

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

RESUMEN

El proceso del Envejecimiento Humano promueve en las personas múltiples formas de enfrentarlo pero una vejez saludable supone actitudes y conductas específicas y un contexto sociocultural que las favorezcan. Por ello, entre otras prácticas, el acceso de los adultos mayores a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) comporta un recurso que ingresa al campo gerontológico con alto potencial y rápida expansión.

Esta investigación exploratoria y descriptiva tuvo por objetivo indagar, en Blogs de Adultos Mayores Hispanohablantes de 55 años en adelante, la presencia de las condiciones del Envejecimiento Saludable (visión positiva del proceso de envejecimiento, intereses socioculturales, revalorización del aprendizaje, condiciones de salud, uso creativo del tiempo libre e incremento de la expresión y la comunicación) en un momento dado.

Se trabajó sobre una muestra aleatoria de 25 Blogs -de un universo de 335 blogs personales disponibles en la Red en el lapso 2008-2010- y se realizó Análisis Textual con enfoque cuantitativo buscando las huellas del modo de envejecer saludable en sus propias vidas y su percepción del mismo como fenómeno social. Para la recolección de datos se confeccionaron Plantillas de Registro por cada Blog (25) y Plantillas de Registro por cada Post (235) donde se consignaron 1635 Unidades de Registro para inferir presencia o ausencia; frecuencia y otros.

Se encontró que los blogs son transcripciones espontáneas donde los blogueros mayores reflexionan sobre los cambios que han experimentado en su trayectoria vital y las cifras arrojan una diferencia considerable a favor de la Visión Positiva del Envejecimiento cursado en forma saludable. El volumen y la riqueza del material obtenido dejan abierta la posibilidad cierta de otros estudios que profundicen las numerosas líneas temáticas que el mismo contiene.

Palabras claves: Envejecimiento Saludable; Blogs de adultos mayores; Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

SUMMARY

The process of human aging promotes different ways to people to confront it, but a healthy aging supposed specific attitudes and behaviors and a sociocultural context that favor them. That's why, among other practices, access for the seniors to Information Technology and Communication (ITC), is a resource that enters the gerontological field with high potential and rapidly expanding.

This exploratory and descriptive research was aimed to investigate, in elderly Spanish-speaking from 55 years onwards, the existence of Healthy Aging conditions (positive view of aging, sociocultural interests, reevaluation of learning, health conditions, creative use of leisure time and increased expression and communication) at a given time.

The work was based on a random sample of 25 Blogs - a set of 335 personal blogs available on the Web in the period 2008-2010 - and was made a Textual Analysis with a quantitative approach looking for traces to have healthy aging in their own lives and their perception of it as a social phenomenon. For the data collection were made record templates for each blog (25) and record templates for each post (235) which were recorded 1635 Registration units to infer the presence or absence; frequency and others.

It was found that blogs are spontaneous transcripts where adult bloggers reflecting on the changes they have experienced in your life course and the figures show a considerable difference for positive vision of aging completed in a healthy way. The volume and richness of the material obtained leaves open the possibility for further studies to deepen the many thematic lines containing.

Keywords: Healthy Aging, senior's blogs, Use of Information Technologies and Communication.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

- I. Presentación, delimitación y justificación del tema.....pág. 7
- II. Antecedentes
- III. Problema, Objetivos y estructura de la investigación

PARTE I: Marco Teórico

- CAPÍTULO I:** Los adultos mayores y el proceso de envejecimiento....pág. 12
 - 1.1 Las Teorías sobre el envejecimiento
 - 1.2 Envejecimiento Saludable
 - 1.3 Operacionalización de variables.

- CAPÍTULO II:** Las Tec. de la Inf. y la Comunicación (TIC).....pág. 21
 - 2.1 Tecnologías informáticas
 - 2.2 La Web 2.0 y las redes sociales
 - 2.3 Características del blog como formato digital, usos y alcances
 - 2.4 La producción de contenidos en los blogs

- CAPÍTULO III:** Los Adultos Mayores frente a las TIC.....pág. 31
 - 3.1 Los usuarios de las TIC
 - 3.2 Los adultos mayores, usuarios de las TIC
 - 3.3 Los adultos mayores y los blogs

PARTE II: Material y Método

- CAPÍTULO IV:** Marco Metodológico.....pág. 36
 - 4.1 Diseño de investigación
 - 4.2 Universo y muestra
 - 4.3 Instrumentos de recolección de datos
 - 4.4 Trabajo de campo

- CAPÍTULO V:** Análisis e Interpretación de Resultados.....pág. 48
 - 5.1 Análisis de datos obtenidos
 - 5.2 Interpretación y discusiones

- CAPÍTULO VI:** Consideraciones Finales.....pág. 84

- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**.....pág. 87

ANEXOS:

- I** - Plantillas de Registro de los 25 Blogs analizados.....pág. 93
- II** - Archivo Informático del Blog N° 17pág. 101
- III**- Planillas 1 y 2 del Blog N° 17 analizado.....pág. 113
- IV**- Blogs disponibles en la Red al mes de mayo de 2011.....pág. 127
- V** - Tabla con Unidades de Registro por Categoría en dos Blogs.....pág. 137

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

*“Hace demasiado tiempo que nuestras palabras
-las palabras de los hombres- no saben enraizarse.
Dan vueltas, cansadas, sin encontrar un terreno
que les permita abrirse paso
en el parloteo cósmico que nos envuelve;
un resquicio de sentido, de verdad, de fundamento.
La palabra debe nutrirse de la escucha.”
“Cada palabra es una semilla”
SusannaTamaro (2005)*

INTRODUCCIÓN

I. Presentación, delimitación y justificación del tema

Para el 2050, de acuerdo a las proyecciones del Fondo de Población de la ONU, serán 1.420 millones los habitantes con edades superiores a 65 años en el mundo. Uno de cada cuatro será mayor de 50 años y habrá dos personas mayores por cada menor de 14. Se prevé que este fenómeno hará de los adultos mayores un segmento preferencial para la política, la ciencia y la economía en el mundo desarrollado, inmerso en la cultura posmoderna (46).

En consecuencia, estamos ante dos revoluciones que impactan en la vida de todos los sectores de la sociedad contemporánea:

La *revolución tecnológica*, que ha cautivado la imaginación colectiva globalizando la ciencia y las comunicaciones; acortando el tiempo y el espacio; borrando fronteras geográficas; ampliando el mercado y el comercio; homogenizando la cultura y modificando el comportamiento de las personas.

Y la *revolución demográfica* -en proceso-, silenciosa, relativamente inadvertida; que trae consigo un envejecimiento acelerado de la población, afectando la dinámica social, las instituciones y los estados. Hecho histórico sin precedentes, su evolución abre enormes posibilidades e implica demandas específicas -como el logro de una posición social significativa de la cual los adultos mayores carecen en la actualidad- que es necesario atender.

Es por ello que, ante la longevidad humana, el campo multidisciplinario de la Gerontología, con la confluencia de diferentes perspectivas y enfoques, ha generado en su breve desarrollo histórico, estudios y reflexiones teóricas sobre este fenómeno (10, 62).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

El proceso del envejecimiento humano -universal, heterogéneo, complejo, diferencial y continuo- promueve en las personas múltiples formas de enfrentarlo pero una vejez saludable supone actitudes y prácticas determinadas y un contexto sociocultural que las favorezcan, aún cuando la edad cronológica se tome como indicador de experiencias, posibilidades y deterioros (20, 22, 23, 29).

Reconocemos que el sujeto tiene, sobre las condiciones de vida saludable, una *responsabilidad compartida* con el contexto social y cultural en el que desarrolla su vida y que se presenta desigual y cambiante en cuanto a la distribución de recursos y servicios (15).

Así lo destaca la Organización Mundial de la Salud que propone un enfoque positivo y multifactorial de este complejo y heterogéneo proceso, denominado “Modelo de Envejecimiento Exitoso” (2, 9, 57). Dichos factores son:

- Rol activo del sujeto envejeciente a través de estrategias de ajuste o afrontamiento por optimización de las ganancias y/o compensación del deterioro.
- Mantenimiento de un alto nivel de funcionamiento cognitivo y fisiológico con medidas preventivas.
- Participación en actividades sociales, productivas (no necesariamente lucrativas) y creativas.
- Incremento y sostén de relaciones interpersonales e intergeneracionales.
- Concientización y acciones concretas de los estamentos político, social, cultural y económico.

En este sentido, entre otras prácticas, el acceso de los adultos mayores a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) comporta un recurso que ingresa al campo gerontológico con alto potencial y rápida expansión. Está en correlación con las capacidades funcionales necesarias y las oportunidades que brinda el ámbito socioeconómico del adulto mayor para su calidad de vida.

