción en el número de personas que le dieron me gusta a la publicación y el número de comentarios destacando el interés y la importancia del mismo (ver Figura 21).

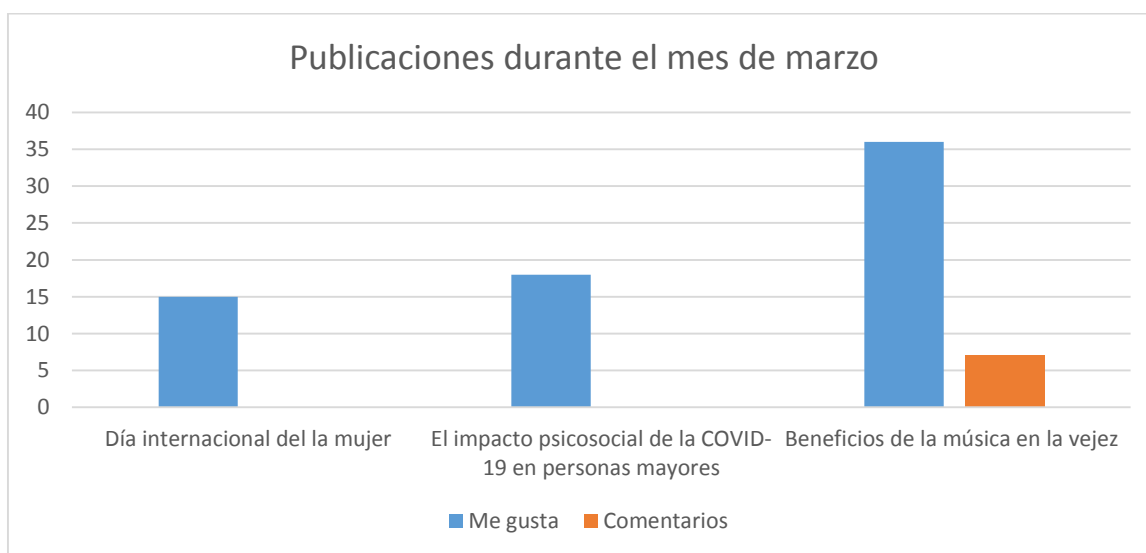


Figura 21. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en marzo

Los temas de las publicaciones durante abril se enfocaron en informar sobre qué es el envejecimiento productivo, así como el día mundial del Parkinson, el envejecimiento activo y la lectura. Sin embargo, el primero de estos *post* recibió un mayor número de interacción (ver Figura 22).

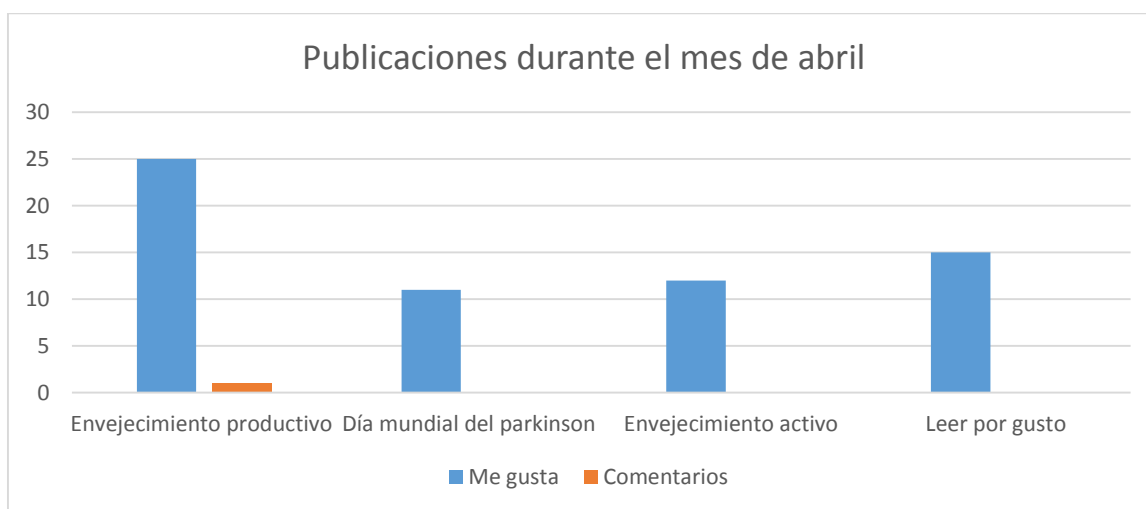


Figura 22. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en abril

Por último, durante el mes de mayo se realizaron los últimos *post* de la cuenta oficial de Vejez y Bienestar en *Instagram* con los temas de ansiedad en la vejez y la risoterapia. Cabe destacar que la mayoría del contenido en esta red social estuvo enfocada al cuidado de la salud mental y emocional debido a que son temas que pueden ser abordados de forma amplia (ver Figura 23).

Por otra parte, con relación a la estadística se obtuvo un total de 462 seguidores, entre ellos más de 10 cuentas relacionadas al ámbito de la gerontología, geriatría y psicogerontología.

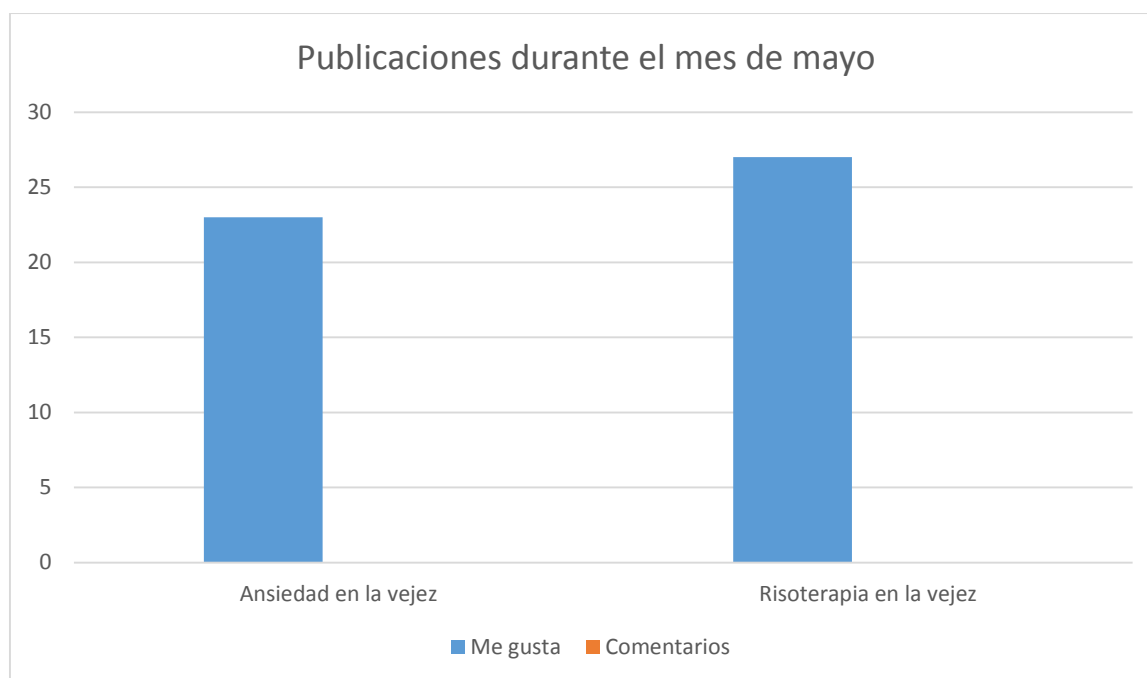


Figura 23. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en mayo.

A continuación, se muestra la gráfica en la cual se agrupan todos los contenidos publicados durante el periodo del programa de servicio social en relación a la cantidad de me gusta obtenida en cada uno de los *post*. El tema de beneficios en la vejez logró la mayor cantidad seguida de los *post* sobre prejuicios y el envejecimiento saludable. Sin embargo, el de vitaminas y Parkinson alcanzaron la menor cantidad (ver Figura 24).

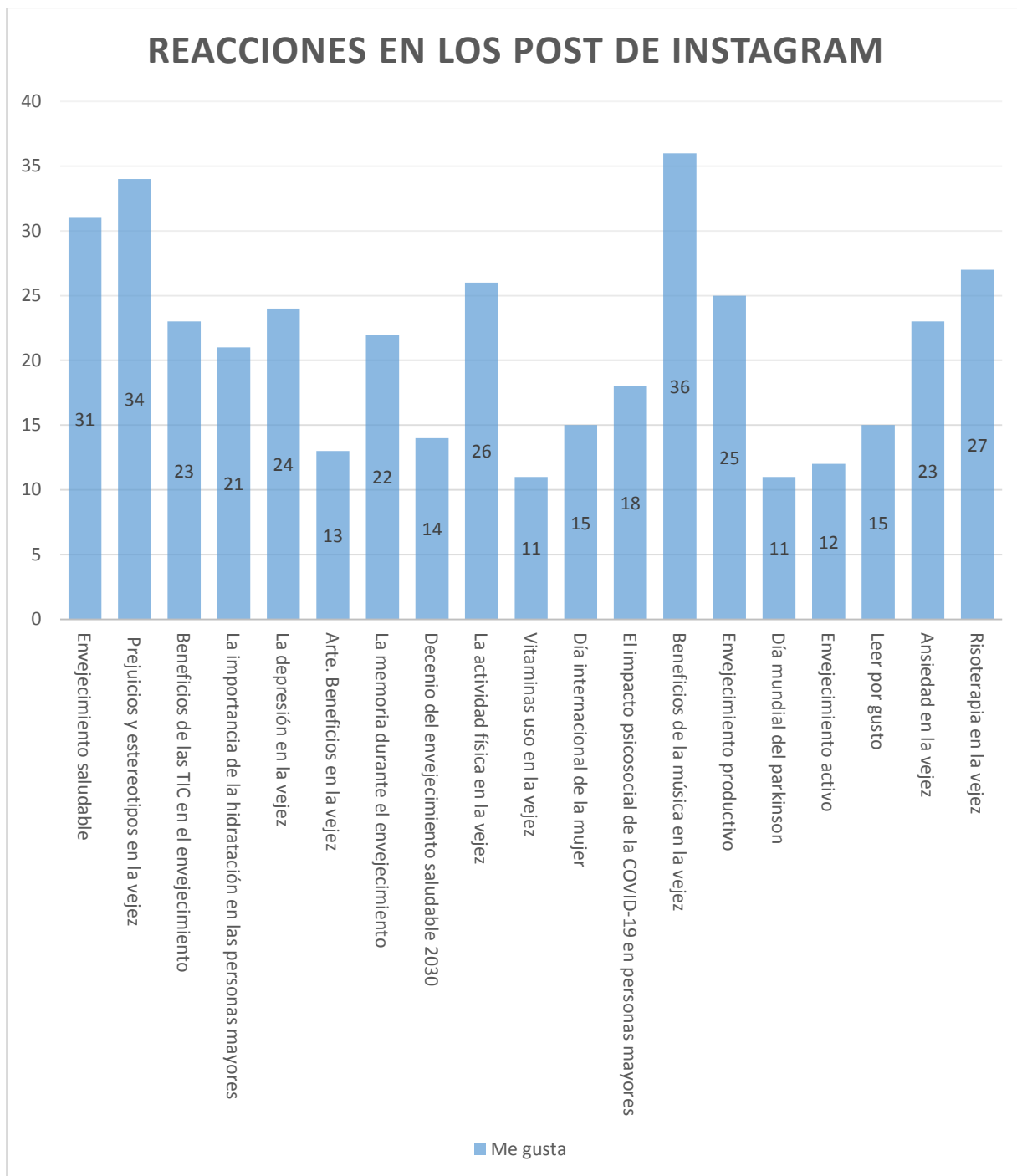


Figura 24. Gráfica de reacciones en Instagram por publicación

## DESARROLLO DE CONTENIDO EN TWITTER

El contenido desarrollado en la red social de *Twitter* se basó en el diseño de imágenes e infografías, las cuales publicaríamos en el formato de hilos anteriormente comentado. De igual forma, esta plataforma solicita dimensiones específicas en la imagen del perfil, en la portada y en las publicaciones.

Por otra parte, la cuenta creada en esta red social fue de usuario debido a que en su uso resulta ser complejo, sin embargo, también se respetaron los mismos lineamientos utilizados en otras plataformas en cuanto al diseño de las infografías, además de mantener la frecuencia de una publicación por semana exceptuando asuetos y temporada vacacional.

Teniendo en cuenta lo anterior, se presenta una serie de gráficas; en primera instancia se mostrarán los datos en relación la interacción con reacciones en las publicaciones por mes desde el inicio al final del periodo de servicio social y posteriormente una gráfica general de los post con la finalidad de resumir la información y conocer los temas de mayor y el de menor interés por los seguidores.

Durante el primer mes de actividades en el *Twitter* de *Vejez y Bienestar* se realizaron dos publicaciones; la primera relacionada al concepto del envejecimiento activo y la segunda sobre qué es la salud mental. Debido a la complejidad y la reducida popularidad a comparación de otras redes sociales, esta plataforma fue en la que hubo menos impacto (ver Figura 25).

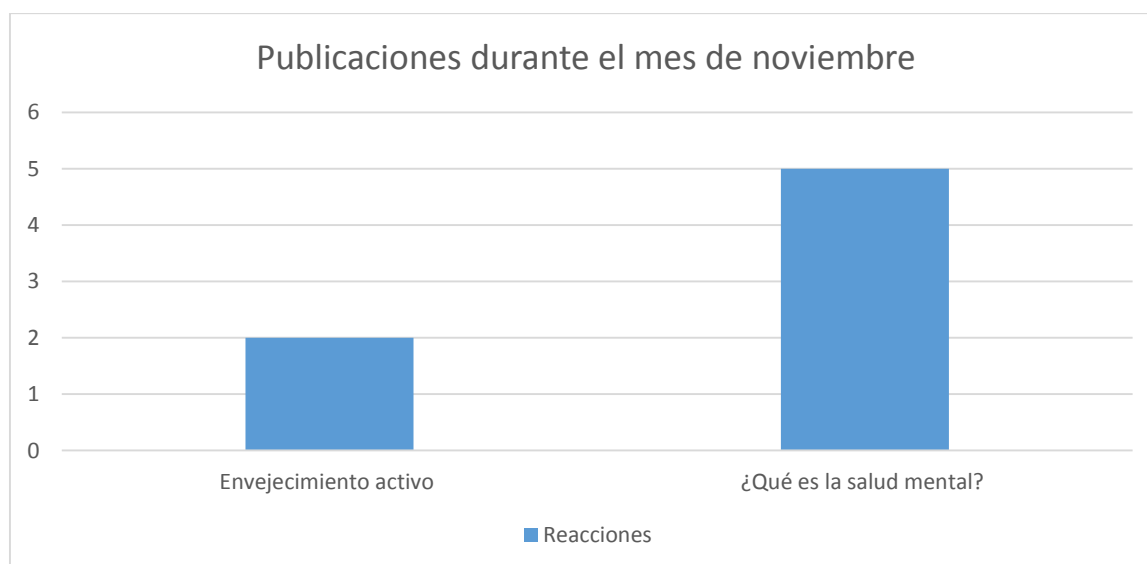


Figura 25. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en noviembre

Para el mes de diciembre, se realizó sólo un *post* sobre la higiene del sueño en la vejez, sin embargo, la interacción fue limitada al recibir únicamente dos reacciones (ver Figura 26).