Consideramos entonces que abordar el fenómeno de los Adultos Mayores frente a las Tecnologías de la Información y la Comunicación significa una necesidad y un desafío científico y metodológico real y se constituye en nuestro objeto de estudio para indagar específicamente sobre el *uso que los Adultos Mayores hacen de los Blogs como una manifestación del Envejecimiento Saludable*.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Los blogs, siendo una práctica situada entre las coordenadas de la vida cotidiana y los cambios culturales vertiginosos del mundo postmoderno, tienen la característica sobresaliente de ser generados por el usuario-autor; los usuarios-lectores pueden dejar comentarios (interactuar) y se genera entonces una “conversación” (en el marco de la denominada web 2.0) que suele incluir a cientos y miles de navegantes en la red. Al respecto, la empresa Infoxel (2005) destacó: “En la Argentina se registran 3,2 millones de blogs y espacios de participación social en Internet y se estima que el número total se duplica cada cinco meses” (52).

Frente a las revoluciones tecnológica y demográfica antes mencionadas, la llamada “*Sociedad para Todas las Edades*” deberá ser capaz de promover la interrelación entre las distintas generaciones compartiendo todos por igual los bienes y posibilidades de nuestra cultura (45).

II. Antecedentes

No se han encontrado hasta el momento estudios académicos teóricos ni empíricos sobre *Adultos Mayores y el uso que los mismos hacen de los Blogs como manifestación de un Envejecimiento Saludable*.

Sin embargo, existen artículos divulgativos; experiencias en el campo profesional de la Gerontología Educativa; estudios sobre las representaciones sociales de los adultos mayores en los medios y blogs de mayores emblemáticos que, de alguna manera, abordan la cuestión de las tecnologías informáticas en relación a la tercera edad.

Esbozamos el siguiente listado a título de ejemplo:

a- Los mismos blogueros y autores de sitios web difunden observaciones sobre aspectos prácticos de la Red.

-El caso de María Amelia López con su Blog “A mis 95 años”, quien fue pionera en la blogósfera hispana. A su fallecimiento, tras recibir un premio por su blog, se creó en su honor un servidor comunitario con cientos de blogs de mayores (34).

-Otro bloguero interesado en el fenómeno informático es Alonso J. González, cuyo post “¿Porqué las personas mayores están en Internet?” reproducimos más adelante (25)

-Blanes I. Los mayores de 100 años también están *tecnologizados*. (12)

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

-S/ autor. Cada vez más ancianos en Internet. (56)

-S/autor. Los abuelos ya se animan a manejar nuevas tecnologías. (59)

-Muñiz N. Cada vez más adultos mayores le pierden el miedo a la computación. (40)

b- Periódicos y revistas de producción nacional y local han abordado el tema en forma anecdótica y motivadora para sus lectores y posibles blogueros. Citamos algunos:

-Loredo M. No hay edad para la blogósfera. La Voz del Interior. (35)

-S/autor. Internet: los mayores no se amilanan. A los 69 años me animé. Revista La Cita. (57)

-S/autor: Nunca es tarde para aprender: los adultos mayores frente el moderno mundo digital. Revista Aquí Palabra Mayor. (58)

c- Se han identificado también algunos trabajos que analizan las relaciones entre TIC y Adultos Mayores y las imágenes de envejecimiento que difunde la prensa escrita. Como los siguientes:

-Brandán A. La diferencia, es... que los adultos mayores existen. (14)

-Parales C, Dulcey-Ruiz E. La construcción social del envejecimiento y de la vejez: un análisis discursivo en prensa escrita. (50)

-Saravia Gallardo M A. Tecnologías de la Información y la Comunicación en la formación de valores. (62)

-Scolich NV. Pensar la vejez. (63)

-Dulcey-Ruiz E, Jaramillo MI, Gómez Villamar M. Envejecimiento y vejez en prensa escrita: análisis comparativo. (21)

d- En el caso de Urresti, analiza las ciberculturas juveniles y los nativos digitales como protagonistas indiscutidos de las redes sociales. (70)

e- Por su parte, los Programas Universitarios para Adultos Mayores de Universidades Nacionales y Privadas promueven, a través de talleres, su acercamiento a la Informática, en consonancia con la necesaria inclusión digital a la que los mismos tienen derecho. Para citar algunos:

-PUAM: Universidad Nacional de Córdoba.

-FAMAC: Facultad para Adultos Mayores. Córdoba.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

- Aula Universitaria: Universidad Blas Pascal. Córdoba.
- PEUAM: Universidad Nacional de Villa María. Córdoba.
- PEPAM: Universidad Nacional de la ciudad de La Plata.

III. Problema, Objetivos y Estructura de la investigación

Presentado el tema que nos ocupa, delimitados sus alcances, motivaciones y descripto el estado actual de la cuestión, el interrogante que guió el trabajo realizado fue:

¿Cuáles son las condiciones del Envejecimiento Saludable que se manifiestan en el fenómeno Blogs de Adultos Mayores Hispanohablantes?

Como contribución al análisis de la realidad que aborda el campo de la Gerontología, sustentaron el proceso de investigación los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Describir las condiciones del Envejecimiento Saludable manifestadas en Blogs de Adultos Mayores Hispanohablantes.

Objetivos Específicos:

- 1. Detallar las condiciones actuales del Envejecimiento Saludable.*
- 2. Delimitar el fenómeno Blog como formato digital, sus usos y alcances.*
- 3. Establecer el grado de relación entre el fenómeno Blogs de Adultos Mayores y el logro de un Envejecimiento Saludable.*

El presente Informe se estructura con una Primera Parte, correspondiente al Marco Teórico, en el que se da cuenta de las condiciones actuales del Envejecimiento Saludable; se describe el fenómeno de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en general y de los Blogs en particular; y se señalan las posibles manifestaciones -categorías- del Envejecimiento Saludable en el uso de Blogs por parte de los Adultos Mayores.

En la Segunda Parte se describen los Aspectos Metodológicos y el trabajo de campo realizado como así también los Resultados obtenidos respecto de la manifestación de las Condiciones del Envejecimiento Saludable específicamente en los Blogs de Adultos Mayores Hispanohablantes analizados. Por último, las Consideraciones Finales expresan el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

*Damos el paso a la tarde de la vida sin estar en absoluto preparados para ello;
peor aún, lo damos suponiendo de manera equivocada
que nuestras verdades e ideales nos servirán como hasta ahora.
Pero no podemos vivir la tarde de la vida según el programa de la mañana,
ya que lo que nos iba bien por la mañana apenas nos servirá por la noche
y lo que era cierto por la mañana se habrá convertido por la noche en una mentira.*
Carl Jung, Las etapas de la vida

PARTE I: Marco Teórico

CAPÍTULO I: Los adultos mayores y el proceso de envejecimiento

1.1 Las Teorías sobre el Envejecimiento

“El término Envejecimiento carece de una definición adecuada y universalmente aceptada. Se lo emplea, ya sea como una variable independiente para explicar fenómenos asociados o como una variable dependiente que cambia en respuesta a otros procesos”-reconoce el Informe 2000- Y se decanta por la definición operacional de Birren y Renner (1977): “cambios regulares que ocurren en organismos maduros genéticamente y bajo condiciones ambientales representativas y que se presentan con el avance de la edad cronológica” (10). De ello se desprende que el Envejecimiento:

- a- Es universal, individual y diferencial con varias categorías (autoválido, semidependiente o dependiente) “según *el modelo diagnóstico funcional* recomendado por la OMS en 1972 en su Comité de Expertos y Salud en Envejecimiento, con la distinción entre la discapacidad por una condición patológica y el impedimento de las capacidades funcionales y su frecuencia como medida del estado de salud” (10);
- b- Cada sociedad produce su propio tipo de envejecimiento;
- c- No está ligado a aspectos patológicos;
- d- No usa la edad cronológica como único marcador referente;
- e- Es multidireccional y multidimensional.

El adulto mayor, sujeto de este proceso, es un ser histórico inmerso en un contexto signado por vínculos sociales y redes simbólicas; ligado al tiempo y con una historia individual diferenciada que trasciende lo biológico en una expansión de su mundo interno.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Reconocemos en él: intereses subyacentes de autotrascendencia; necesidades prácticas de entrenamiento cognitivo y social; conciencia de finitud; capacidad para evaluar y decidir metas personales y sociales en las que desea implicarse; reconocimiento de pérdidas y del potencial de las ganancias.

Ante el impacto epidemiológico producido por el envejecimiento demográfico que multiplicará el número de ancianos respecto de la población joven durante el tercer milenio, la OMS presentó en 1995 el Programa de Envejecimiento y Salud considerando como perentoria la necesidad de atender a este fenómeno mundial único en la historia del desarrollo humano.

En 1999, el Año Internacional de las Personas de Edad señaló como tema “que el Envejecimiento Activo marcaba la diferencia” y la OMS puso en marcha el Movimiento Global para el Envejecimiento Activo como un componente indispensable de todos sus programas de desarrollo (44).

En el año 2000, el nombre del Programa de Envejecimiento y Salud de 1995 cambió por el de Programa de Envejecimiento y Ciclo Vital para reflejar la importancia de una perspectiva que abarque todas las etapas de la vida en un enfoque múltiple y con énfasis puesto en actividades de todos los sectores y disciplinas.

Esta perspectiva reconoce la plasticidad del desarrollo en general y de la vejez en particular, cambiando en múltiples direcciones y dimensiones por acción de factores ambientales, históricos y culturales, además de los biológicos, según la singularidad de cada individuo.

Dos años más tarde, en 2002 y en cumplimiento del Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento de la II Asamblea General en Madrid, se publicó el documento titulado “Envejecimiento Activo: Un Marco Político”.

El mismo parte de dos nociones fundamentales: “salud”, que “sólo puede crearse y mantenerse mediante la participación de múltiples sectores” porque “va más allá de la provisión de servicios sanitarios básicos” y “personas mayores”, que “ofrecen valiosos recursos, a menudo ignorados, y realizan una importante contribución a la estructura de nuestras sociedades” (43).

El concepto de Envejecimiento Activo, adoptado por la OMS a finales de los años 90 fue redefinido entonces en 2002 como “*proceso* de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

vida a medida que las personas envejecen” ya que les “permite realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades” (43).

La cualidad de “activo” va más allá de la salud física y la capacidad laboral: hace referencia a una participación continua en cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas.

Se trata de ampliar la esperanza de “vida saludable” (libre de discapacidad) y la “calidad de vida” (concepto complejo que incluye lo físico, el estado psicológico, nivel de independencia en relaciones personales y con el entorno) para todas las personas que envejecen, aún las frágiles, discapacitadas o necesitadas de asistencia, e incluye factores sociales, educativos y laborales que afectan el envejecimiento de individuos y poblaciones. (43)

A su vez, el concepto de *envejecimiento con derechos* se asienta en la certeza de que éstos no se pierden con los años ni con la pobreza ni con la enfermedad, identificando a las personas mayores como ciudadanos activos con plenos derechos, más allá de la etapa de producción económica.

En este Marco Político del 2002 se señalaron como *principios del Envejecimiento Activo*:

- Búsqueda y mantenimiento de la autonomía y la independencia;
- Interdependencia y solidaridad intergeneracional;
- Reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores según la Declaración de Principios de las Naciones Unidas: independencia; participación responsable; dignidad; asistencia y realización de los propios deseos, en lugar de ver sólo las necesidades de las personas mayores como sujetos pasivos que reciben cuidados. (46)
- El ciclo vital en todas sus etapas, reconociendo a los adultos mayores como un grupo no homogéneo con diversidad de individuos.
- Entornos favorables con políticas y programas que lo faciliten.

También se señalan *determinantes* del Envejecimiento Activo teniendo en cuenta que no se puede atribuir causalidad directa a ningún factor sino a la interacción entre ellos, a saber:

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

-determinante cultural, como factor transversal, ya que con sus valores y tradiciones determina en gran medida imágenes y mitos que la sociedad tiene sobre los adultos mayores en su complejidad y diversidad. (43)

-determinantes conductuales: además de los componentes biológicos, importa destacar la incidencia de los factores psicológicos -capacidades cognitivas (velocidad de aprendizaje, memoria); motivación y autoestima; soledad y aislamiento- que aumentan de forma natural pero pueden compensarse y sostenerse, evitando el declive por desuso, depresión o medicamentos, con hábitos de vida saludable y autocuidado, más allá de las actividades físicas o lo que la OMS llama el “cumplimiento terapéutico”.

-determinantes sociales y económicos: Las oportunidades para acceder a la educación y el apoyo social y económico adecuados inciden positivamente en la salud general y el bienestar.

El Marco Político también puntualiza que “los ciudadanos mayores necesitan de formación en las nuevas tecnologías, especialmente en las de la información y la comunicación electrónicas, para compensar pérdidas y seguir siendo creativos y flexibles”.

Se imponen, sin embargo, notables desigualdades entre distintos sectores de la población respecto al acceso de recursos tecnológicos y aún a la simple alfabetización, olvidándose la valiosa contribución que los mayores hacen a la comunidad desde el sector laboral informal y actividades domésticas no remuneradas (sobre todo las mujeres como cuidadoras de niños, enfermos y ancianos) y voluntariados.

Se deja de lado entonces el paradigma “basado en necesidades” que contempla a los mayores como objetivos pasivos y adopta otro “basado en derechos” que reconoce a la personas mayores la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida y contemplando la diversidad. (46)

He aquí un punto importante: se trata de fomentar y equilibrar la responsabilidad personal (el cuidado de la propia salud) y los entornos adecuados con solidaridad intergeneracional.

En la interacción de todos estos factores -ya que a ninguno se le puede atribuir una causalidad directa- se destacan dos que son transversales: la *cultura* que, como P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

vimos, determina la forma en que envejecemos y el *sexo*, ya que ambos, mujeres y varones, cursan el envejecimiento con características propias.

1.2 Envejecimiento Saludable

La literatura especializada (Rowe y Kahn, 1987; Luszczyk, 1999) distingue cuatro variedades básicas de envejecimiento:

- 1- Normal, primario o envejecimiento usual;
- 2- Óptimo o envejecimiento exitoso;
- 3- Patológico o envejecimiento secundario;
- 4- Terciario (próximo a la muerte).

Respecto al segundo, precisan: es “aquél en el que se observa sólo decremento funcional y sensorial atribuible al proceso de envejecimiento per se y cuando el deterioro esperable no se incrementa ni complica por enfermedad ni efectos adversos del medio ambiente ni estilos de vida” (10).

Siguiendo a los mismos autores, el Informe agrega que el Envejecimiento Exitoso abarca mínimamente tres aspectos: ausencia de enfermedad o discapacidad grave; mantenimiento de alto nivel funcional: capacidades básicas (necesarias para el cuidado de sí mismo) e instrumentales (necesarias para desempeñarse en la comunidad); y participación en actividades sociales y productivas (10).

Esta cualidad de “productivas” es cuestionada por algunos autores pero se hace evidente que en el proceso de envejecimiento con éxito y como parte sustantiva del mismo, es necesario poner en juego mecanismos de adaptación personal que mantengan, recuperen y/o regulen recursos cognitivos, afectivos y funcionales en relación con el entorno.

Siegler (1989) ratifica para el concepto Envejecimiento Satisfactorio dos variables fundamentales: buena salud física y bienestar psíquico. Sumadas ambas a la supervivencia, integran un proceso que demanda retroalimentación y equilibrio (20).

Baltes y Baltes (1990) -seguimos a Cornachione- difundieron este enfoque teniendo en cuenta indicadores subjetivos tales como la autoimagen positiva y estado satisfactorio e indicadores objetivos como: expectativa individual de vida; gestión de metas personales; calidad de vida; nivel funcional estable; ingresos; participación social. Para reconocerlo proponen el estudio del “grado en que las personas pueden

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

manifestar una *optimización selectiva por compensación*". Definen la *optimización* como la adquisición o el perfeccionamiento de medios, recursos y capacidades; *selectiva*, como una reformulación de las metas de desarrollo y establecimiento de preferencias y *compensación* se refiere a la recuperación y mantenimiento del nivel funcional o estatus bio-psico-social (20).

Como ejemplo citamos al famoso pianista Rubinstein quien, cuando le preguntaron qué hacía para vencer a la edad y seguir siendo el concertista de piano número uno a los 90 años, respondió:

"En primer lugar, de todo el repertorio musical he elegido las piezas que más me gustan y con las que me siento más cómodo (S: selección).

En segundo lugar, practico todos los días las mismas horas, pero como ensayo menos piezas, dedico más tiempo a cada una (O: optimización).

Por último, cuando tengo que interpretar movimientos que requieren de más velocidad en mis dedos de la que puedo conseguir, hago más lentos los movimientos previos a los más rápidos para dar sensación de mayor velocidad en estos (C: compensación)" (36).

Este modelo SOC de envejecimiento con *éxito* explica cómo las personas se adaptan satisfactoriamente a la vejez poniendo el acento en estrategias de afrontamiento o de ajuste, o sea, en las capacidades de autodeterminación de los sujetos como seres plenamente responsables de su bienestar -el trasfondo de este modelo lo constituye el concepto de ciclo vital con sus ganancias, estabilidad y pérdidas.

"Vejez y éxito no son conceptos contradictorios -apunta Izquierdo Martínez. Aunque las capacidades descendan, la persona mayor dispone de reservas y recursos que pueden ser movilizados con estrategias, ejercicios y aprendizajes para el logro de un envejecimiento con éxito" (30). En este sentido, Sarabia Cobo (2009) establece una relación estrecha entre Envejecimiento Exitoso y *calidad de vida* entendida como interacción entre la satisfacción vital y las condiciones objetivas de vida (63).