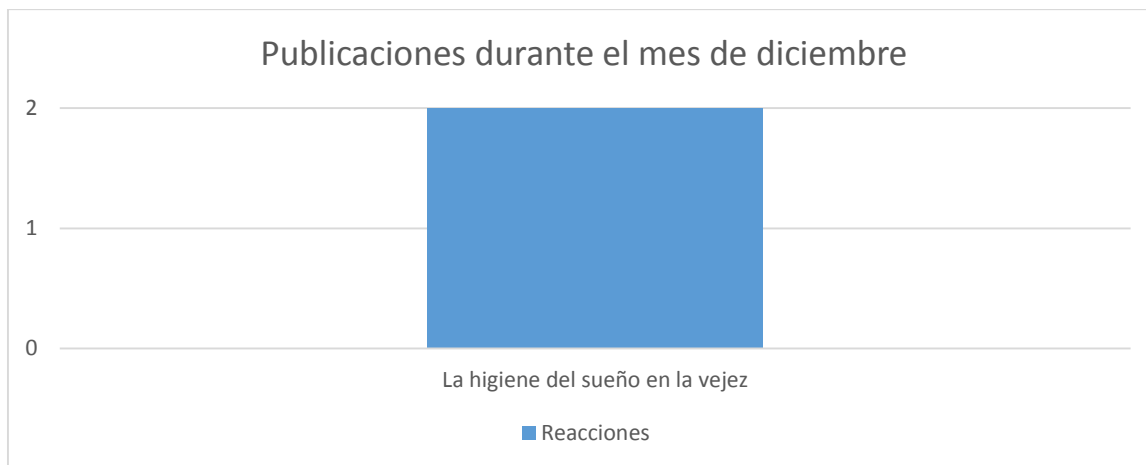


Figura 26. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en diciembre

En enero del 2021, se realizaron tres publicaciones, enfocadas a los temas de aprendizaje a lo largo de la vida, autocuidado y caídas en la vejez, no obstante, la interacción se limitó a cero reacciones en la primera publicación y una en los siguientes *post* (ver Figura 27).

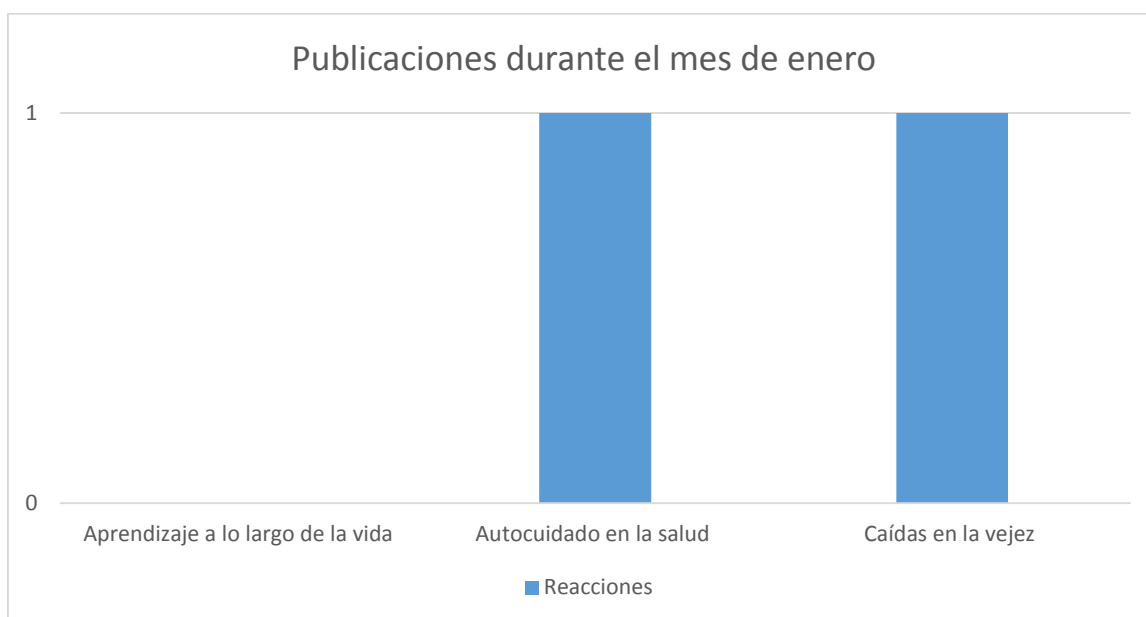


Figura 27. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en enero

Posteriormente en febrero, los temas abordados en las publicaciones fueron sobre mantener el cerebro sano, enfermedades infecciosas, salud bucodental y alimentación y nutrición en la vejez, sin embargo, de igual forma la interacción fue limitada (ver Figura 28).



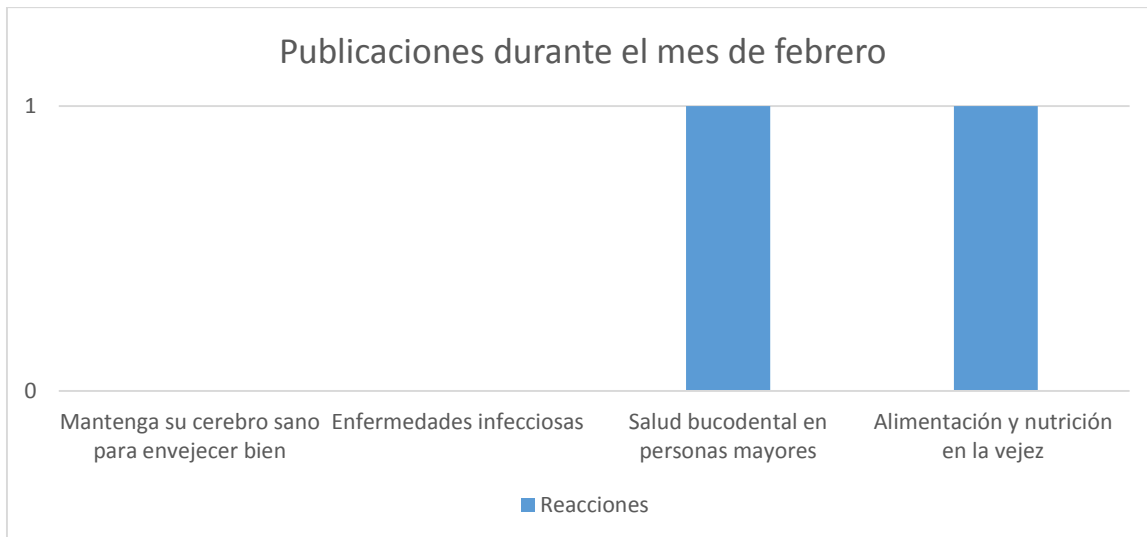


Figura 28. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en febrero

Los temas de marzo estuvieron enfocados en la autoestima, el erotismo y la incontinencia urinaria en la vejez, en los cuales la interacción por parte de los seguidores incrementó (ver Figura 29).

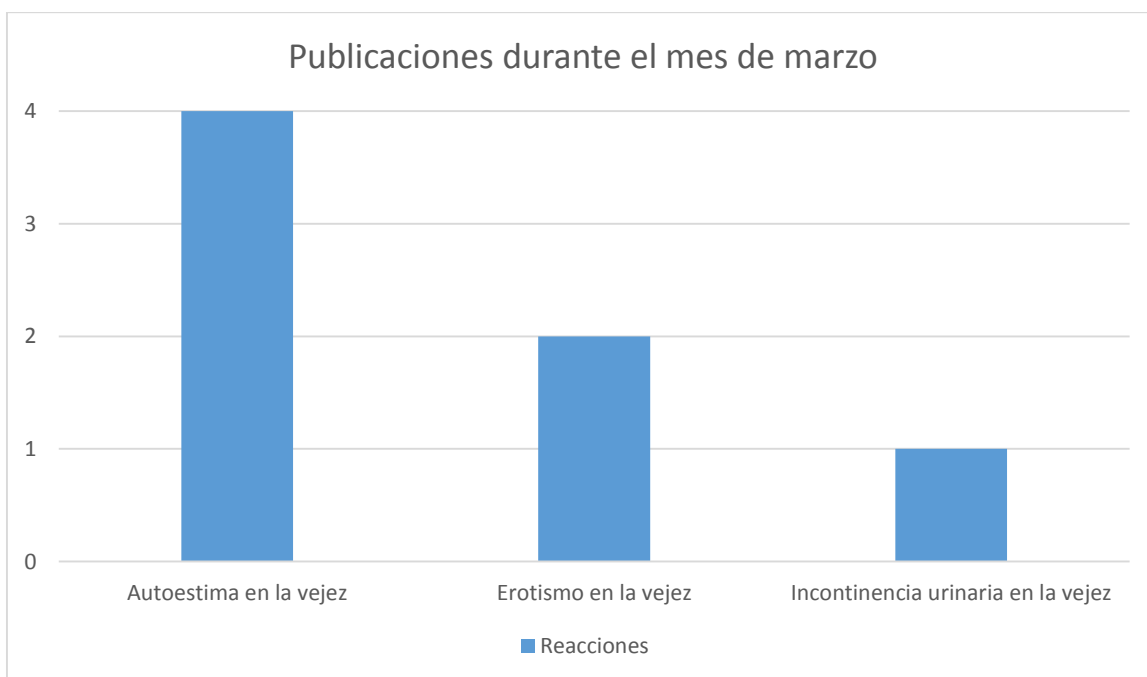


Figura 29. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en marzo

En abril se realizaron cuatro publicaciones de los temas sobre adicciones, el buen trato, beneficios del baile y cambios biológicos en la vejez, en el que el primer *post* obtuvo la mayoría de las reacciones (ver Figura 30).

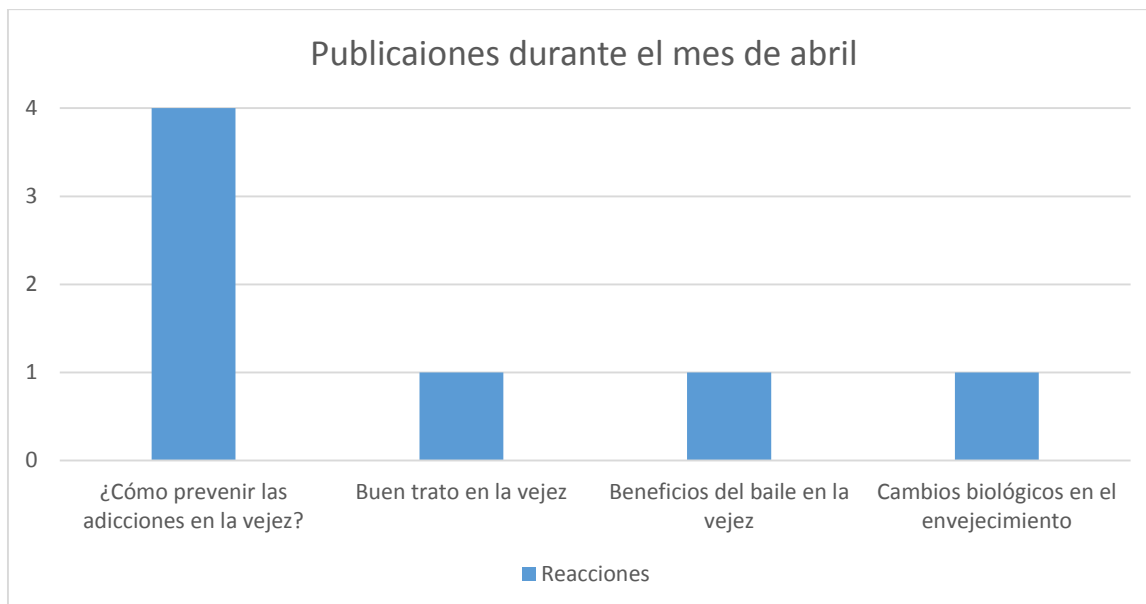


Figura 30. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en abril

Finalmente, en mayo se realizaron los últimos *post* sobre la importancia de las relaciones intergeneracionales e ingresos de las personas mayores en las que solo hubo una reacción en el primero y cero en el segundo (ver Figura 31).

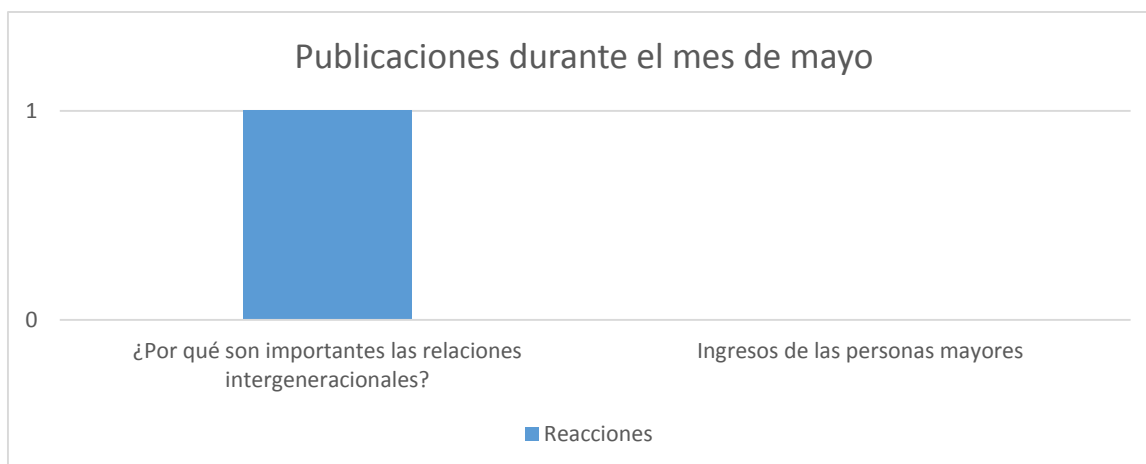


Figura 31. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en mayo

A continuación, se muestra la gráfica con los datos de las publicaciones realizadas desde el inicio hasta el final del programa. El tema sobre qué es la salud mental obtuvo la mayor cantidad de reacciones, sin embargo, en todos los *post* fueron limitas debido a la reducida cantidad de seguidores, en la cual sólo 32 personas siguieron la cuenta. No obstante, conseguimos que la página del INAPAM siguiera la nuestra (ver Figura 31).