Al respecto, Brigeiro, ante los diversos modos de gestión del envejecimiento y la promoción de la salud que imponen nuevos desafíos en los contextos latinoamericanos contemporáneos, destaca que, antes que un concepto, el de Envejecimiento Exitoso es desde hace mucho, una importante aspiración humana: envejecer bien, sin dolor o con el mínimo de sufrimiento (15).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Desde una perspectiva teórica, los especialistas (como Neri y Cachioni, cita Brigeiro) señalan tres connotaciones: la primera se refiere a la realización del potencial individual generando satisfacción física, psicológica y social según el grupo de edad; la segunda toma como parámetro el funcionamiento más cercano al de la media de la población más joven; y la tercera, “identificando estrategias y comportamientos en los cuales los individuos poseen buen desempeño, optimizando su ejecución por medio de mecanismos de entrenamiento, motivación y compensación” (15). Acota también que la última acepción es afín a la perspectiva de prevención y promoción de la salud, aunque en los tres matices, el sujeto envejeciente es el ejecutor del proceso.

El Envejecimiento Exitoso se inscribiría así en el paradigma de vejez asociada a estilos de vida con altos niveles de actividad física y mental; compromiso con la vida, mantenimiento de relaciones interpersonales y participación en actividades significativas y esta postura ante el envejecimiento traería aparejados: bajo riesgo de enfermar y menos temor a las pérdidas funcionales que pueden ser evitadas y/o recuperadas. Y Brigeiro cuestiona: “¿Hasta qué punto el Envejecimiento Exitoso resulta ser una opción individual?” La realidad muestra que los adultos mayores han ganado en calidad de vida en los sectores sociales de más alto nivel sociocultural y económico debido a que envejecer con salud requiere acceso a la educación, al trabajo, al descanso, a los bienes materiales y culturales; a políticas inclusivas (15).

--

Según vemos, los criterios para calificar al envejecimiento varían notablemente de un autor a otro por lo que sólo un enfoque multifactorial parece el indicado para su comprensión ya que, en cierto punto, los conceptos de *envejecimiento saludable*, *satisfactorio* y *exitoso* se entrecruzan con el acento puesto en algún matiz: comportamientos, ajuste personal, nivel de actividad, satisfacción vital, salud. Y si consideramos la acepción académica del término *exitoso* -de *éxito: resultado feliz de un suceso*- que alude precisamente a indicios visibles, en este caso, de una vejez cursada *satisfactoriamente*, es oportuno reconocer también que el concepto aparece en el habla cotidiana con connotaciones negativas, asociado a *exitismo (búsqueda desmedida de éxito)*.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Por todo lo expuesto, para estudiar el Envejecimiento a nivel individual, nos remitimos al concepto de Salud que la OMS señaló en su Constitución de 1946 como “estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social” y que el Informe sobre Tercera Edad en la Argentina precisa como “una realidad individual e intransferible que solemos conocer y medir por sus efectos, con una cualidad transparente e incluso intangible que es el “sentirse bien” y que logra captarse por su privación” (10).

En adelante usaremos la expresión Envejecimiento Saludable caracterizado como *el logro de las condiciones del envejecimiento activo en un momento dado de este proceso; un estado de equilibrio de todos los factores concomitantes, observado en un corte sincrónico.*

El tema de nuestro estudio *-Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores-* se ubica inevitablemente, en esta franja social, haciendo la salvedad de que no circunscribimos a la sola responsabilidad de la persona mayor las condiciones de su envejecimiento.

Somos conscientes de la existencia de miles de adultos mayores en el mundo que viven en situación de abandono y dependencia funcional en sociedades como la nuestra, signadas por las desigualdades y la falta de soluciones integrales. Por ejemplo, según el último Censo Provincial de Córdoba 2008, sobre una población total de 3.243.621, 493.849 son adultos mayores (15,22 %) y 324.217 (9,99 %) personas tienen NBI (necesidades básicas insatisfechas). (24)

Si tenemos en cuenta que la ONU define a un país como envejecido cuando la población mayor de 60 años supera el 7 % del total (Asamblea Mundial 1989), estamos ante un fenómeno muy cercano que requiere de esfuerzos investigativos y propuestas a corto y mediano plazo (10).

1.3 Operacionalización de Variables

Identificadas las condiciones que indican la presencia de un proceso de Envejecimiento Saludable en un momento dado, se listaron seis Categorías (variables nominales) que las sintetizan, cada una con su definición operacional, procurando que las mismas sean exhaustivas y mutuamente excluyentes.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

- 1- **Visión positiva del proceso de envejecimiento:** equilibrio entre pérdidas y ganancias; autoimagen positiva.
- 2- **Intereses socioculturales:** participación y gestión de metas personales y colectivas; relaciones intergeneracionales.
- 3- **Revalorización del aprendizaje:** actividades orientadas a la educación permanente.
- 4- **Condiciones de salud** y mejor curso de convalecencias breves: disminución de la ansiedad; capacidades funcionales básicas e instrumentales; actividad física.
- 5- **Uso creativo del tiempo libre:**
- 6- **Incremento de la expresión y la comunicación:** a través de la verbalización de experiencias propias y del entorno; reflexión y autorreflexión mediatizadas por el lenguaje.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

El blog va iluminándole el camino al autor. Es ésa su virtud.
José Saramago, El Cuaderno de Saramago

CAPÍTULO II: Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

2.1. Tecnologías Informáticas

Las culturas contemporáneas presentan en la actualidad un complejo proceso de hibridación ya que en ellas conviven, no sin tensiones, prácticas tradicionales y entornos empobrecidos con tecnologías de última generación y escenarios sofisticados. No se trata sólo del encuentro entre culturas dominantes y vulnerables como lo fue hasta mediados del siglo pasado. A la brecha entre culturas puras la ha sustituido una nueva, la digital, que no enfrenta países sino que se define en cuestiones locales y regionales, fundamentalmente por contextos *-sociedad informacional-* altamente tecnificados o no. Se da un nuevo proceso inmigratorio signado por la inserción de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el mundo a un ritmo no lineal, irregular, a veces resistido pero siempre vertiginoso.

Las TIC, de creciente presencia y en constante transformación, intervienen en la realidad social redefiniendo procesos económicos y culturales e imponiendo nuevos modos de conocer. Lo hacen generando rupturas no siempre evidentes y conformando vínculos sociales a partir de interacciones virtuales centradas en la demanda, en lo individual y en soledad. Porque Internet consagra la demanda como motor de las comunicaciones y la cultura autónoma de producción, publicación y apropiación de un volumen de contenidos sin precedentes.

Al material electrónico se le han señalado las siguientes ventajas: “una mayor capacidad de almacenamiento de información e inmediato acceso a la misma; mayor vinculación hipertextual entre segmentos y unidades de información; mayores recursos de comunicación sincrónica y asincrónica y aumento del potencial interactivo entre humanos y entre máquinas” (7).

Tanto es así que ha cambiado el concepto de alfabetización y se habla de *alfabetizaciones emergentes o múltiples* para referirse al conjunto de saberes que se vuelven cada vez más necesarios; nos remiten a nuevos lenguajes y gramáticas

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

específicas y suelen crear resistencias por el avasallamiento tecnológico que supone para muchos en su entorno cotidiano.

Existen anuncios que advierten una pérdida de conexión con el medio social en los usuarios más intensivos de Internet: el *internauta* sería un sujeto más aislado, refugiado en sus contactos en línea y expuesto a las adicciones.

“Sufrir por soledad de incomunicación en un mundo en el que la tecnología nos proporciona conexión instantánea, masiva e ilimitada, pero incapaz de comunicarnos en el sentido más trascendente de la palabra”. Sinay agrega: “Soledad global que nos aleja de encontrarnos con nosotros mismos en un ámbito de intimidad fértil, aturcidos con ruidos e imágenes” (66).

Small y Vorgan, en *El Cerebro Digital*, afirman que “la actual eclosión de la tecnología digital no sólo está cambiando nuestra forma de vivir y comunicarnos, sino que está alterando, rápida y profundamente, nuestro cerebro. La exposición diaria estimula la alteración de los caminos neuronales y la activación de neurotransmisores” Y señalan: “también está cambiando la forma de sentir y comportarnos, además de influir en cómo pensamos porque, a medida que el cerebro evoluciona y sitúa su punto de mira en las nuevas destrezas tecnológicas, se aleja de habilidades sociales fundamentales, como leer la expresión facial durante la conversación o captar el contexto sentimental de un gesto sutil” (67).

Otros estudiosos niegan que Internet sea una fuente de escape del mundo real. Más bien estaríamos en un mundo de *comunidades electivas* -se hacen amigos más allá del lugar donde se habita o trabaja- una forma nueva de sociabilidad. “Una gran autopista por la que circulan, a una velocidad creciente, paquetes hipertextuales cada vez más pesados de información digitalizada” es la metáfora que Urresti usa para describir a Internet (70).

2.2. La Web 2.0 y las Redes Sociales

El poder de la tecnología posibilita reunir amigos perdidos por el mundo e intercambiar fotos entre parientes que viven lejos, convirtiendo a todos en miembros plenos de la Aldea Global como emisores, editores, receptores, escritores, fotógrafos, periodistas, comentaristas...

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

En 1994 se hizo pública la WWW (*World Wide Web*, telaraña mundial), una inmensa red virtual que engloba todo; un sistema de hipertexto que funciona sobre Internet que, a su vez, cuenta con información escrita en diferentes formatos: páginas web, blogs, correos, *newsletters*, etc. Con una aplicación llamada *navegador web* se extraen elemento de información (documentos o páginas web) de los servidores web (sitios).

El término Internet -red de redes mundial- fue acuñado por primera vez en 1973 por Bob Kahn y se refiere a la posibilidad de conectarse *entre* (inter) *sí* comunicándose desde las distintas redes de ordenadores. La Red (*net*) es esta constelación cambiante y creciente de mensajes cruzados con dimensión y velocidad de vértigo.

Una *conversación global* que ha superado las dos limitaciones de la comunicación tradicional: el tiempo y el espacio. De allí el nombre de *tecnologías conversacionales* dado a móviles, correos electrónicos, foros, chats, blogs y avanzados dispositivos asociados.

Esta comunicación escrita en formato *digital* se rige por sus propias leyes aunque sigue usando el medio de expresión humano por excelencia que es la palabra y posee características de lectura diferentes a la de los textos en papel, a saber:

- 1- Modo de lectura on-line: como producen fatiga visual por el contraste y el brillo, se intenta intuitivamente minimizar el esfuerzo, el usuario *escanea* la pantalla con los ojos intentando seleccionar frases o fragmentos que le den la información que busca en textos breves y pertinentes.
- 2- El orden de la lectura del texto sobre papel -en secuencias, recorrido lineal único y preestablecido -no se aplica al texto digital. El lector crea su propio orden de lectura según intereses personales (8). Al nuevo modo de organizar el contenido basado en vínculos horizontales no lineales-con enlaces (*links*)- se le llama *hipertexto*.
- 3 - El usuario puede interactuar con el servidor para buscar datos o con otros lectores por correo, chat, blog. A estas acciones se les llama “navegar” por la Red, en relación a la metáfora que la describe como un mar de mensajes.

Más allá de los avances técnicos, la principal diferencia de la “nueva Internet 2.0” con respecto a la anterior, es que ahora cada navegante es parte fundamental de la P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

sociedad de la información. Internet 1.0 nació como un medio vertical, donde los tradicionales dueños del contenido hacían accesible al resto, pasivo, su información, conocimiento o esparcimiento.

La Web 2.0 en cambio, orienta su uso a la interacción en red y sus sitios actúan como puntos de encuentro o webs dependientes del usuario quien deja su rol pasivo frente a los contenidos y se lanza a la red para aportar y compartir lo propio. La participación es su elemento central: un cambio en el consumidor, que abandona la posición de recibir contenidos producidos por un pequeño grupo para pasar a generar, filtrar y distribuir contenidos en un rol más activo. Es importante distinguir a la Web 2.0 como concepto y elemento creativo y motor de ideas y herramientas de las redes sociales -MySpace, Facebook, YouTube y Twitter- y plataformas de comunidades.

Y ya se anuncia una Web 3.0, llamada “semántica” en 1998 por el inglés Tim Bernes Lee, el creador de la WWW (80).

2.3 Características del Blog como formato digital: usos y alcances

Aparecieron a finales de los años 90; el 2004 fue su año de explosión en la Internet anglosajona y en los últimos meses del 2005 el fenómeno eclosionó en el mundo hispanohablante.

El crecimiento exponencial que presenta el Blog se debe también al impulso que recibió en tres momentos históricos clave: los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001; la Segunda Guerra del Golfo en 2003 y las elecciones estadounidenses de 2004.

Su vitalidad no deja lugar a dudas: en 2000 existían menos de 30.000 blogs y en 2007 llegaban a 70 millones. Según Jorge Mujica, Sysomos Inc. ha estudiado más de 100 millones de ellos y ofrece los últimos datos sobre el estado de la blogósfera a nivel mundial:

-Los blogueros de más de 51 años llegan al 7,1% y del total, el 50,9% son mujeres y el 49,1% son varones (40).

En cuanto a la blogósfera en lengua castellana, el informe 2010 de Bitacoras.com indica 417.371 blogs en español y muestra a España con 53,2% de blogueros; le

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

siguen: Argentina (10,6%); México (8,7%); Chile (6,1%); Perú (4,8%); Colombia (4%); Venezuela (3%); República Dominicana (1,6%) y Ecuador (1%). (11).

Como se observa, Hispanoamérica presenta bajos porcentajes de conexión a Internet pero un enorme potencial de crecimiento como ya ha sucedido con la telefonía móvil.

Se señala al estadounidense Jorn Barger como “el padre del weblog” porque acuñó el término en 1997 -de *web*, red y *log*, registro, bitácora. En 1999, Peter Merholtz partió la palabra -We Blog- en su página “Peterme”, quedando la forma abreviada “blog”.

La RAE, Real Academia Española, no reconoce el término *blog* en su diccionario en Internet. Sí el diccionario Panhispánico de Dudas, como acepción de bitácora y advierte que podría usarse el término “ciberbitácora o ciberdiario” (17).

Existen varias definiciones sin demasiada relación entre sí: plataforma técnica; nuevo medio de comunicación o diario íntimo (80). Anotamos algunas:

-Sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos. es.wikipedia.org/wiki/Blogs

-Un tipo de página web con una serie de artículos ordenados cronológicamente desde el más reciente. www.edisoncor.org/glosario-de-blogging/

-Diarios personales colgados en la red, a versar sobre los más diferentes temas.

muypymes.com/marketing/ventas/83-diccionario-practico-de-marketing-online.html

-Sitio web como canal de comunicación entre usuarios que permite establecer un *feedback* entre críticas y apreciaciones.

baudio.wordpress.com/2007/08/16/marketing-interactivo/

-Información que un usuario publica de forma fácil e instantánea en un sitio web. www.cnti.gob.ve/index.php

-Diario personal, bitácora o blog. groups.drupal.org/node/2659

-Aplicación web destinada a la publicación periódica de noticias, editoriales, comentarios. www.icad.com.ve/soporte/documentos/glosario

-Tipo de web que se visualiza a modo de diario, donde podemos encontrar anotaciones periódicas, con la posibilidad de comentarlas. software.adslzone.net/glosario/a-b-y-c/

-Página compuesta de textos, ordenados cronológicamente, de manera tal que la entrada más nueva se encuentre en la parte superior de la página.

www.educacionenvalores.org/article.php3

-Cuaderno de bitácora. Lugar que una persona crea en Internet con el fin de reflejar sus opiniones, gustos, experiencias, etc.

www.menudosgenios.com/diccionario/

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

-Páginas web, generalmente personales, en donde se publican periódicamente noticias, artículos o comentarios de interés sobre diversos temas. www.elprimerodelalista.es/glosario.html

Podemos resumir que Blog es un espacio online con historias publicadas con periodicidad muy alta y presentadas en orden cronológico inverso porque lo último “subido” es lo primero que aparece en pantalla.

Los blogs surgieron de la evolución de los *websites* (sitios web) personales y el foro, conjugando interactividad y creación de comunidad con textos personales; artículos (*post*) muy elaborados y contactos a través de *hiperenlaces*. Incluyen también íconos; comentarios con un sistema que los contabiliza; *blogrolls* (listados de blogs afines que publica el autor) y *memes* (tipo de artículo elaborado en torno a una categoría, pregunta, etc., para ser contestada).

El *post* (artículo, entrada o envío) es la unidad básica de la que están hechos los blogs. Su forma más arquetípica consiste en un texto de longitud variable con título y su propio enlace permanente (*permanlink*); con fecha y hora de publicación y/o gráficos, fotografías y videos. Estos enlaces *-links*, vínculos, hipervínculos- son el elemento básico en la dinámica de los blogs.

Los *post* pueden agruparse para su archivo, además del año y mes, también en etiquetas temáticas (*tacs*, palabras claves) escogidas por el autor y consignadas al pie del artículo. Además, los blogs pueden tener otras características más avanzadas en función del sistema de publicación elegido. Por ejemplo:

- Buscador de contenidos.
- Soporte multiusuario (varios autores).
- Trackback*: un aviso automático cuando otro blog ha enlazado alguno de los artículos.
- Sistema de administración de plantillas o diseños.
- Generación de RSS para la sindicación de contenidos.
- Tratamiento y agregación de RSS.
- Administración de imágenes.
- Gestión de comentarios.
- Bloqueo de comentaristas no deseados.
- Lista de los últimos comentarios añadidos por los lectores.
- Una relación de los artículos más comentados o datos estadísticos de visitas.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Estas prácticas conectivas se configuran como nuevas formas de sociabilidad al crear entre sus participantes la sensación de un espacio compartido donde establecer relaciones, intercambios, información y experiencias. Los *blogueros* (*bloggers*; usuarios, bitacoreros) han llegado a convertirse en prescriptores de productos y servicios.