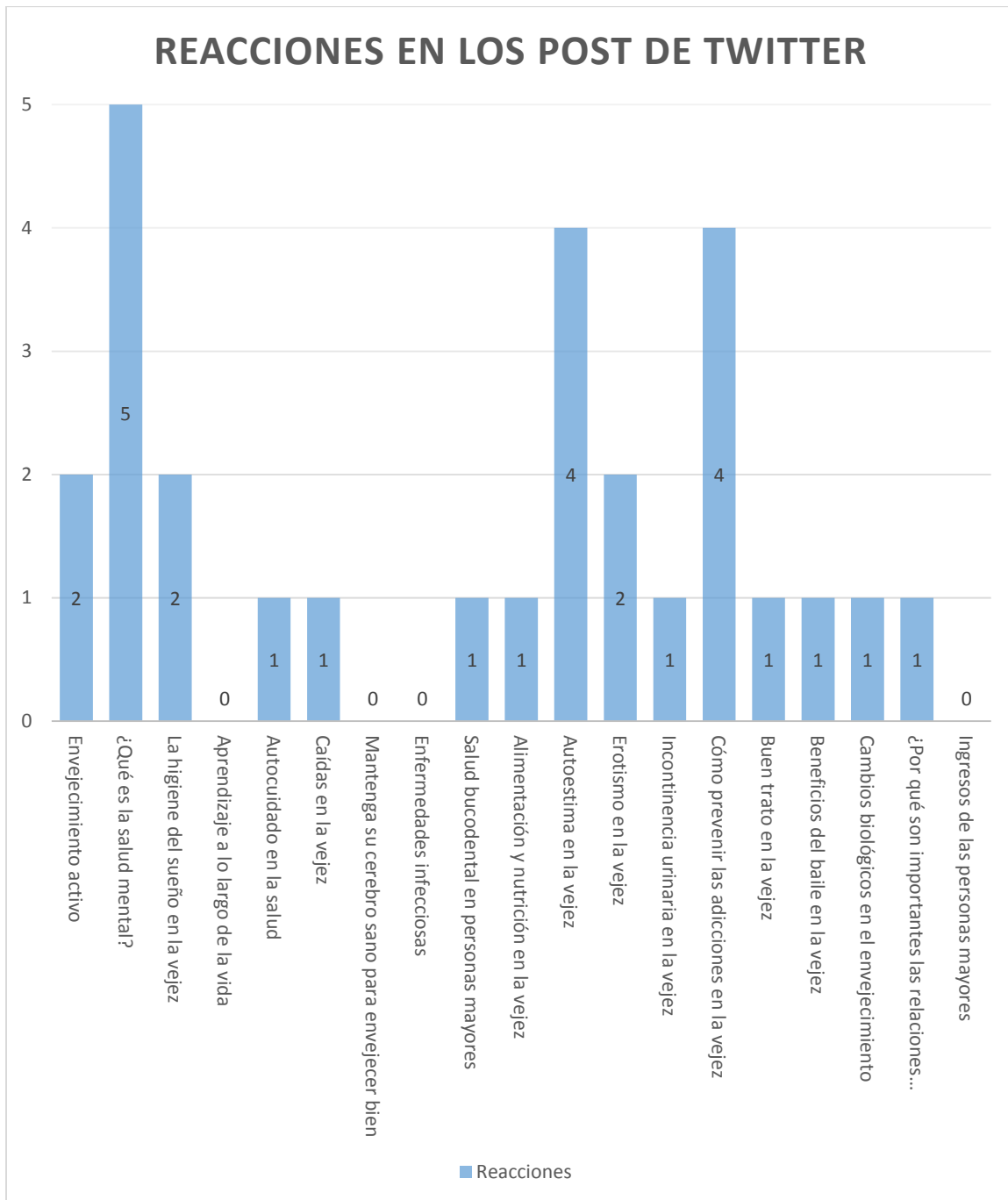


Figura 31. Gráfica de reacciones en Twitter por publicación

## DESARROLLO DE CONTENIDO EN YOUTUBE

La red social de *YouTube* permite a las personas y a los nuevos usuarios de internet reproducir videos de música, comedia, tutoriales, etc. asimismo, durante los últimos años ha tomado una gran popularidad debido a la facilidad en su uso.

Para la finalidad del programa; creamos un canal enfocado en los temas de vejez, envejecimiento y envejecimiento saludable, en el que semana a semana, durante el calendario escolar, publicaríamos contenido multimedia con el objetivo de informar a las personas sobre distintos aspectos en el cuidado de la salud de las personas mayores.

Hablando sobre el diseño; el creador de contenido tiene la posibilidad de diseñar proyectos audiovisuales en cualquier página o plataforma, sin embargo, a diferencia de otras redes sociales esta no solicita tamaños o dimensiones específicas. No obstante, incorporamos elementos distintivos de la licenciatura e institución en cada *post*, además de elegir colores, tipografías, imágenes, así como elementos de video como clips, gifs, música de fondo y transiciones con la finalidad de que fuera contenido dinámico y agradable al espectador.

A continuación, se presenta una serie de gráficas; en las primeras se ubica el total de reproducciones de cada video, agrupados mes por mes desde el inicio al final del programa, además de la reacción en me gusta y comentarios. Posteriormente una gráfica general con la información resumida del total de reproducciones en cada video que ayudará a identificar cual fue el más visto.

Durante el mes de noviembre se realizaron dos publicaciones; una sobre el envejecimiento activo y otra sobre la historia de la vejez, cabe mencionar que estos fueron experimentales en los cuales probamos distintas plataformas para la creación y diseño, además de ser los únicos con voz de integrantes del programa (ver Figura 33).

Por otro lado, notamos que hubo un buen impacto en el segundo video al tener más de 251 reproducciones y más de 50 reacciones de me gusta, sin embargo, el primero al tener una elaboración no tan compleja y una cantidad corta de suscriptores sólo obtuvo 51 reproducciones y 6 reacciones de me gusta.

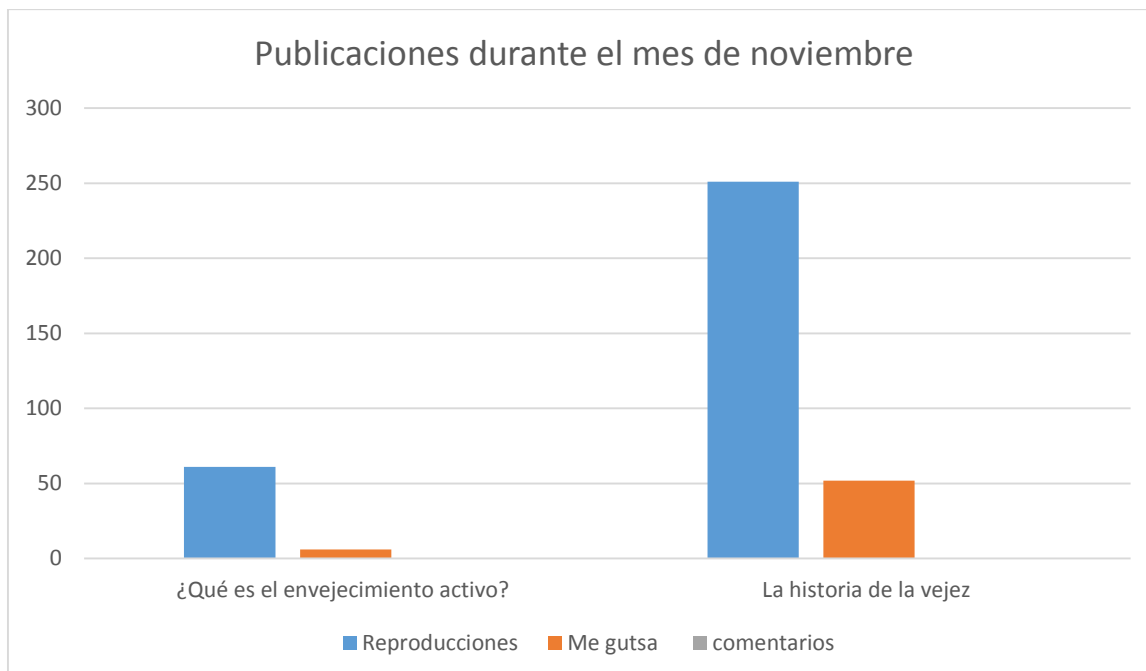


Figura 33. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en noviembre

En diciembre se elaboró un video del tema de la importancia de las redes de apoyo en personas mayores, cabe destacar que a partir de este momento usaríamos la plataforma de *Canva* debido a la facilidad en el diseño y a los servicios que ofrece de forma gratuita (ver Figura 34).

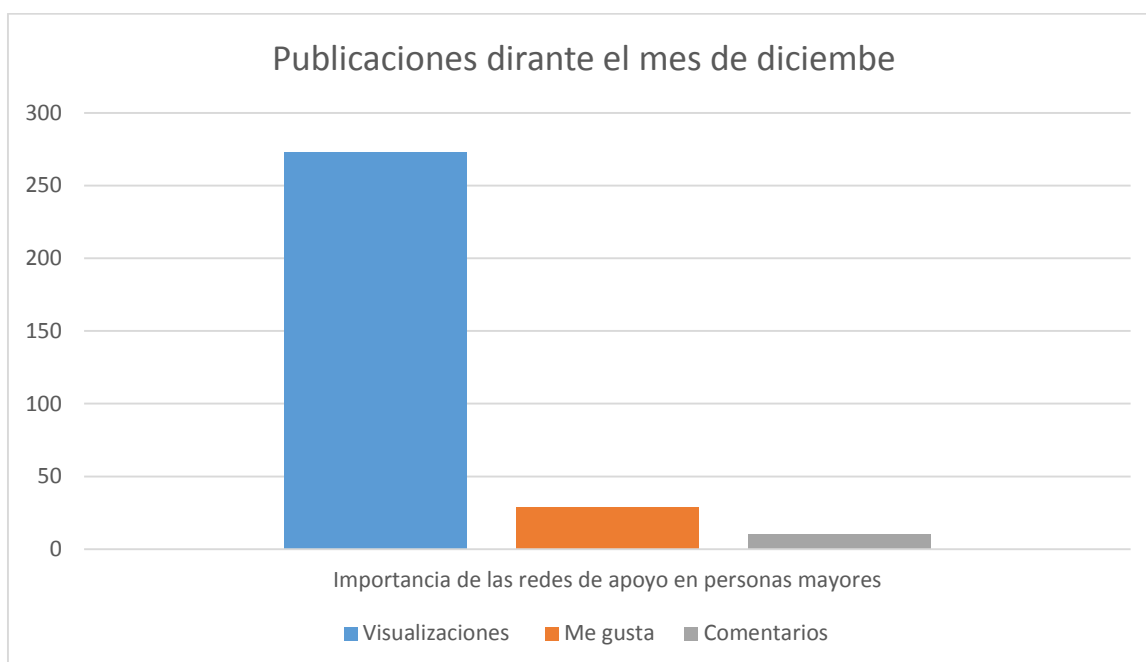


Figura 34. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en diciembre

Los videos publicados en el mes de enero se enfocaron en cómo afecta la enfermedad por COVID-19, así como la importancia de las TIC en el envejecimiento y la vacunación en personas mayores, sin embargo, la cantidad de reproducciones bajó, no obstante, hubo buena interacción por parte de los suscriptores (ver Figura 35).

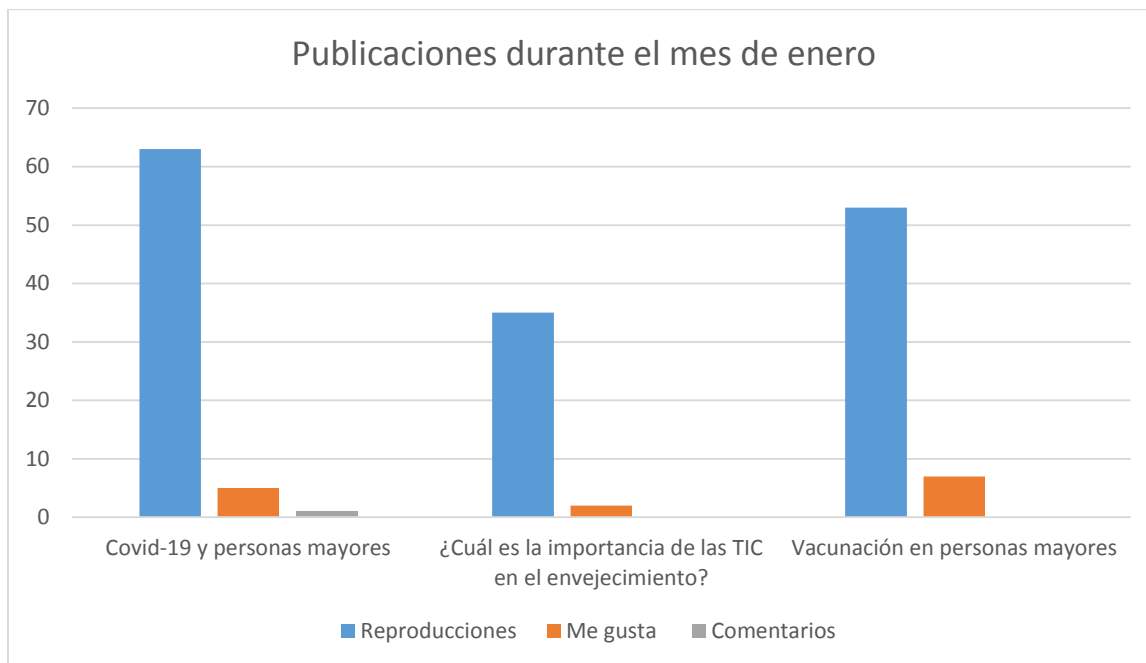


Figura 35. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en enero

Posteriormente, en febrero del 2020 los temas sobre maltrato, demencias y salud visual en la vejez obtuvieron cerca de 30 reproducciones y un total de 92 visualizaciones en el video de derechos de las personas mayores (ver Figura 36).

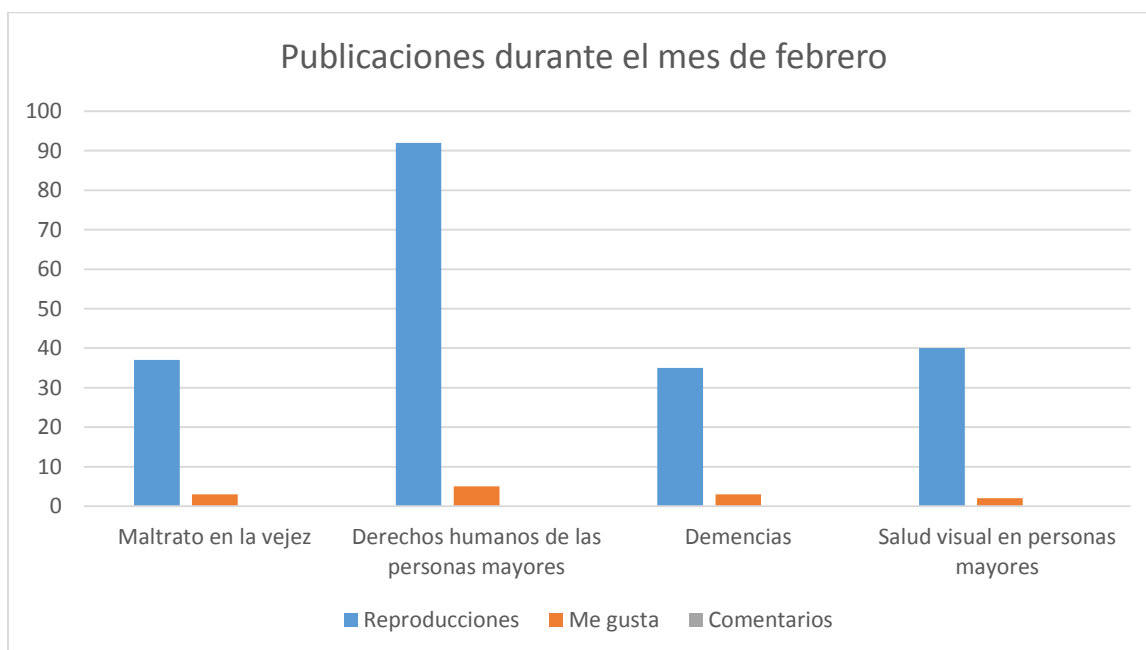


Figura 36. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en febrero

En marzo publicamos tres videos acerca del antienviejimiento, el envejecimiento exitoso y el ahorro para el retiro, el segundo de estos obtuvo más de 180 reproducciones, sin embargo el último de este mes obtuvo sólo 20 reproducciones (ver Figura 37).