El criterio para distinguir un blog de otro tipo de web es que haya “un autor”; que facilite la participación de sus lectores -con comentarios y/o enlaces-; que dé prioridad al texto sobre otros contenidos y que la ordenación de sus artículos sea cronológica.

Desde el punto de vista de la escritura, el blog es una obra abierta que el autor no da por concluida y donde la lectura ofrece muchas perspectivas mediante la narrativa hipertextual hecha para conversar, opinar, más que para informar o formar. Esa visión personal impuesta al mensaje le da voz e inmediatez (17).

La *blogósfera* (de *blogosphere*, conjunto de blogs) es en sí misma una red social. Se la ha llamado “cámara de ecos” porque actúa como altavoz y como filtro; selecciona el interés por la información -con la falta o el tono negativo de los comentarios- y la multiplica si es atractiva o relevante.

El tiempo semanal -seis a siete horas- que los blogueros dedican a *postear* (subir artículos a la red), indica que no es un simple pasatiempo y la mayoría lo hace en su hogar (17).

Además existen varios mecanismos automatizados que permiten medir este fenómeno -como *Blogdex*, que detecta las noticias, blogs o sitios web más populares del momento en función del número de enlaces que reciben. El poder amplificador de la blogósfera -un lugar sin más restricciones que la propia autocensura- puede convertir un comentario en una crisis periodística o política con las llamadas “tormentas blogosféricas”, lo que supone el paso de los datos al diálogo, de las relaciones frías y desapasionadas a las conversaciones globales y al *buzz* (ruido), en un nuevo modelo comunicativo.

La blogósfera aparece así como un entorno incontrolable, de elevada velocidad, pero es perentorio destacar que tiene una característica especialmente acusada y, si se quiere, paradójica: la transparencia. Los blogueros saben que un blog falso o *flog*, mantenido por una persona diferente o creado con un propósito artificial-como lo han P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

intentado algunas empresas para “defender” sus productos- será descubierto enseguida. Se crean relaciones de confianza porque hay aspectos éticos que inciden en ello: citar las fuentes, reconocer cuándo uno se ha equivocado al corregirle un lector e indicar los cambios que se realicen a posteriori de la edición original.

Como medio para la expresión personal, el blog presenta varias tipologías: desde de perfil profesional o periodístico a los diarios con vivencias subjetivas mediante detalles privados para lograr un espacio íntimo y veraz. Asimismo, es un espacio para la comunicación con los lectores quienes forman una comunidad siendo esencialmente diferentes de los foros porque son sus editores los que comienzan la conversación y definen por tanto, la temática y el estilo del sitio.

Un blog es también la página donde su creador (o creadores) recoge lo más interesante publicado en Internet en relación a la temática elegida y actuando a modo de filtro; está volcado hacia afuera, no hacia adentro como el foro y enlazan y son enlazados mucho más profusamente.

Tenemos así esta tensión permanente entre lo individual y personalísimo del autor y lo relacional, lo colectivo; con el texto inserto en diálogos multisituados en una comunidad virtual nucleada en torno a preferencias y afinidades electivas fuertes, y minoritaria en los gustos y preferencias que comparten, intercambian y así fortalecen. Se distinguen los *cat blogs* (diarios personales) y los *viral blogs*, dedicados a difundir ideas por su capacidad de propagación rápida, un efecto amplificador que puede llegar a ser indeseable para quien provocó el artículo.

Los blogs se caracterizan por su simplicidad, un estilo directo, cercano, apasionado, personal e intimista, conversacional; abundancia de enlaces; espontaneidad, frescura y originalidad en los contenidos e impulso (sin periodicidad fija). Según las motivaciones de sus autores, se pueden agrupar en tres categorías: personales -por creación literaria, desahogo, diario íntimo o distracción-; con motivaciones utilitaristas -por ejemplo, búsqueda de nuevas relaciones interpersonales o difusión de ideas- y las comunicativas (17).

A la difusión de los blogs han contribuido unas herramientas de fácil uso sumadas a la gratuidad: numerosas empresas proporcionan sin coste alguno el software y espacio de almacenamiento en la red -*webhosting*- como Blogger (de Google); Wordpress (de Automatic), Blogia, Bitácoras.com... El resultado es la explosión

P.N. 28

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

sociológica de millones de personas interactuando en la blogósfera que, según *Technorati.com* -principal indexador de blogs- “duplica el tamaño cada cinco meses a una velocidad de 18 publicaciones por minuto y que en 2008 tenía más de 1.128 millones de blogs en todo el mundo. Argentina, en tercer lugar, con una tasa de crecimiento del 540 % entre 2000 y 2007 en el uso de Internet” -cita DIRCOM 85-(69).

Señala Zafra (et al, 2005) la cuota de aportación social de los blogs: “han sido enormemente positivos para el desarrollo de la capacidad individual” (17).

La *sindicación de contenidos* es uno de los sistemas más eficaces para captar y actualizar automáticamente las novedades de un blog o navegador web a través de programas conocidos como *agregadores (feedaggregators)*, que permiten recibir la información en una casilla de correo; buscadores especializados que sólo capturan en la blogósfera (Blogalia, Technorati, Blogpulse, Icerocket, Blogsearch, etc.); buscadores generalistas o genéricos -como Google, Altavista o AlltheWeb- y los lectores (Feeds Reader) como Bloglines, FeedBuner, Google Reader, Feedmanía, NewsGator. Estos buscadores rastrean en Internet con sus robots los textos publicados y los resultados se recogen en un índice o catálogo; a este proceso se lo denomina “indexación”. En 2005, Google tenía 3 billones de páginas indexadas (8).

Para posicionar un blog en un buscador, el requisito está dado por el uso de palabras claves (*keywords*) en las etiquetas y en el texto central. Y el *http -hypertext transfer protocol*: Protocolo de Transferencia de Hipertexto- es el procedimiento que permite solicitar y remitir archivos de blogs por Internet.

Existe un sistema de medición de los blogs por su nivel de éxito y popularidad entre los internautas como *Blogómetro* (mide servidores); *Blogdex* y *Daypop* (analizan blogs).

2.4 La producción de Contenidos en los Blogs

Según publicó como una curiosidad la Revista La Nación de julio de 2009, se escribían en esa fecha 270.000 palabras por minuto en la plataforma Blogger.

Los blogs no son fuente primaria de información pero funcionan como productores y consumidores de la misma, sirviendo a intereses particulares con mensajes y

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

opiniones en gran volumen a través de la conversación digital con contenidos producidos no profesionalmente, poco elaborados y sin sofisticaciones estilísticas.

Los usuarios se convierten también, para empresas y compañías, en consultores ideales: a bajísimos costos son asesores espontáneos proveyendo calificaciones y/o generando opiniones acerca de servicios y productos motivados por su afinidad a los mismos. La empresa E-live monitoreó el contenido de los blogs argentinos en abril de 2009 y destacó que “la autorreferencialidad, que se supone práctica de los blogueros, no es tan así” (13).

En esta era de la comunicación 2.0 los ámbitos privados tienden a desaparecer. Cualquier persona puede escribir lo que piensa en un blog o crear un grupo para quejarse de un producto o servicio. El peligro está en su masividad, instantaneidad y “virilidad” (capacidad de multiplicación).

A la gente parece gustarle esto de hacer públicas sus sensaciones y opiniones en la web y dado que pueden poner en riesgo reputaciones ajenas, públicas y privadas, las organizaciones han tomado recaudos. Se contratan empresas que monitorean la web y en ella, los blogs, para desentrañar los contenidos de la nueva “conversación” digital de usuarios refugiados en el anonimato: servicio de *clipping* (recorte) y desarrollo de *softwares* (programas) para mejorar el control. Laura García -de Global News, firma de *clipping* argentina- dice: “La 2.0 representa una red vinculada principalmente por la emoción: puede haber indistintamente ponderación como quejas” (50).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

*Saber envejecer es la mayor de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos del envejecimiento.
Ezequiel Ander-Egg (2009)*

CAPÍTULO III: Los Adultos Mayores frente a las TIC

3.1. Los usuarios de las TIC

Las redes sociales y sus aficionados configuran un nicho reciente y apetecible para el marketing, las relaciones públicas y la información. “En las redes sociales, las personas conversan bajo un modelo bidireccional en contraposición al modelo unidireccional implantado por los medios de comunicación tradicionales y por la publicidad. “Las dudas, los problemas y las emociones emitidas en forma de *bites* (unidades de almacenamiento) van y vienen sin fronteras de clic en clic, de persona a persona” -dice Leoporati (32). Son personas que han elegido entornos digitales para interactuar alguna faceta de su vida -personal, profesional- y en ellos pesa más la seducción que la información lisa y llana: este mundo virtual resulta más creíble para la comunidad que los demás medios. Y Coppola precisa: “Un vínculo es una unidad individual identificada bajo objetivos particulares; suelen ser unidades amplias relacionados por mensajes únicos y personales que dejan de lado la territorialidad física e idiomática” (19).