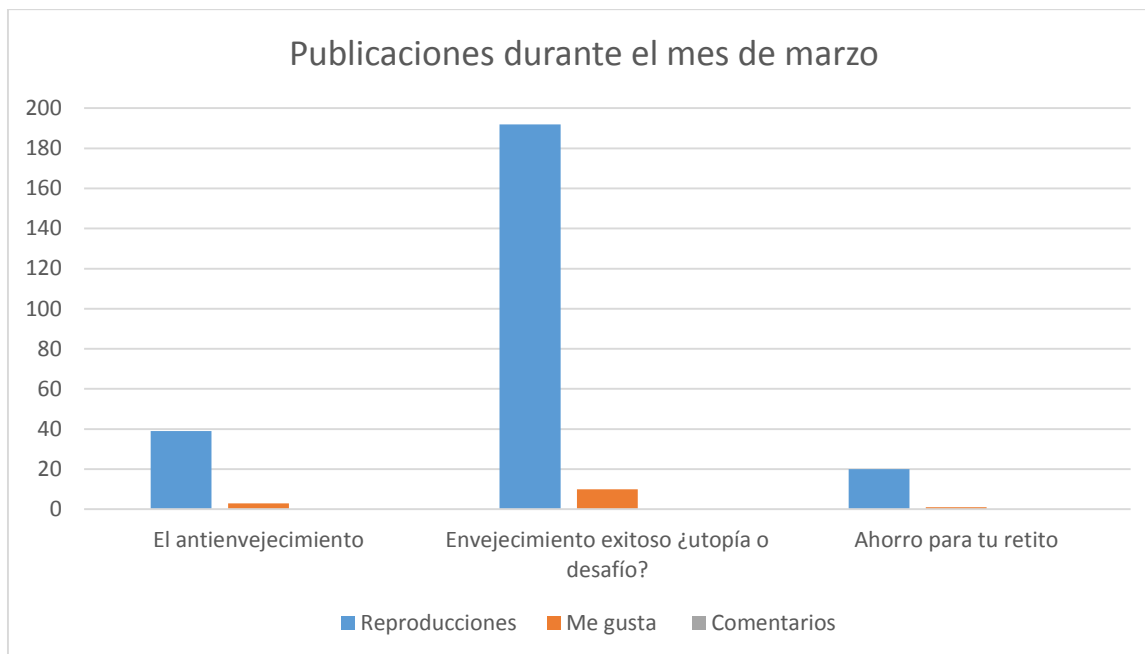


Figura 37. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en marzo

Durante abril se publicaron cuatro videos sobre el aprendizaje en la vejez, la relación del envejecimiento con las mujeres y la discriminación, el estrés oxidativo y la espiritualidad en la vejez, sin embargo, el primero de estos obtuvo la mayor cantidad de reproducciones y reacciones (ver Figura 38).

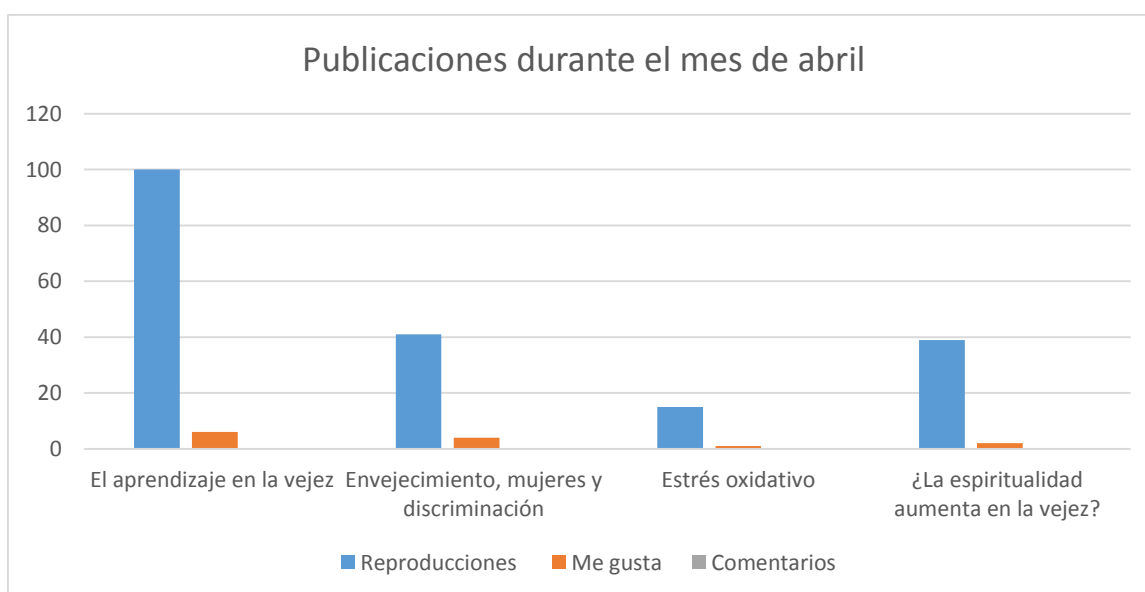


Figura 38. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en abril

En el mes de mayo se realizó un *post* del tema del edadismo en el cual se obtuvo más de 150 reproducciones. Es importante mencionar que a lo largo del programa mejoramos la creación y diseño de los videos para esta plataforma añadiendo distintos elementos para mejorar la presentación de los mismos (ver Figura 36).



Figura 39. Gráfica de impacto en redes sociales de publicaciones en mayo

Por último, como se muestra en la gráfica; los temas de la importancia de las redes de apoyo en personas mayores, así como la historia de la vejez y el edadismo fueron los más reproducidos por los usuarios y suscriptores del canal, además de que estos fueron compartidos en el *Facebook* de *Vejez y Bienestar* para que personas de esa red social también pudieran observar el video.



Por otro lado, los videos con menor cantidad de visitas fueron los de estrés oxidativo y ahorro para tu retiro, sin embargo, en temas posteriores a esos el número de reproducciones incrementó considerablemente, al concluir las actividades de esta plataforma obtuvimos un total de 37 suscriptores (ver Figura 40).

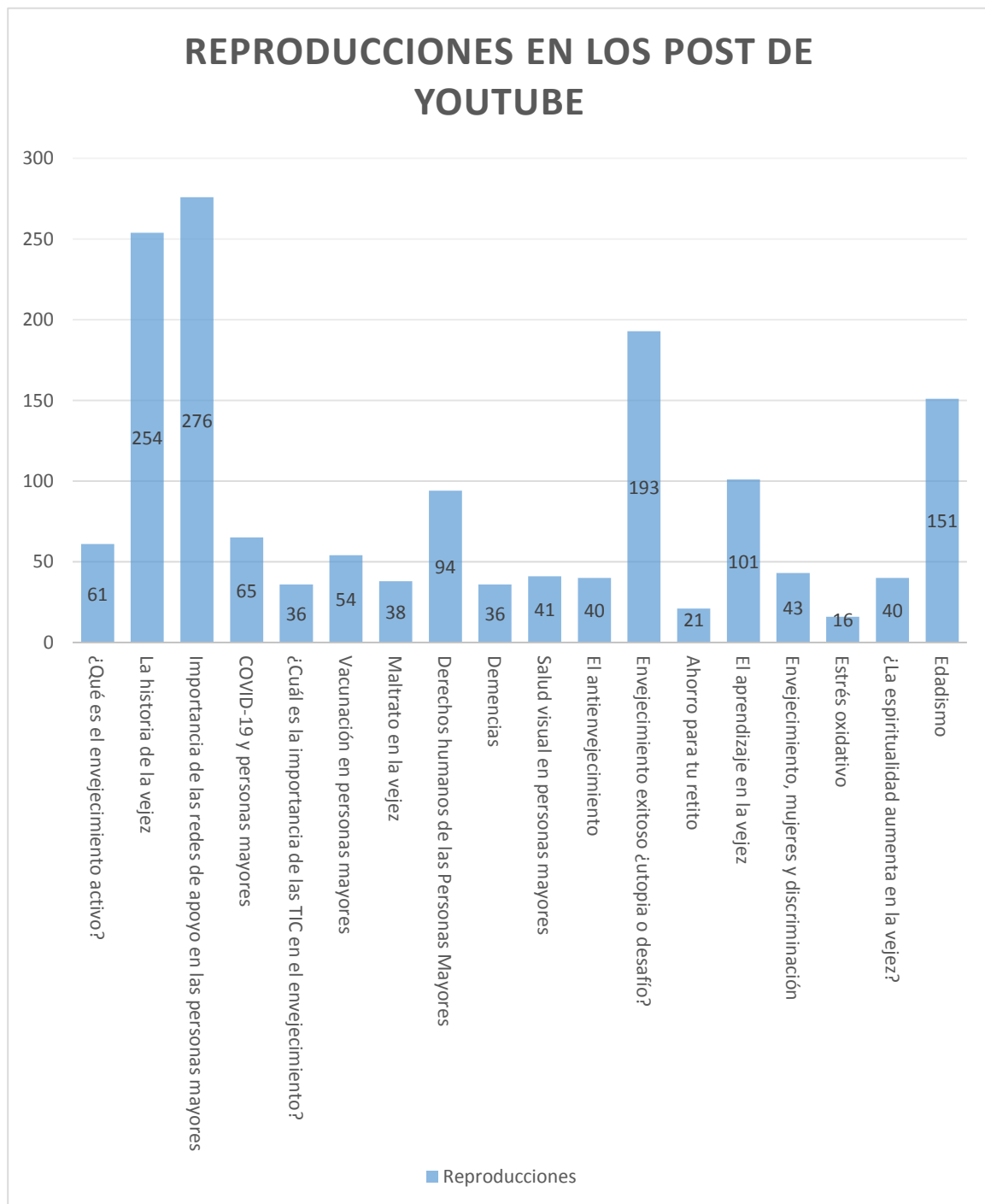


Figura 40. Gráfica de reproducciones en YouTube por publicación

Finalmente, con el objetivo de conocer cuál fue la red social con mayor impacto para el programa; se presenta una gráfica en la cual se suma el total de reacciones y personas alcanzadas en el caso de *Facebook*, en *Twitter e Instagram* el total de me gusta por publicaciones y en *YouTube* el total de reproducciones, agrupados en la categoría de visitas.

Es necesario mencionar que en los datos *Facebook*; se sumaron los de publicaciones de forma directa a los proporcionados por la estadística del *engagement*, ya que como se explicó anteriormente, estos se obtienen de los usuarios que reaccionaron en las publicaciones compartidas por otras cuentas, los cuales no se registran en la información de los *post* realizados de forma directa (ver Figura 41).

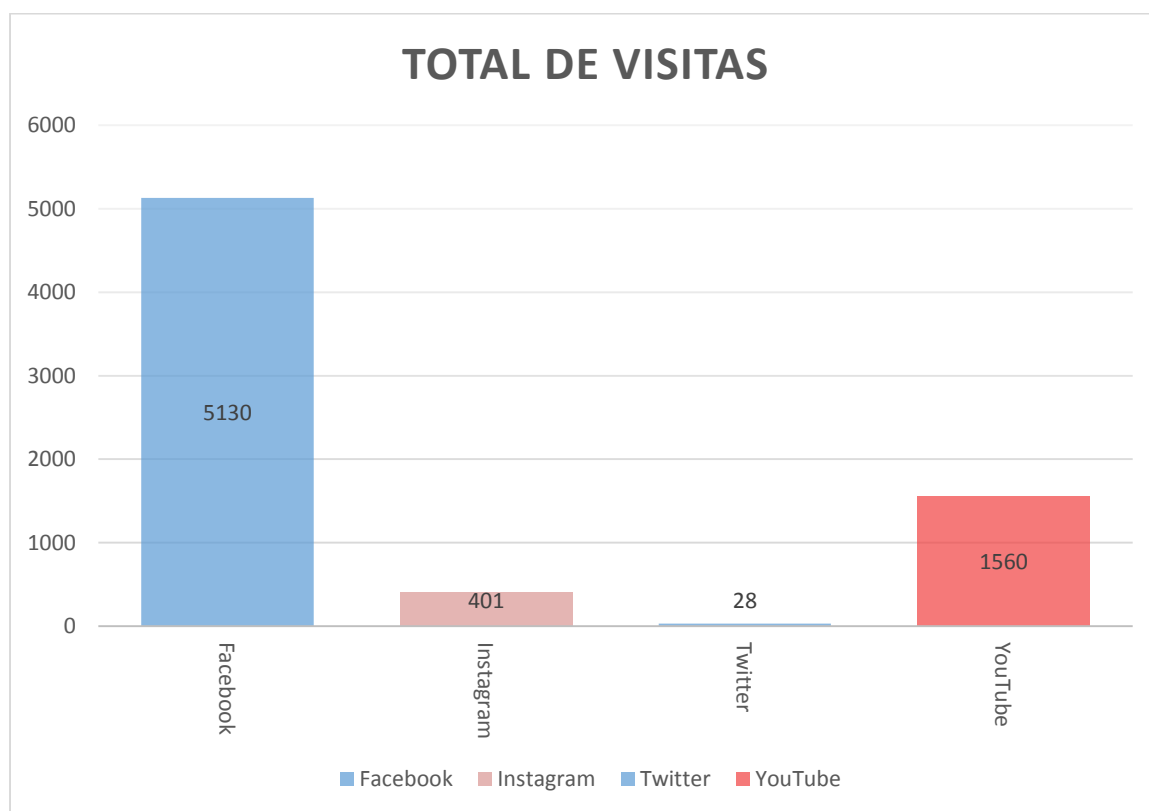


Figura 41. Gráfica de total de visitas por red social

La página oficial de *Vejez y bienestar* en *Facebook* obtuvo la mayoría de visitas, sin embargo, es importante aclarar que la mayoría de estas se lograron por el *engagement*, debido a que algunas páginas como UNAM Global y de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza compartieron algunos *post* que llegaron a más personas.

## CAPÍTULO 5

### RESULTADOS OBTENIDOS

Las actividades que se desarrollaron en el programa de “Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores” permitieron llevar a cabo procesos de investigación que fortalecieron la práctica continua de métodos, técnicas y herramientas para obtener un acervo documental que posibilita ampliar el conocimiento para comprender las distintas significaciones sobre el envejecimiento, la vejez y el envejecimiento saludable.

Con base en los conocimientos sobre el envejecimiento, las TIC y las redes sociales se logró planificar, coordinar y desarrollar actividades que se consolidaron en la creación de *Vejez y Bienestar* como un canal de comunicación que permitió informar a la población sobre diferentes temas relacionados al cuidado de la salud de las personas mayores.

El uso de las redes sociales permitió identificar que estas además de ser un medio de interacción, comunicación o entretenimiento; fungen como una herramienta útil de información en la cual las personas mayores pueden acceder y adquirir nuevos conocimientos, además de erradicar prejuicios o autoesterotipos de una persona desactualizada o con temor a usar medios tecnológicos o digitales como teléfonos, computadoras o internet.

Del mismo modo, tener mayor experiencia en el uso de estas plataformas nos propició entender de forma amplia distintos elementos propios de cada red social en los cuales se puede observar la actividad de personas que siguen o están suscritas a las páginas y los usuarios externos, de modo que periódicamente se realizara un análisis cuantitativo en el que se obtengan datos para obtener los valores de impacto e interacción

Por otro lado, se destacó la importancia de la práctica del servicio social como elemento complementario en la formación universitaria, el cual implica responsabilidad y compromiso para poner en práctica los distintos conocimientos, habilidades y aprendizajes adoptados a lo largo de la formación en DCE. De esta forma, se logró diseñar un programa distinto a la forma tradicional de trabajo, condicionado por las restricciones sanitarias a causa de la COVID-19.

Del mismo modo se identificó que el interés sobre aspectos de la vejez y el envejecimiento tanto en personas mayores como en personas jóvenes abre la posibilidad de crear mayor contenido multimedia enfocado a desmentir rumores o creencias inmersas en un contexto como el actual a causa de la pandemia.

## EVIDENCIAS DE IMPACTO EN REDES SOCIALES

Como resultado del monitoreo de las redes sociales de *Vejez en Bienestar* se obtuvo en primera instancia que *Facebook* logró el mayor impacto de acuerdo a los datos estadísticos por el *engagement* de la página en relación a la interacción en las publicaciones, en las siguientes imágenes se muestra el impacto en las categorías de seguidores y me gusta a la página.