Como queda consignado, los protagonistas absolutos de Internet son los usuarios. Son ellos quienes producen y consumen contenidos (textos, fotos, audios, videos, enlaces *-links-*, etc.) y quienes se unen con otras personas para compartir información o para hacer nuevos amigos. También opinan, jerarquizan, clasifican y generan audiencias detrás de los cientos de servicios destinados a usuarios que, en su conjunto, muestran la evolución de Internet desde la web tradicional 1.0 a las nuevas aplicaciones de la web 2.0.

Las comunidades y la interacción dentro de las llamadas Redes Sociales desembocaron en un cambio rotundo del paradigma comunicacional: la *participación*. En unos casos se tratará de crear contenidos (que pueden ser textuales, fotográficos, de audio, de video, gráficos, etc.). En otros, se producirá en forma de comentarios, valoraciones, críticas o votaciones. Las posibilidades son múltiples.

Un mismo usuario es receptor y emisor de contenidos y con el *.com* pasó de querer ser “de” la red a “estar” en la red. Ya no se puede controlar cómo se consumen los

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

textos. Si no se publican datos vivos, ordenados, cuadros comparativos, etc., el usuario “emigra” a otros sitios en forma inmediata y los contenidos prioritarios son elegidos a través de rankings (“los más leídos”) o por votación directa.

Podemos señalar entonces las siguientes ventajas de las TIC: proveer información rápida y abundante; promover el aprendizaje a lo largo de toda la vida; aumentar la eficiencia intelectual y laboral; simplificar la vida cotidiana; salvar distancias y tiempos; favorecer la creatividad interactiva y la solidaridad mundial; procurar entretenimiento.

El desarrollo de la sociedad de la información genera relaciones sociales cualitativas y cuantitativamente diferentes porque “no se trata simplemente de la interconexión de tecnologías, sino de la interconexión de los seres humanos a través de la tecnología -en lo que Tpscott llama la Era de la Inteligencia Interconectada- de interconexión del ingenio humano, no sólo de ordenadores conectados” (68). La virtualidad posibilita la comunicación simultánea con sujetos que están más allá del espacio real en flujos intensos que producen ruptura de las ideas de tiempo y espacio. “Esta comunicación mediatizada por las herramientas de las TIC se *devora* la posibilidad de los intercambios del *cara a cara* aunque brinde la posibilidad de registro y archivo” (28).

“Asimismo, el usuario se identifica con “su” espacio virtual generando una suerte de *e-identidad* y donde se produce un desplazamiento del “yo biológico” al “yo digital” al que se le denomina *Avatar*. Este concepto -continúa Urresti- fue usado por primera vez por Neal Stephensen en 1992 en las lógicas digitales, como representación simbólica del cuerpo no biológico en los espacios virtuales. Sería un neo-cuerpo como en el film *Matrix* (1994)” (70).

Y también trae aparejadas desventajas como: cerebro de “videojuego”; multitarea excesiva; aislamiento social; alejamiento del mundo real; trastornos físicos; adicción, fragmentación en la adquisición y producción de la información y el conocimiento.

1.2. Los adultos mayores, usuarios de las TIC

La Cumbre Mundial sobre Desarrollo social en Copenhague (1995) recomendó en el inciso r): “Reconocer que las nuevas tecnologías de información -y los nuevos métodos para que las personas que viven en la pobreza tengan acceso a las

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

tecnologías y las utilicen- pueden contribuir a lograr los objetivos del desarrollo social. Reconocer en consecuencia la necesidad de facilitar el acceso a esas tecnologías” (45).

La informática se inscribe así en el conjunto de condiciones objetivas necesarias para alcanzar dicha calidad de vida y está en directa relación con sus aspectos subjetivos (satisfacción vital, intereses y motivaciones, relaciones sociales) y con la posición social y económica de los envejecientes. Pero acceder al mundo digital va más allá de posibles efectos compensatorios; posibilita, además, relaciones intergeneracionales; desarrollo de aspectos cognitivos, actitudinales, preventivos y recreativos en general.

Entonces, entre otras prácticas, el acceso de los adultos mayores a las tecnologías de la información y la comunicación comporta un recurso que ingresa al campo del envejecimiento humano con alto potencial y rápida expansión. Está en correlación con las capacidades funcionales necesarias y las oportunidades que brinda el ámbito socioeconómico del adulto mayor para su calidad de vida aunque también se puede considerarlas como una categoría de elite.

¿Qué lleva a los adultos mayores a querer formar parte de la Red? Las principales razones que alegaron quienes fueron consultados son la necesidad de actualizarse respecto a sus nietos y comunicarse con familiares que generalmente residen en otras localidades o en el exterior.

Pero la lista es mucho más larga y cada “internauta” justifica su inserción a este nuevo mundo con las más fascinantes historias.

Es innegable la presencia y primacía de los jóvenes en la creación, desarrollo y uso de las TIC y después que ellos lideraran la expansión de Internet, en los últimos tiempos el mayor incremento del uso de la red en los países desarrollados lo protagonizaron las personas de 70 años o más, según expertos como Vicki Hanson, profesora de la Universidad Escocesa de Dundee. "Las personas de más edad son el grupo demográfico que más rápido está creciendo en Internet", indicó en el primer día del 18º Congreso Internacional World Wide Web que se celebró en Madrid, en coincidencia con el vigésimo aniversario del nacimiento de la Web (5).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Aquello que para los mayores es novedad, imposición externa, obstáculo y -en muchos casos- presión para adaptarse, para los jóvenes es una condición constitutiva de su experiencia de vida.

Daniel Boorstin -bibliotecario emérito del Congreso de los Estados- apunta que la tendencia dominante en esta sociedad informatizada es “el desplazamiento del conocimiento por la información” por lo que llama a esta época “la era del descubrimiento negativo: el usuario de las TIC encuentra nuevas áreas, más que de conocimiento, de ignorancia”. La observación de Boorstin se ajusta en un todo a las personas mayores, enfrentadas a multitud de datos y escasos recursos para su procesamiento (5).

La realidad contemporánea presenta una doble fractura cultural: tecnológica y lingüística.

Fractura tecnológica porque la era de la informática se desarrolla y avanza a una velocidad relámpago provocando una ‘brecha digital’ que distingue entre aquellos que ‘saben’ y los que todavía no saben desempeñarse en este mundo virtual. Se habla entonces de una necesaria *alfabetización digital*, que implica la capacidad de manejo de la tecnología como recurso de búsqueda, procesado, tratamiento y producción de información y también como herramienta de comunicación, y por tanto, de socialización.

Fractura lingüística: las lenguas están formadas por un léxico, con palabras que reflejan nuestras raíces culturales y que a lo largo del tiempo van evolucionando e incorporando nuevos vocablos. Con la brecha digital se han ahondado las diferencias de códigos entre grupos generacionales y los expertos señalan también una “profunda ‘brecha cerebral’ entre jóvenes y mayores en el transcurso de sólo una generación, ahondando la tradicional brecha generacional, producida por el estímulo temprano e irresistible que la alta tecnología ejerce” (67).

Los jóvenes que hoy tienen entre 10 y 20 años -apodados *nativos digitales* por Prensky en 2001- poseen redes neuronales que difieren de las del cerebro de los llamados *inmigrantes digitales*, llegados a la era informática ya adultos y en quienes la interacción social directa era lo habitual.

Son las personas mayores –inmigrantes digitales- quienes se presentan más sensibles a los cambios socio-culturales porque, entre otras causas, no son indispensables en P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

los entornos en que desarrollan su vida -fuera del campo laboral- y por tanto, tienen menos oportunidades y escasa urgencia para adaptarse. Una vez más, no se trata sólo de destrezas sino también de tiempo y necesidad.

Por lo tanto, quienes integran la generación mayor enfrentan un mundo en el que su cerebro “se debe” adaptar a la alta tecnología si no quieren quedar rezagados en los ámbitos político, social y económico. Suelen adentrarse con mayor recelo en el uso del ordenador, en un esfuerzo de aprendizaje y adaptación al entorno tecnológico que agudiza ciertas habilidades cognitivas requeridas por la informática como: reaccionar más de prisa a estímulos visuales; mejorar formas de atención como la visión periférica para tamizar rápidamente gran cantidad de información y decidir cuál es importante; y aumentar la capacidad de realizar múltiples tareas a la vez sin cometer errores, propia de los nativos digitales.

Otro aspecto a considerar es la “memoria de trabajo”: retener información en la mente durante cierto tiempo. Aunque les cueste más tiempo procesar los datos, los circuitos neuronales maduros logran ver mejor la realidad en su conjunto, situando la información en un contexto familiar y dándole sentido.