A continuación, se presentan las capturas de pantalla extraídas de los servicios de estadística en Facebook, en la cual desde el inicio al final de las actividades se obtuvo un total de 189 seguidores y 179 me gusta a la página (ver Figuras 42 y 43).

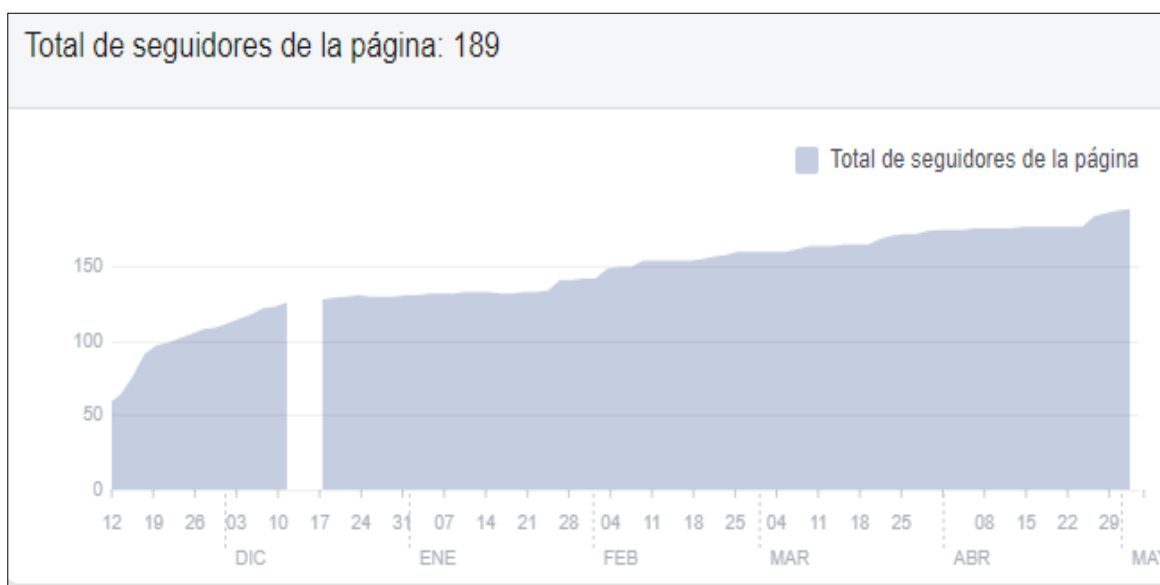


Figura 42. Gráfica de seguidores de *Vejez y Bienestar* en Facebook

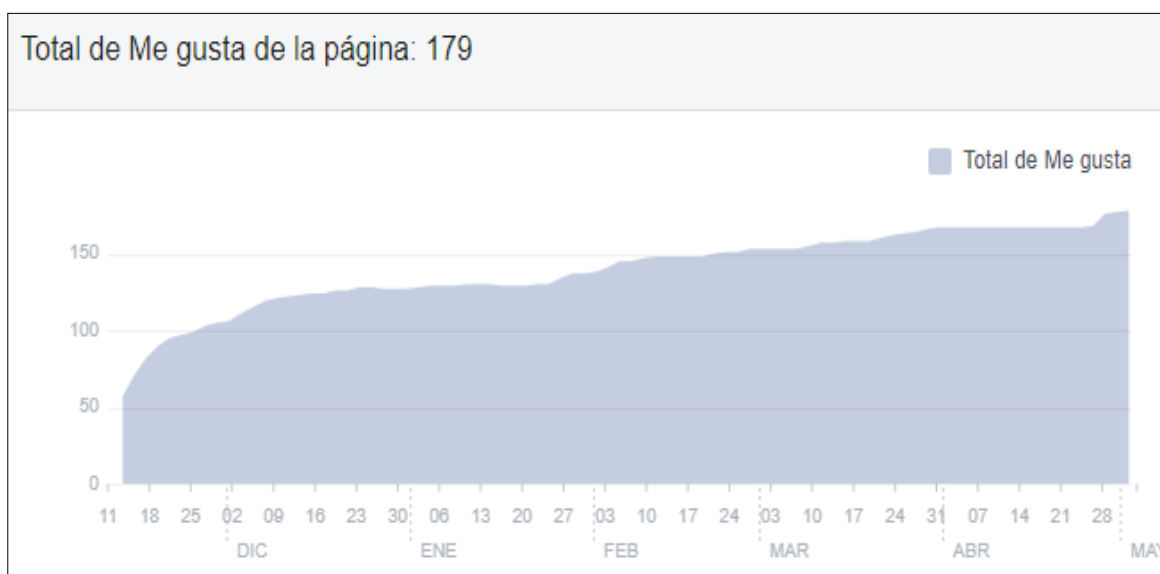


Figura 43. Gráfica de me gusta de *Vejez y Bienestar* en Facebook

En las siguientes imágenes se muestran los datos con relación a las variables de edad y sexo como se comentó en el capítulo anterior. La información muestra que la prevalencia en cuanto al sexo de las personas que le dieron me gusta a la página es de 76% en mujeres, las cuales en su mayoría se ubican en un rango de edad de 18 a 24 años, sin embargo, en mayores a partir de los 45 años es de 9.4%. Por otra parte, el 22% son del sexo masculino, los cuales el 7% se sitúan en un rango de edad de 18 a 24 años y en personas mayores de 45 años es de 3.8%.(ver Figura 44).

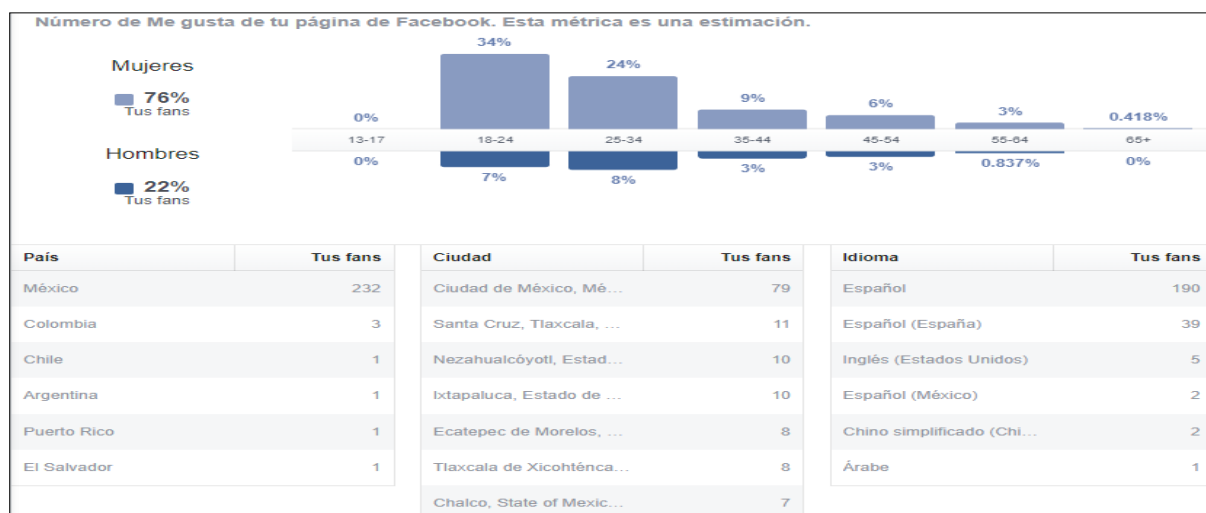


Figura 44. Estadística por variables de edad y sexo en número de me gusta en Facebook

Posteriormente se muestra la información de la estadística en función al número de seguidores de Facebook. El 77% del total son mujeres, mientras que un 22% son hombres, sin embargo el rango de edad que prevalece para ambos sexos es de 18 a 24 años (ver Figura 45).

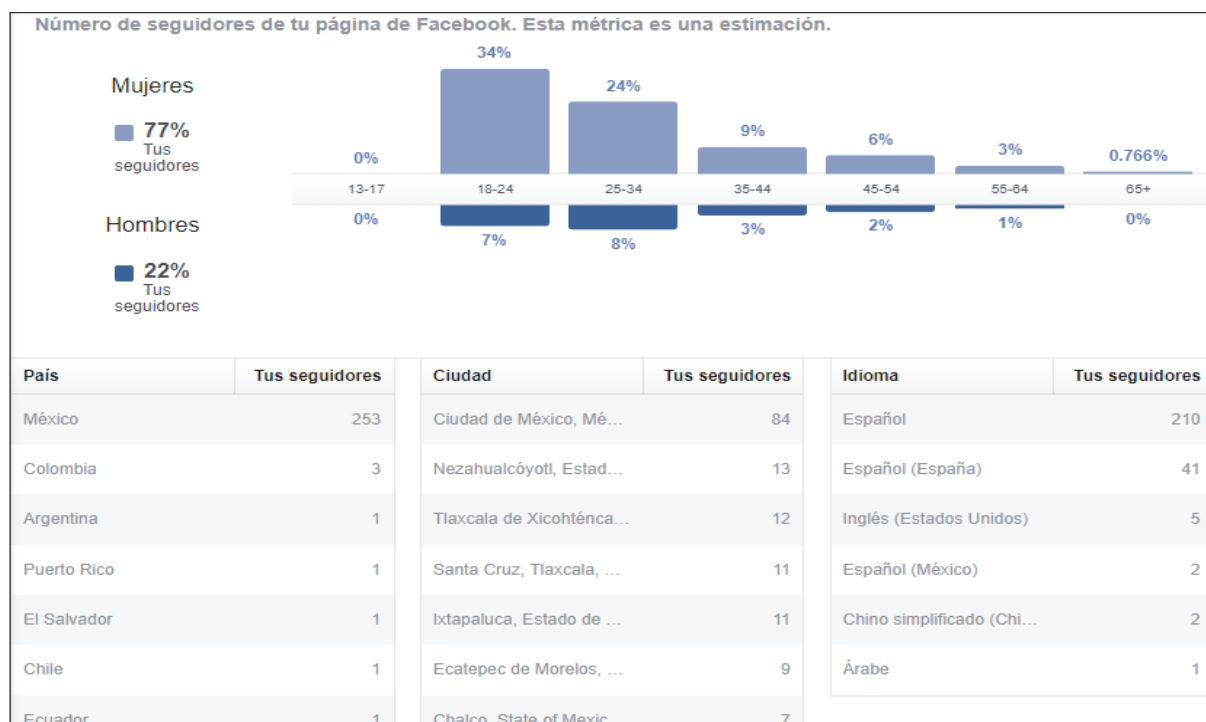


Figura 45. Estadística por variables de edad y sexo de seguidores en Facebook

Es necesario mencionar que estos datos se cuantifican con relación a la información que brinda el usuario al momento de registrar una cuenta en la categoría de sexo, además de acuerdo a la localización, se muestra que personas de otros países interactuaron en la página.

Por otra parte, se logró que páginas oficiales como UNAM Global, FES Zaragoza y la Gaceta de la UNAM se unieran a la lista de seguidores y compartieran algunas de las publicaciones destacadas de los temas sobre el vejeísmo y películas que te harán reflexionar sobre el envejecimiento.

Cabe señalar que las redes sociales se mantienen activas, publicando nuevo contenido por parte de los nuevos integrantes adscritos al programa en donde se ha logrado un mayor alcance y un incremento en el número de me gusta y seguidores de la página. A continuación, se muestra la imagen del muro de *Vejez y Bienestar* (ver Figura 46).

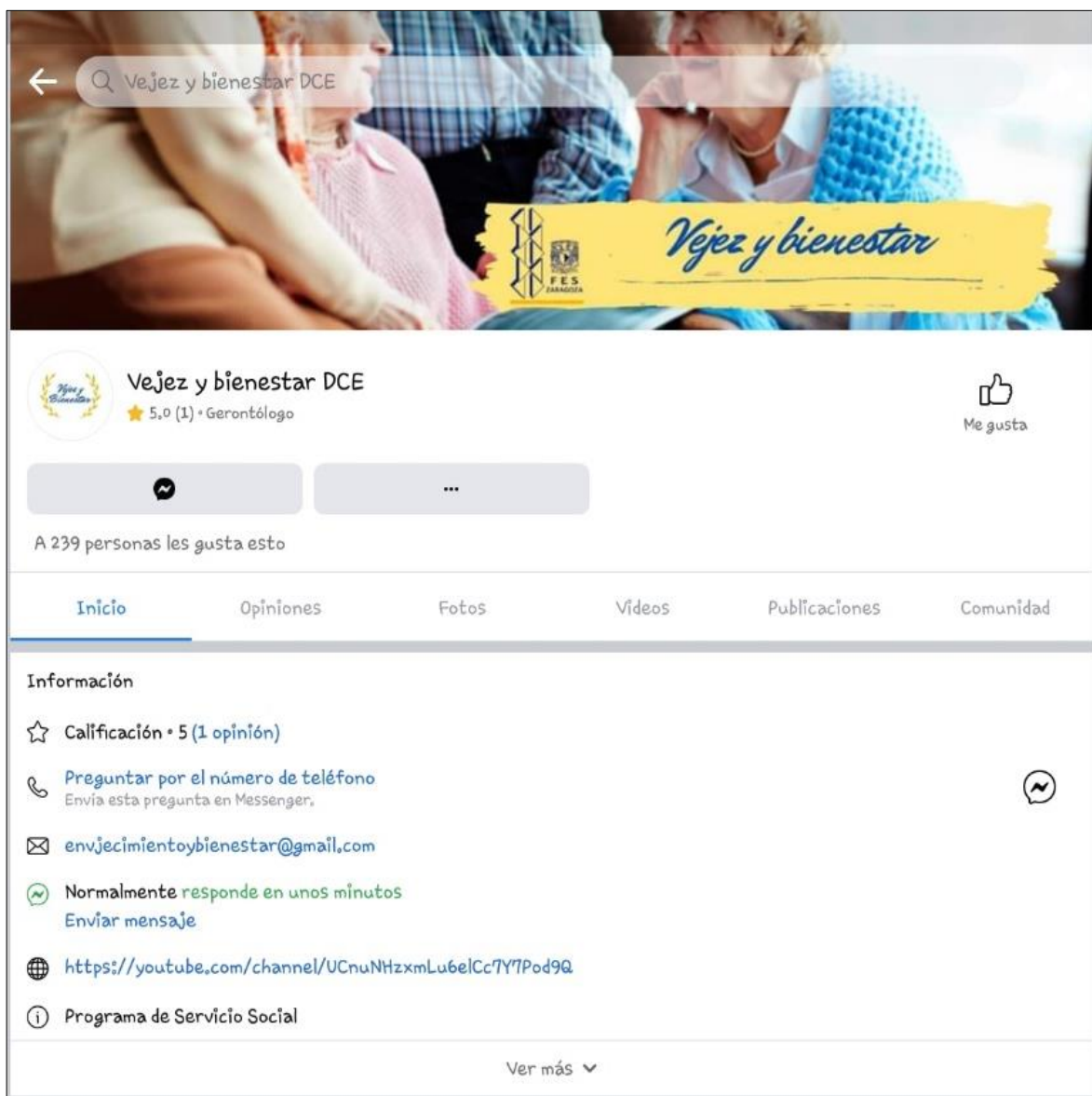


Figura 46. Muro de la página oficial de *Vejez y Bienestar* en Facebook

Con relación a los resultados en la cuenta de *Instagram* se obtuvo un total de 462 seguidores a lo largo del periodo del programa, si bien el número es mayor a diferencia de *Facebook*, sin embargo, el alcance de las publicaciones fue menor, no obstante, las 37 cuentas que seguimos fueron de apoyo en la difusión del perfil, del mismo modo, como se mencionó en el capítulo anterior; se unieron diversas cuentas de Geriatria y Gerontología.

En la siguiente imagen se muestra el muro de la cuenta de *Vejez y Bienestar* en esta red social como evidencia de impacto a través del total de número de seguidores. Es necesario agregar que también se mantiene activa con nuevas publicaciones por los nuevos integrantes adscritos al programa (ver Figura 47).

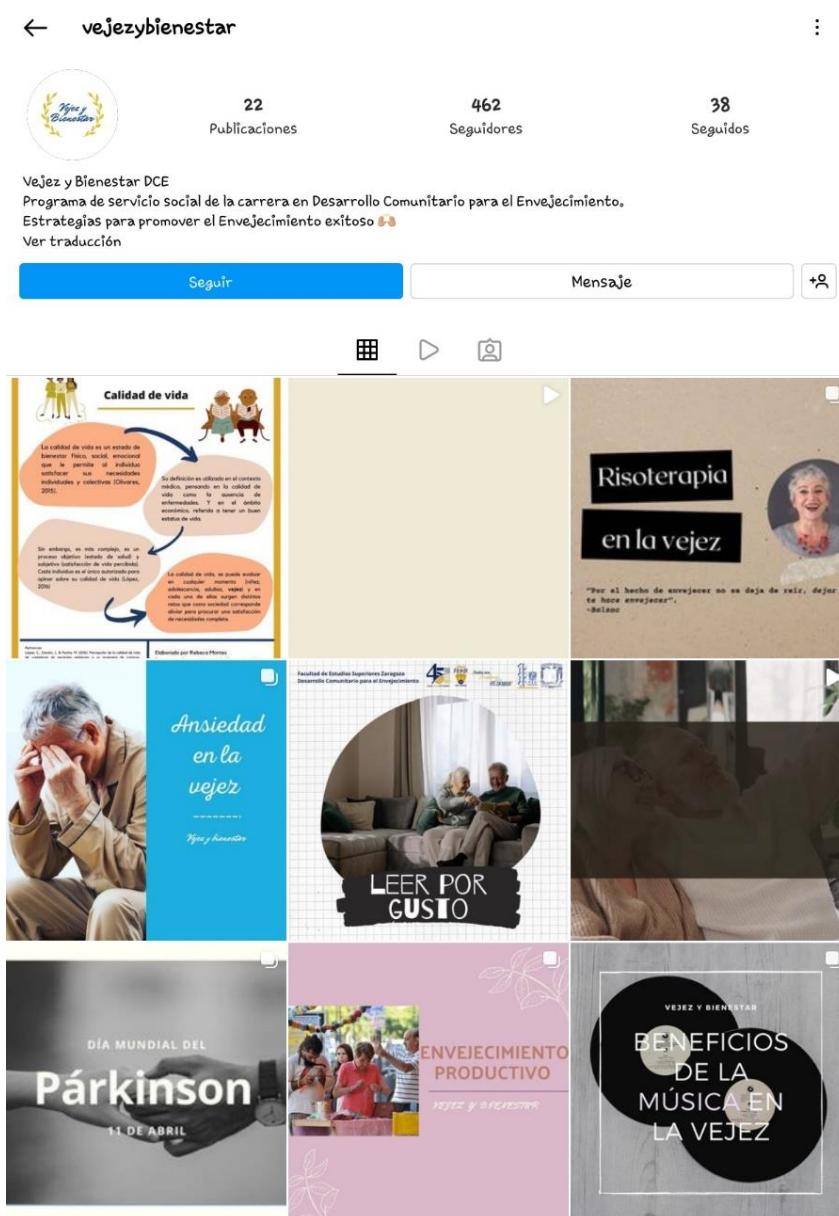


Figura 47. Muro de la cuenta de *Vejez y Bienestar* en *Instagram*



Los resultados obtenidos en la red social de *Twitter* fueron limitados debido a la reducida cantidad de seguidores a la página, sin embargo, a la lista se sumaron 32 personas incluidas las cuentas oficiales del INAPAM y AVU las cuales son enfocadas a temas de vejez y envejecimiento.

Del mismo modo el impacto en interacción fue limitado, no obstante, los seguidores en algunas publicaciones destacaron la importancia y mostraron gratitud por ampliar el conocimiento sobre temas como el cuidado bucodental y caídas en la vejez. La siguiente imagen muestra el muro de *Vejez y Bienestar* en esta red social como evidencia de impacto en relación a la cantidad de seguidores (ver Figura 48).



Figura 48. Muro de la cuenta de *Vejez y Bienestar* en *Twitter*



En relación a los resultados del canal de *YouTube* de *Vejez y Bienestar*, se obtuvo un total de 37 suscriptores, sin embargo, de acuerdo a las estadísticas de esta página indica que el total de los usuarios que hicieron visitas al canal se ubican en un rango de edad de 18 a 24 años, además de que todos son del sexo masculino. No obstante, esta información se basa en estimaciones y de acuerdo a la información que proporciona la persona al momento de crear una cuenta de correo electrónico (ver Figura 49).

### Edad

9 de nov de 2020 – 2 de mar de 2022



### Género

9 de nov de 2020 – 2 de mar de 2022



Figura 49. Estadística por edad y sexo de usuarios del canal de *Vejez y Bienestar* en *YouTube*

Por otra parte, con relación a las visitas al canal y en la reproducción de los videos; se encuentra que el 83.3% de los usuarios son externos, mientras que el 16.1% están suscritos al canal (ver Figura 50)

## ← Tiempo de reproducción de los suscriptores

Desde el principio ▼

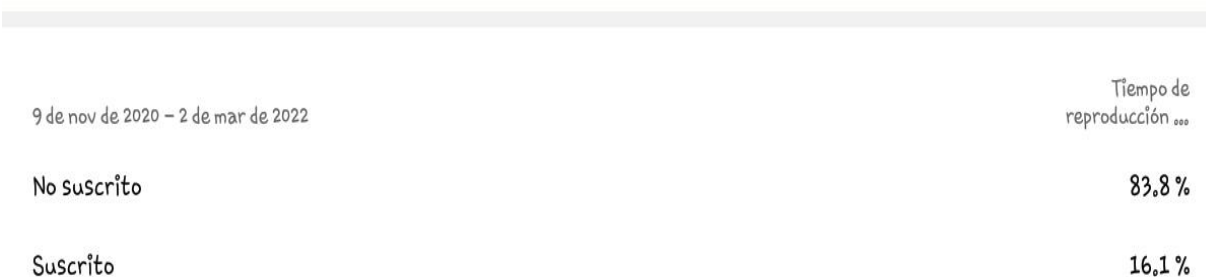


Figura 50. Estadística de usuarios del canal de *Vejez y Bienestar* en *YouTube*

Finalmente, la siguiente imagen se muestra el muro del canal de *YouTube* el cual al igual que las otras redes sociales de *Vejez y Bienestar*, se mantiene activo con nuevo contenido sobre diferentes temas relacionados al envejecimiento activo, la vejez y el envejecimiento saludable (ver Figura 51).

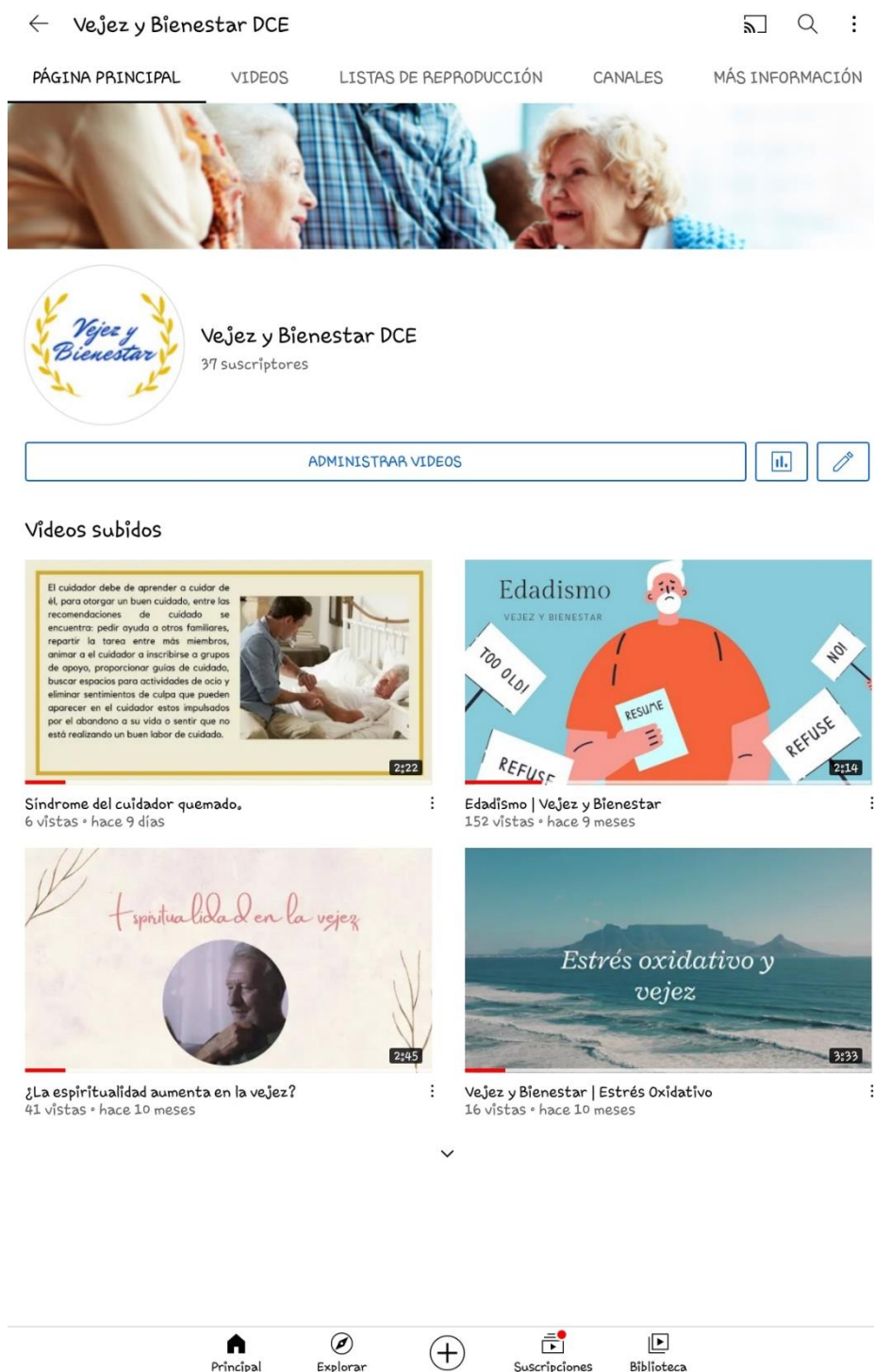


Figura 51. Muro del canal de *Vejez y Bienestar* en *YouTube*

## CAPÍTULO 6

### CONCLUSIONES

Desde el inicio de la pandemia por la COVID-19 quedó de manifiesto que los recursos tecnológicos, el internet y las redes sociales fungen como herramienta de trabajo, medio de información, comunicación y nuevo espacio de enseñanza en los distintos grados de la educación. De forma concreta, fue imprescindible informarse día a día sobre la situación en la cual el mundo se vio inmerso con la finalidad de conocer aquellas acciones de prevención, tratamiento o nuevas variantes del virus y de este modo evitar contagios o exponerse en situaciones y contextos de peligro.

El uso de las redes sociales en materia de información tiende a ser de los primeros espacios de información de primera mano, sin embargo, a causa de la pandemia surge el concepto de la infodemia, que engloba a toda aquella información que se suele tergiversar. En relación con esto, surge la necesidad de brindar nuevos espacios que ayudaran no solo a reducir las cifras de contagios sino también a mitigar la propagación de información falsa, amarillista o con fines de lucro como el tema de las vacunas y remedios para sanar la enfermedad causada por el virus de la COVID-19.

Por otra parte, mediante la investigación nos percatamos cuál es la postura que prevalece en función de los enfoques biológicos, psicológicos o sociales de la vejez, el envejecimiento y en cuales podemos ampliar conocimiento desde un punto de vista distinto desde un enfoque interdisciplinario, idea con la cual se fundó la FES Zaragoza.

Dicho lo anterior, el uso de la TIC en el envejecimiento no es un tema nuevo, sin embargo no se ha logrado consolidar por los diversos aspectos y factores sociales que obstaculizan la posibilidad de fomentarlo, no obstante en la LDCE hemos aprendido que el diseño de programas parte desde una idea relacionada a cada contexto y un conocimiento teórico y práctico sustentado que amplió la posibilidad de incorporar a dicho grupo etario en innovadores proyectos desde una perspectiva interdisciplinaria.

Es así que mediante el uso de las redes sociales se posibilita sensibilizar a personas de todas las edades a cómo lograr y mantener un envejecimiento activo y saludable desde distintos aspectos sobre el cuidado. Del mismo modo, a través de la administración y operación de las redes sociales de *Vejez y Bienestar* identificamos los temas que generan un mayor impacto o interés tanto en personas jóvenes como en mayores, de forma que en futuros proyectos se podría determinar o acotar las investigaciones y plantear un mayor abordaje de los mismos.

El impacto y el alcance que generan las redes sociales en la actualidad son equiparables a los medios tradicionales de comunicación, concretamente en por la COVID-19 los temas que

engloban dicho contexto eran viralizados a través de las mismas, sin embargo, el autor o creador del contenido tiene mayor posibilidad de manejar dicha información.

Asimismo, se pueden obtener mejores resultados del contenido en proyectos con mayores recursos, conocimientos, incluso financiamiento debido a que en las versiones Premium o de paga, tanto en plataformas de diseño como en las redes sociales, permite añadir elementos con mejor presentación y cambiar el algoritmo de interacción, para hacer propaganda o publicidad a través de anuncios y llegar a más personas a diferencia del uso orgánico.

Por otro lado, existe la posibilidad de ampliar el uso del internet y las redes sociales incorporando otros elementos digitales como foros, video blogs, tutoriales enfocados en el aprendizaje del uso de dispositivos o aparatos electrónicos, así como páginas o programas útiles en la vida cotidiana. Además de crear cuentas o perfiles en otras redes sociales o plataformas nuevas que han tomado popularidad, especialmente en la pandemia por la COVID-19.

Por último, lo que se consiguió respecto a los objetivos fue; encontrar temas innovadores y diferentes a los tradicionales publicados en páginas de gobierno, asociaciones o fundaciones en favor del envejecimiento y divulgarlos mediante las redes sociales de *Vejez y Bienestar*. Consideramos que estos podrían aportar un beneficio en las personas mayores durante el confinamiento, como el uso de aplicaciones móviles, tecnologías, arte, ejercicio físico y risoterapia. Además de que durante la marcha mejoramos la estructura, diseño y presentación en las infografías, imágenes o videos.

Finalmente, considero que mi participación en el servicio social logró consolidar mi formación universitaria mediante la práctica continua de distintos aprendizajes, conocimientos y habilidades adquiridos en la LDCE. Del mismo modo, considero que esto se vincula con lo que anteriormente diseñé y planeé junto a otros compañeros en la licenciatura, como el diseño de un programa en el cual incorporamos el uso de TIC en personas mayores. Asimismo, fue importante la experiencia en el uso y administración de las páginas y cuentas de redes sociales, así como de aplicaciones, sitios o plataformas en internet para el diseño de contenido multimedia. Además, el uso de recursos digitales para la investigación, análisis y síntesis de la información.

## REFERENCIAS

- Alvarado, E., Obreque, B., Cumicheo, C., Sandoval, M., Carrasco, V. y Zambrano, A. (2021). COVID-19, salud mental y enfermedades psiquiátricas. Revisión de la literatura en PUBMED, durante los primeros meses de pandemia. *Revista ANACEM*, 15(1), 53-71.
- Arroyo, O. (2015). *E-salud. Arquitectura gerontotecnológica en pro de la prevención y calidad de vida en la ciudad de Puebla*. Universidad Iberoamericana de Puebla.
- Arroyo-Sánchez, A., Cabrejo, J. y Cruzado, M. (2020). Infodemia, la otra pandemia durante la enfermedad por coronavirus 2019. *An Fac med.*,81(2), 230-233.
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria.
- Camacho, R., Gámez, C., Ana, G. y Guerrero, G. (2010). Cap. 3 Programa de envejecimiento activo. En L. M. Gutiérrez y J. H. Gutiérrez (Ed.) *Envejecimiento humano. Una visión transdisciplinaria* (pp. 393 -402). Instituto de Geriatria.
- Castañon, M. (2009). *El servicio social como un prestigio oculto de la universidad: El caso de la UPN*. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Causapié, P., Balbotín, A., Porras, M. y Mateo, A. (2011). Cap. 7 Educación a lo largo de la vida. En Purificación Causapié Lopesino, Antonio Balbotín Lopez-Cerón, Manuel Porras Muñoz y Adela Mateo Echanagorría (Ed.) *Envejecimiento activo: Libro blanco*. (pp. 281-316). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Secretaría General de Política Social y Consumo, Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Comunidad Zaragoza (1982). Dialogo, estabilidad y superación, 1(1), 2-8. Recuperado de: [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta\\_comunidad\\_zaragoza/gaceta\\_cz\\_1.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta_comunidad_zaragoza/gaceta_cz_1.pdf).*
- Comunidad Zaragoza (1982). Consolidar las funciones básicas de la UNAM, 1(2), 2-8. Recuperado de: [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta\\_comunidad\\_zaragoza/gaceta\\_cz\\_2.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta_comunidad_zaragoza/gaceta_cz_2.pdf).*
- Comunidad Zaragoza (1982). Investigación de alta calidad, 1(4), 2-12. Recuperado de: [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta\\_comunidad\\_zaragoza/gaceta\\_cz\\_4.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta_comunidad_zaragoza/gaceta_cz_4.pdf).*

- Comunidad Zaragoza (1983). Primera reunión de investigación en Zaragoza, 1(5), 2-8.*  
Recuperado de: [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta\\_comunidad\\_zaragoza/gaceta\\_cz\\_5.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta_comunidad_zaragoza/gaceta_cz_5.pdf).
- Comunidad Zaragoza (1983). Superación personal y excelencia académica, 1(6), 2-12.*  
Recuperado de: [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta\\_comunidad\\_zaragoza/gaceta\\_cz\\_6.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta_comunidad_zaragoza/gaceta_cz_6.pdf).
- Comunidad Zaragoza (1983). La salud en el trabajo, 1(7), 2-12.* Recuperado de:  
[https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta\\_comunidad\\_zaragoza/gaceta\\_cz\\_7.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/gaceta_comunidad_zaragoza/gaceta_cz_7.pdf).
- Cortés, G. Y García, S. (2003). *Investigación documental*. México: Secretaría de Educación Pública.
- El polvorín de oriente. Órgano de la ENEP Zaragoza (1976). 1(1), 2-8.* Recuperado de:  
[https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/polvorin/polvorin\\_oriente\\_1.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/polvorin/polvorin_oriente_1.pdf).
- El polvorín de oriente. Órgano de la ENEP Zaragoza (1976). 1(2), 2-8.* Recuperado de:  
[https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/polvorin/polvorin\\_oriente\\_2.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Cronica/acervo/polvorin/polvorin_oriente_2.pdf).
- Escalante, M., Jiménez, J. y Caso, J. (2018). Rescatar el servicio social universitario: un estudio al noroeste de México. *RAES, 10(17)*, 115-129.
- Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. (2019). *Plan de estudios. Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento*. Disponible en: [https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/portalfesz2019/Licenciaturas/envejecimiento/PlanDeEstudios\\_DCE\\_17.pdf](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/portalfesz2019/Licenciaturas/envejecimiento/PlanDeEstudios_DCE_17.pdf)
- Favela, J. (2010). Tecnologías habilitadoras y áreas de oportunidad. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo y Jesús Héctor Gutiérrez Ávila (Ed.) *Perspectivas para el desarrollo de la investigación sobre el envejecimiento y la gerontecnología en México* (pp. 17-26). Instituto de Geriatria.
- Gaceta UNAM. (2022). *UNAM mantiene lugar de vanguardia en AL*. Disponible en: <https://www.gaceta.unam.mx/unam-una-de-las-dos-mejores-de-america-latina-segun-ranking-de-universidades-qs-2022/>.
- Gerst, K. (2020). Coping with being cooped up: Social distancing during COVID-19 among60+ in the United States. *PanAmerican Journal of Public Health, 44*, 1-7.

Gobierno de México. (2021). *Recomendaciones para cuidar la salud mental de Adultos mayores durante la pandemia por COVID-19*. Disponible en: [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental\\_AdultosMayores.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/06/SaludMental_AdultosMayores.pdf).

Gómez, S. (2012). *Metodología de la investigación*. Red Tercer Milenio.

Gutiérrez, L., Agudelo, M., Giraldo, L. y Medina, R. (2016). *Hechos y desafíos para un envejecimiento saludable en México*. Instituto Nacional de Geriatria.

Gutiérrez, L. (2010). Cap. 3 México y la revolución de la longevidad. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo y Jesús Héctor Gutiérrez Ávila (Ed.) *Envejecimiento humano. Una visión transdisciplinaria* (pp. 21-36). Instituto de Geriatria.

Gutiérrez, L. y Gutiérrez, J. (2010). La investigación sobre el envejecimiento humano: un enfoque holístico. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo y Jesús Héctor Gutiérrez Ávila (Ed.) *Envejecimiento humano. Una visión transdisciplinaria* (pp. 37-46). Instituto de Geriatria

Guzmán, A. y Valdez, M. (2018). El servicio social como recurso didáctico para intervenir la realidad social. *Zincografía*, 2(4).

Ham, R. (2010). Envejecimiento de la población: Implicaciones sociales y políticas, impacto en la salud y desafíos para los sistemas. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo y Jesús Héctor Gutiérrez Ávila (Ed.) *Perspectivas para el desarrollo de la investigación sobre el envejecimiento y la gerontecnología en México*. (pp. 125-138). Instituto de Geriatria.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Education.

Instituto Nacional de las Personas adultas Mayores (2021). *Vejececes interconectadas: Inclusión digital de las personas mayores*. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/vejececes-interconectadas-inclusion-digital-de-las-personas-mayores?idiom=es>.

Lara, L. (2015). Marco jurídico internacional para la protección del envejecimiento en México. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo, David Kershenobich Stalnikowitz (Ed.) *Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción* (pp. 43-70). Instituto Nacional de Geriatria.

- Manterola, C. y Otzen, T. (2013). Por qué investigar y cómo conducir una investigación. *Int. J. Morphol*, 31(4), pp.1498-1504.
- Medina-Chávez, J., Colín-Luna, J., Mendoza-Martínez, P., Santoyo-Gómez, D. y Cruz-Andrada, J. (2020). Recomendaciones para el tratamiento integral de las personas adultas mayores con COVID-19. *Medicina Interna de México*, 36(3), 332-343.
- Mendoza-Núñez, V. (2013) Envejecimiento y vejez. Cap.1 Envejecimiento y vejez. En Víctor Manuel Mendoza-Núñez, María de la luz Martínez-Maldonado y Luis Alberto Vargas Guadarrama. *Envejecimiento activo y saludable: Fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*. (pp. 26-36). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.
- Mendoza-Núñez, V. y Martínez-Maldonado, M. (2015). Modelo de envejecimiento activo para el desarrollo gerontológico. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo, David Kershenobich Stalnikowitz (Ed.) *Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción* (pp. 261-278). Instituto Nacional de Geriátría.
- Montero-Liberona, C. y Halpern, D. (2019). Factores que influyen en compartir noticias falsas de salud online. *El profesional de la información*, 28(3), 1-9.
- Montes de Oca, V. y Macedo, L. (2015). Las redes sociales como determinantes de la salud. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo, David Kershenobich Stalnikowitz (Ed.) *Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción* (pp. 163-178). Instituto Nacional de Geriátría.
- Navarrete, D., Castel, S., Romanos, B., Y Bruna, I. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y salud*, 27(2), 255-267.
- Navarro, E., Jiménez, E. Rappoport, S. y Thoilliez, B. (2017). *Fundamentos de la investigación y la innovación educativa*. España: Universidad Internacional de la Rioja.
- Nuestra historia. Cronos Zaragoza (2013). Evolución de la ENEP-FES Zaragoza*, 1(2), 1-4. Recuperado de: <https://www.zaragoza.unam.mx/boletin-cronos-ano-1-numero-2-2/>.
- Nuestra historia. Cronos Zaragoza (2014). Zaragoza: tercera década*, 1(2), 1-3. Recuperado de: <https://www.zaragoza.unam.mx/boletin-cronos-ano-1-numero-5/>.
- Nuestra historia. Cronos Zaragoza (2015). Década FES Zaragoza 2005 a 2015*, 2(4), 1-4. Recuperado de: <https://www.zaragoza.unam.mx/boletin-cronos-ano-1-numero-6/>.



Nuestra historia. *Cronos Zaragoza* (2018). *Ex fábrica de San Manuel, sede del campus III*, 5(76), 1-4. Recuperado de: <https://www.zaragoza.unam.mx/boletin-cronos-ano-5-numero-1/>.

Nuestra historia. *Cronos Zaragoza* (2018). *FES Zaragoza, 43 años de historia*, 5(80), 1-4. Recuperado de: <https://www.zaragoza.unam.mx/ano-5-numero-2/>.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19*. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic\\_spa.pdf?sequence=16](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Factsheet-Infodemic_spa.pdf?sequence=16).

Robles, M., Celis, M., Navarrete, C., Rossi, L., Gilardi, M. y Barragán, B. (2012). El servicio social. En José Narro Robles, Jaime Martuscelli Quintana y Eduardo García Barzana (Ed.) *Plan de diez años para desarrollar el sistema educativo nacional*. (pp. 237-244.) Universidad Nacional Autónoma de México.

Rodríguez-González, A. (2021). Educación para la salud, prevención y promoción comunitaria a través de la página de Facebook de un centro de salud de atención primaria. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 12(1), 58-66.

Sunkel, G. y Ullman, H. (2019). Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital. *Revista CEPAL*, (127), 243-268.

Srimarut, T. y Techasatian, K. (2019). Use of social media in health care by patients and health care professionals: motives & barriers in Thailand. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(6), 216-223.

Universidad Nacional Autónoma de México. (2022). Servicios escolares. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Disponible en: <https://escolares.zaragoza.unam.mx/>.

Vivaldo, M. y Martínez-Maldonado, M. (2015). La política pública, para el envejecimiento en México. Historia, análisis y perspectivas. En Luis Miguel Gutiérrez Robledo, David Kershenovich Stalnikowitz (Ed.) *Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción* (pp. 27-42). Instituto Nacional de Geriátrica.

## ANEXOS

A continuación, se muestran los *post* con el mayor número de visitas e interacción de cada red social, seguido de la carta descriptiva correspondiente a la semana en que se publicó. Además, como se comentó a lo largo del desarrollo de contenido en las redes sociales; se muestran imágenes y capturas de pantalla de páginas oficiales, organizaciones o perfiles relacionados a Geriatría o Gerontología que compartieron nuestras publicaciones o siguieron algunas de nuestras cuentas, también se muestra cómo fue la interacción en algunas de las publicaciones más destacadas.

### Facebook

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza  
Carrera de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

¡Todos nos  
Cuidamos!  
FES Zaragoza!

UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE  
PUNTA  
PUENYA

UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA  
DE  
MÉXICO

UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA  
DE  
MÉXICO

## ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES

**¿Sabías qué?**

Mantenernos físicamente activos ayuda a envejecer saludablemente y a disfrutar de una existencia plena.



**¿Qué es la Actividad física??**

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca: el ejercicio, actividades recreativas y tareas domésticas.

La actividad física contribuye a vivir más años y a vivirlos mejor.

**Sus beneficios**

- Tiene efectos favorables sobre el metabolismo, la regulación de la presión sanguínea y la prevención de la obesidad.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Favorece el establecimiento de relaciones interpersonales

- Contribuye a reducir la depresión, la ansiedad, a mejorar el humor y la habilidad para desarrollar las actividades de la vida diaria.
- Ayuda a conservar activas funciones cognitivas como la atención y la memoria.
- Aumenta la condición física en diferentes dimensiones,

Consejo Superior de Deportes. (2011). *Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores*. Consejo Superior de Deportes

Elaborado por Frida Mercado  
Programa de servicio social Investigación Psicogerontología

## Guía semanal de difusión en redes sociales

**“Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores”**

Nombre:

Carta descriptiva No. 4

Semana: 2 al 9 de diciembre del 2020

### Planeación de actividad

	Descripción de actividad
Objetivo:	Diseñar una infografía y un díptico sobre la actividad física y sus beneficios en personas mayores.
Tema:	Actividad física en personas mayores
Fundamento teórico Consejo Superior de Deportes. (2011). <i>Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores</i> . Consejo Superior de Deportes	<p>Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.</p> <p>La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.</p> <p>Para envejecer saludablemente es necesario mantener un elevado nivel funcional, un compromiso activo con la vida y la máxima autonomía. Mantenernos físicamente activos ayuda a lograr envejecer saludablemente y a disfrutar de una existencia plena.</p> <p><b>BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>Si mejoran las condiciones de vida de las personas durante su ciclo vital, existe un amplio margen para poder incrementar la longevidad. Y la promoción de la práctica de ejercicio físico es una estrategia fundamental para el mantenimiento de un estilo de</p>

	<p>vida activo y saludable. Por tanto, podemos afirmar que el ejercicio físico contribuye a vivir más años y vivirlos mejor.</p> <p>La práctica habitual de ejercicio físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aumenta la condición física en diferentes dimensiones, como son la capacidad muscular, la resistencia aeróbica, el equilibrio, la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad de paso y la coordinación física en general.</li> <li>● Tiene efectos favorables sobre el metabolismo, la regulación de la presión sanguínea y la prevención de la obesidad.</li> <li>● Disminuye el riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, osteoporosis, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.</li> <li>● Contribuye a reducir la depresión, la ansiedad, a mejorar el humor y la habilidad para desarrollar las actividades de la vida diaria.</li> <li>● Ayuda a conservar activas funciones cognitivas como la atención y la memoria.</li> <li>● Favorece el establecimiento de relaciones interpersonales y, por tanto, contribuye de forma definitiva al fortalecimiento de redes sociales.</li> </ul>
Tipo de contenido	Cartel informativo
Impacto	Hasta el momento; el cartel tiene 27 reacciones, 1 comentario y ha sido compartido 12 veces.

Publicaciones destacadas, compartidas por la página oficial de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

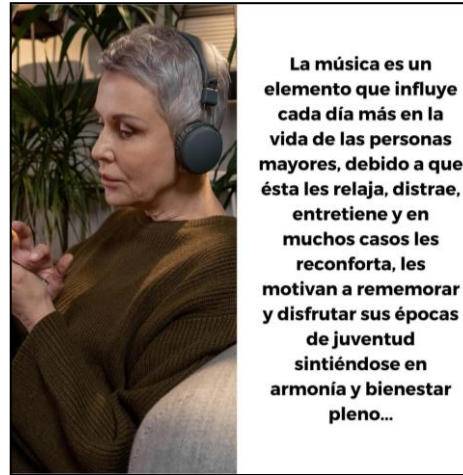


Interacción en reacciones y comentarios de las publicaciones sobre aprendizaje en la vejez, compartido por la página oficial de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

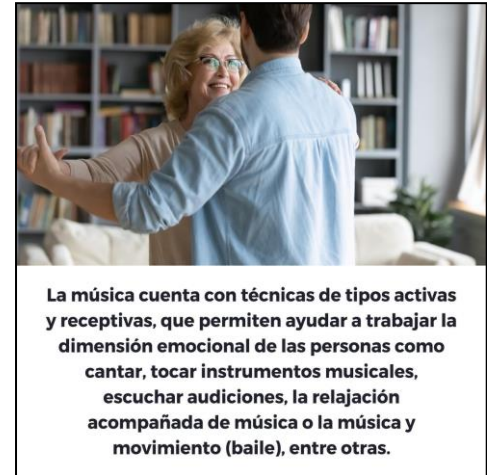




## Instagram



La música es un elemento que influye cada día más en la vida de las personas mayores, debido a que ésta les relaja, distrae, entretiene y en muchos casos les reconforta, les motivan a recordar y disfrutar sus épocas de juventud sintiéndose en armonía y bienestar pleno...



La música cuenta con técnicas de tipos activos y receptivos, que permiten ayudar a trabajar la dimensión emocional de las personas como cantar, tocar instrumentos musicales, escuchar audiciones, la relajación acompañada de música o la música y movimiento (baile), entre otras.



La música permite la interacción social y promueve estados de relajación, además puede disminuir niveles de ansiedad, tristeza o malestar físico.



La música hace de las personas mayores seres creativos, ya que influye en la capacidad de distinguir entre los estados emocionales así como espirituales, intelectuales, psicológicos y sociales.

Esta permite exteriorizar las emociones, sentimientos, mejorando la relación con el entorno, es decir percibe los cambios en sus relaciones sociales, costumbres y estados anímicos.



Por otra parte, estimula el desarrollo de la imaginación y la capacidad de creatividad, organiza, sincroniza los movimientos de la persona mayor, desarrollando y enriqueciendo la capacidad de atención favoreciendo así la comunicación y expresión de sentimientos.



La música desempeña un rol esencial en el bienestar físico y psicológico, por el fuerte vínculo entre la música y el cerebro, a través de las conexiones neuronales.

La música divierte, hace sonreír y recordar aquellas vivencias pasadas asociadas a una determinada canción.



Mediante el entrenamiento musical, en las etapas avanzadas de la vida, se podría potenciar el procesamiento mental y obtener efectos positivos. Favoreciendo la reducción de la pérdida de memoria.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza  
Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Referencia bibliográfica:  
Rumano, J. (2018) Beneficios de la musicoterapia para las personas mayores. Envejezca. Recuperado de: <https://envejezca.com/beneficios-de-la-musicoterapia-para-las-personas-mayores/>

Elaborado por: Tania Lima Robles  
Programa de Servicio Social, Investigación psicogerontológica

Síguenos en nuestras redes sociales:

- @vejezybienestar
- Vejez y Bienestar
- Vejez y Bienestar

## Guía semanal de difusión en redes sociales

“Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores”

Nombre:

Carta descriptiva No. 14

Semana: 23 al 30 de marzo del 2021.

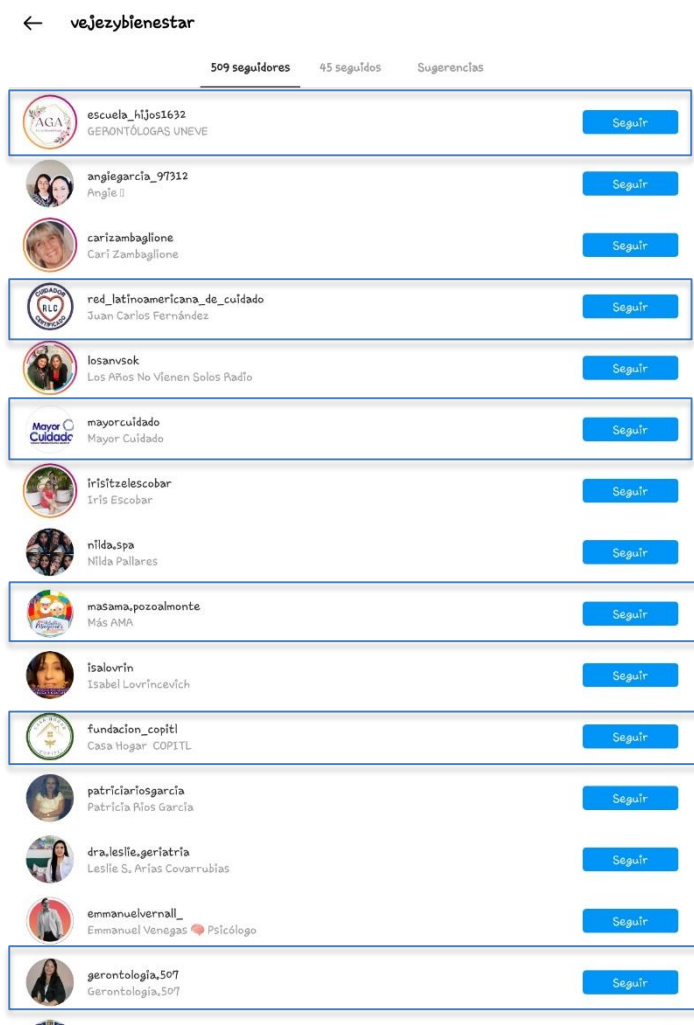
### Planeación de actividad

	Descripción de actividad
Objetivo:	Diseñar un post para Instagram
Tema:	Beneficios de la música en la vejez
Fundamento teórico (anexar fuentes de consulta (APA))	<p>La música es un elemento que influye cada día más en la vida de las personas mayores debido a que esta les relaja, distrae, entretiene y en muchos casos les reconforta, les motiva a recordar y disfrutar sus épocas de juventud sintiéndose en armonía y bienestar pleno.</p> <p>La música cuenta con técnicas de tipos activas y receptivas que permiten ayudar a trabajar la dimensión emocional de las personas como cantar, tocar instrumentos musicales, escuchar audiciones, relajación, etc.</p> <p>La música permite la interacción social y promueve estados de relajación, además puede disminuir niveles de ansiedad, tristeza o malestar físico.</p> <p>La música hace de las personas mayores seres creativos, ya que influye en la capacidad de distinguir entre los estados emocionales así como espirituales, intelectuales, psicológicos y sociales. Esta permite exteriorizar las emociones, sentimientos, mejorando la relación con el entorno.</p> <p>Por otra parte, estimula el desarrollo de la imaginación y la capacidad de creatividad, organiza, sincroniza los movimientos de la persona mayor, desarrollando y enriqueciendo la capacidad de atención, favoreciendo así la comunicación y expresión de sentimientos.</p>

	<p>Mediante el entrenamiento musical, en las etapas avanzadas de la vida, se podría potenciar el procesamiento mental y obtener efectos positivos. Favoreciendo así la reducción de la pérdida de la memoria.</p> <p>Referencia bibliográfica:</p> <p>Rumano, J. (2018). Beneficios de la musicoterapia para las personas mayores. Envejesze. Recuperado de:  <a href="https://envejesze.com/beneficios-de-la-musicoterapia-para-las-personas-mayores/">https://envejesze.com/beneficios-de-la-musicoterapia-para-las-personas-mayores/</a></p>
Tipo de contenido	Serie de imágenes informativas
Impacto	Hasta el 30 de marzo este post contó con 33 me gusta y 7 comentarios.



En la siguiente imagen se muestran algunos de los perfiles relacionados a Geriatría y Gerontología que siguieron a la cuenta de *Vejez y Bienestar*, además de la interacción en reacciones y comentarios de una publicación sobre los beneficios de las TIC en personas mayores.





## ← Comentarios



 **vejezybienestar** Sin duda las tecnologías de la información y comunicación (TICS) son herramientas necesarias en la vida cotidiana y en el proceso del envejecimiento.  
#Tics #Envejecimiento #Vejez #EnvejecimientoActivo #EnvejecimientoSaludable #LDCE #FESZaragoza #UNAM  
77 sem

 **laternuraaaa** Hola, ¿Qué son Wikis? 😊  
77 sem Responder

 **vejezybienestar** @laternuraaaa Hola, las wikis son comunidades en la web en donde las personas pueden crear páginas y otros pueden complementar con sus conocimientos sobre diferentes temas.  
77 sem 1 Me gusta Responder

 **laternuraaaa** @vejezybienestar ¡wow! Y yo no sabía... Jajaa creo que este tema también puede ser carente no sólo en el envejecimiento o en su proceso, sino también algo en general. Muchas gracias por responder. 💕 Saludos.  
77 sem 1 Me gusta Responder



## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

Elaborado por Frida Mercado  
Programa de servicio social  
Investigación Psicogerontología



Ministerio de salud. (2019). *Guía práctica de salud mental y prevención del suicidio para personas mayores*. Ministerio de salud.

## Guía semanal de difusión en redes sociales

“Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores”

Nombre:

Carta descriptiva No. 2

Semana: 18 al 25 de noviembre del 2020.

### Planeación de actividad

	Descripción de actividad
Objetivo:	Crear una imagen sobre la salud mental
Tema:	Salud mental en personas mayores
Fundamento teórico  Ministerio de salud. (2019). <i>Guía práctica de salud mental y prevención del suicidio para personas mayores</i> . Ministerio de salud.	<p>De acuerdo con la OMS (2017) la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».</p> <p>Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.</p> <p>Muchas personas piensan que es normal sentirse triste o aislarse de los demás, pero esto puede corresponder a problemas de salud mental que tienen tratamiento.</p> <p><b>Factores que ayudan para fortalecer la salud mental en personas mayores</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mantener actividades sociales.</li><li>● Participar de actividades comunitarias.</li><li>● Realizar actividades significativas y placenteras.</li><li>● Realizar actividad física.</li><li>● Descubrir y mantener roles satisfactorios.</li><li>● Acercarse a la espiritualidad</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasar el tiempo al aire libre</li> </ul> <p>Los problemas de salud mental y las ideas sobre el suicidio son más comunes de lo que pensamos, lo importante es pedir ayuda y estar atentos para apoyar a otros cuando nos necesiten.</p>
Tipo de contenido:	Imagen
Impacto	Hasta el momento 4 personas han reaccionado a la publicación y se ha compartido una vez.

En la siguiente imagen, se muestra algunas de las páginas que nos siguieron como el INAPAM; organismo rector de la política nacional en favor de las personas mayores y AVUIAP; fundación que diseña y ejecuta proyectos innovadores dirigidos a personas envejecidas.



## YouTube

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza  
Carrera de Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Todos nos  
Cuidamos  
FES Zaragoza



# Importancia de las redes de apoyo en personas mayores.



Importancia de las redes de apoyo en personas mayores



284 vistas #Vejez #Envejecimiento #EnvejecimientoSaludable



29



No me gusta



Compartir



Descargar



Guardar

## Guía semanal de difusión en redes sociales

**“Investigación en gerontología: factores sociales y psicológicos asociados a la salud mental en personas mayores”**

**Nombre:**

**Carta descriptiva No 3**

**Semana: 25 de noviembre al 02 de diciembre del 2020.**

### Planeación de actividad

	Descripción de actividad
Objetivo:	Diseñar un video sobre la importancia de las redes de apoyo en personas mayores
Tema:	Redes de apoyo
<p>Fundamento teórico</p> <p>Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2020). <i>Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores.</i> Recuperado de <a href="https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es">https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es</a></p>	<p>Las redes de apoyo social son: “el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas (INAPAM, 2020).</p> <p>Las redes pueden reducirse o extenderse proporcionalmente al bienestar material, físico o emocional de sus integrantes, y al involucramiento y la participación activa en el fortalecimiento de las sociedades.</p> <p>Entre los tipos de apoyos que brindan las redes podemos encontrar los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Emocionales:</b> afectos, confianza, compañía, empatía, reconocimiento, escucha. Pueden ser a través de visitas, llamadas telefónicas, invitaciones, abrazos, etc.</li> <li>● <b>Instrumentales.</b> Ayuda para transportarse, labores del hogar, hacer las compras, el cuidado o acompañamiento.</li> <li>● <b>Cognitivos.</b> Intercambio de experiencias, información, consejos que permitan entender o recordar una situación, etc.</li> </ul>

- **Materiales.** Dinero, alojamiento, comida, ropa, donaciones, etc.

Por otra parte, de acuerdo a los tipos de apoyo, las redes se pueden clasificar en **formales e informales. Informales.** Son las redes personales y comunitarias, a su vez se dividen en primarias y secundarias:

1. **Primarias.** Están conformadas por la familia, amigos y vecinos. Cumplen funciones de socialización, cuidado y afecto, reproducción y estatus económico, entre otras.
2. **Secundarias.** Es el mundo externo a la familia: grupos recreativos, organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, relaciones labores o de estudio. Algunas de sus funciones son la compañía social, el apoyo emocional, la guía cognitiva y de consejos, la regulación social, dar ayuda material y de servicios y la posibilidad de acceder a nuevos contactos.

**Formales.** Son las redes conformadas por organizaciones del sector público en los diferentes niveles de gobierno (federal, estatal y municipal), que cumplen funciones de orientación, información, capacitación, promoción y atención a la salud, alimentación, defensa de derechos, recreación, cuidados.

Características de las redes de apoyo social:

1. Hay un sentido de solidaridad entre sus integrantes.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Son heterogéneas e incluyentes, ya que pueden estar integradas por personas de cualquier edad, sexo, condición económica, creencias, etc.</li> <li>3. Actúan con autonomía, según el criterio de las propias redes.</li> <li>4. Buscan alcanzar objetivos concretos, según las necesidades que surgen.</li> <li>5. Existe la reciprocidad, se da y recibe en proporción a las circunstancias de cada persona o grupo.</li> <li>6. Se da interacción entre sus integrantes y elementos externos, sociedad e instituciones.</li> <li>7. Son cambiantes, es decir, se renuevan y adaptan a las necesidades del entorno a través del tiempo.</li> <li>8. Son resolutivas, generan una respuesta y/o solución a las diversas situaciones.</li> </ol> <p>Las redes de apoyo social representan un aspecto importante en el bienestar de las personas mayores porque a través de ellas pueden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Continuar participando en la transformación de la sociedad.</li> <li>● Mantener la independencia y autonomía.</li> <li>● Son una alternativa contra la depresión, el aislamiento y el abandono.</li> <li>● Proporcionan afecto, compañía, apoyo recíproco y fortalecimiento de la autoestima.</li> </ul>
Tipo de contenido	Video
Impacto	Hasta el momento el video tiene 69 visualizaciones, 24 me gusta y 10 comentarios.



En la siguiente imagen se muestra la captura de pantalla del video sobre maltrato en la vejez, compartido por la página oficial de UNAM Global en *YouTube*.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

45 FESZ 1976 2021

CONTO PUMA

¡Todos nos Cuidamos en FES Zaragoza!

FES ZARAGOZA

# Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Elaborado por: Vanessa López

Programa de servicio social: Investigación gerontológica

Maltrato en la vejez - UNAM Global

464 vistas

19 No me gusta Compartir Descargar Guardar

UNAM Global 57,5 K suscriptores

SUSCRIBIRSE