En resumen, resulta fundamental conectar las habilidades de la alta tecnología con las competencias para la interacción personal para así salvar con ello la brecha digital. El riesgo se da cuando los inmigrantes digitales presentan los mismos síntomas del típico nativo digital tecnológicamente sobrecargado y desconectado de lo social (67).

Según un estudio encargado por la Microsoft Corporation (2006), descubrió que sólo el 30 % (de una media de 75 años o más); el 50 % (de 65-74 años) y el 70 % (de 50-64 años) sobre el 82 % de los más jóvenes, usan las computadoras (41).

Además de la frecuencia en el uso de las TIC, también varía el tipo de uso que los inmigrantes hacen de ellas y con patrones de consumo diferentes: prefieren lo familiar y conocido a lo más nuevo.

El resultado de este proceso de informatización es la aparición de una categoría de usuario intermedio entre la producción y el consumo, coproduciendo aquello que consume con creciente autonomía. El internauta puede pasar de la mera navegación pasiva a la intervención activa produciendo información y/o subiendo imágenes. Urresti llama “prosumo” a este fenómeno y lo inscribe en el paradigma del P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

“prosumidor”, gracias al cual la comunicación se ensancha, se dispersa y se personaliza de acuerdo con los emisores y amplía el poder de expresión de sujetos que hasta ahora se veían silenciados (70).

“El *prosumer* o prosumidor, según Islas (et al 2007), se desenvuelve en la “sociedad de la ubicuidad” (“cualquiera, en cualquier momento, en cualquier lugar”): en ambientes analógicos como digitales; simultáneamente en el mundo real y en el virtual y en la que la absoluta movilidad de las personas juega un papel central” (73). Es por ello que en las generaciones adultas, socializadas en otros paradigmas culturales, el aprendizaje del nuevo lenguaje digital suele producir negativas, bloqueos y ansiedad aunque la *tecnofobia* se puede superar a cualquier edad si se recibe adecuada formación.

En un artículo publicado en su blog, Jorge González Alonso, adulto mayor ecuatoriano de 68 años, investiga el impacto de Internet y cuenta: “Intrigado por los motivos que pudieran llevar a un mayor al uso de Internet, decidí realizar mi propia indagación entre personas de 60 años o más solicitándoles que enumeraran al menos tres razones. Todas coincidieron en estos puntos: curiosidad; poder vencer la barrera tecnológica y la de la edad; información sobre aspectos que les interesaban; disponibilidad horaria amplia e independencia” (34).

3.3. Los Adultos Mayores y los Blogs

El uso que los adultos mayores hacen de los blogs es el propio de comunidades virtuales reunidas en torno a algún tipo de afinidad; circulación de saberes; recomendaciones de consumos; registros compartidos de la propia cotidianidad y cierto sentido de pertenencia; todo ello mediatizado por la escritura.

La subjetividad expresada en estas producciones escritas permite apreciar la singularidad de un sujeto en medio del entramado social; es el terreno de lo íntimo - encontrarse en una situación y encontrarse a sí mismo en esa situación-.

Así, lo público, lo privado y lo íntimo se entremezclan como fragmentos de existencia superpuestos y expuestos; datos sobre gustos y preferencias; detalles de la vida comunitaria, experiencias de viajes. Sin embargo, las personas mayores, más expresamente comprometidas con instituciones como “familia”, “religión”, “costumbres”, y formadas en un esquema cultural donde toda edición implica entrar

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

en lo público, son reacias a hacer explícitas cuestiones que remiten al ámbito privado por entender que debe resguardarse e incluso impostarse, ante la mirada de los otros. En el caso de los mayores, el proceso de subjetivación -en constante devenir- está abierto a la recepción de la época pero con la experiencia previa acumulada. Expresiones como: “en mi época”; “en mis tiempos”, aluden a un mundo propio como si el presente ya no lo fuera (76).

A su vez, ese terreno de vivencias donde se articula la subjetividad -cruce de la biografía con la historia de una sociedad determinada- se transforma también con la inclusión de las TIC, naturalizadas entre los jóvenes y todavía una novedad para la mayoría de los mayores. “Se están produciendo fracturas importantes en la vida subjetiva de muchas personas de edad -advierte Galende (et al, 2004): aprenden a operar las nuevas tecnologías, tratan de incluirse en los modos actuales de intercambio simbólico...” (57).

Este trabajo busca rastrear, a través los textos de los mayores, las huellas del modo de envejecer saludable en sus propias vidas.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

*La vida es como una leyenda:
no importa que sea larga sino que esté bien narrada.*
Lucio Séneca (4 a C-65)

PARTE II: Material y Método

CAPÍTULO IV: Marco Metodológico

4.1 Diseño de Investigación: Objetivos

Para responder al Problema **¿Cuáles son las condiciones del envejecimiento exitoso que se manifiestan en el fenómeno blogs de adultos mayores hispanohablantes?** y al Objetivo General: **Describir las condiciones del envejecimiento exitoso manifestadas en blogs de adultos mayores hispanohablantes**, enunciados en el presente trabajo, hemos desarrollado una investigación de *tipo descriptivo*.

Se la considera así porque pretende identificar la situación de las variables sobre una determinada población, su presencia o ausencia y la frecuencia con que ocurren los hechos descritos.

Además, es un estudio *transversal*, ya que las variables -Envejecimiento Saludable y Blogs- se analizaron simultáneamente en la muestra; y es *retrospectivo* porque “registró información sobre fenómenos ocurridos anteriormente al diseño de estudio y continuó haciéndolo según los hechos” (3).

Tras la búsqueda y consulta de material bibliográfico sobre el tema, se identificaron categorías que expresan condiciones del Envejecimiento Saludable en número de 6 (seis) para someter luego el cuerpo de la muestra a los procedimientos de Técnica de Análisis Textual con enfoque cuantitativo -Análisis de Contenido- y enriquecido con aportes del Análisis del Discurso (cualitativo) (31, 18, 54).

Partimos de la paradoja de que, en el Análisis de Contenido, no son los datos verbales el objeto de análisis sino que éstos manifiestan el fenómeno de forma indirecta, simbólica. Todo texto contiene datos expresos y datos tácitos -connota y denota- respecto a un contexto que le otorga sentido pleno. Este marco de referencias: quién lo dice, cuándo, dónde, porqué, para qué y lo que calla, alude, elude, soslaya...

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Por ello señalamos en cada texto tres niveles de comunicación: el sintáctico (vocablos ordenados según reglas); el referencial (la información, el conjunto de significados) y el conativo (relación texto-comunicadores: lo pragmático) (75).

4.2. Universo y Muestra

El universo elegido fue: Blogs de adultos mayores de 55 años en adelante, hispanohablantes, disponibles en la Red en el lapso 2009-2010 (alrededor de 350), para cuya captura se usaron:

a- Buscadores generalistas como Google; buscadores especializados como Blogalia y Technoratiy plataformas comunitarias como Bitácoras.Net, Barrapunto, Blogger, Bloglines.

b- Los *blogsroll* de los blogs ya fichados, mediante el procedimiento de lectura y actualización RSS.

c- Sitios Comunitarios (webhosting) para blogueros mayores como:

- 1- Premio María Amelia López Soliño: <http://premiomariameliialopez.blogspot.com/>
- 2- Abuelos Blogueros: <http://www.sanluisdigital.edu.ar/>
- 3- Abuelos en la red: <http://abuelosenred.net/>
- 4- De mayores: <http://demayores.com/>
- 5- Blogomayor: <http://www.blogomayor.com/>
- 6- La tercera no es la vencida: <http://www.portaltercera.com.ar/>
- 7- La página del mayor: <http://www.lander.es/>
- 8- Redmayores: <http://www.redmayores.net>
- 9- 50 y Más: <http://www.50ymas.com/>
- 10- Ligas Mayores: <http://www.ligasmayores.bcn.cl/>
- 11- Blogs de mayores en español: <http://blogsdemayores.blogspot.com/>
- 12- Más de 55: <http://www.masde55.com>
- 13- Los Mayores: www.losmayores.com
- 14- Jubilatas: www.jubilatas.com
- 15- Solo Mayores: www.solomayores.net
- 16- Jubilonautas: www.lanzadera.com
- 17- Página del Mayor: www.lander.es/
- 18- Seniornet: www.seniornet.org
- 19- Blogueros Mayores: www.bloguerosmayores.ning.com
- 20- La Edad Dorada: www.redmayores.net
- 21- Mayores con iniciativa: www.mayoresconiniciativa.es
- 22- Mujeres construyendo 1: www.mujeresconstruyendo1.blogspot.com

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

23- Bligoo: www.bligoo.es

Como el universo disponible sobrepasaba la capacidad de análisis del trabajo, se redujo la cantidad de unidades de análisis según la presencia en los blogs de etiquetas (*tags*) como vejez, tercera edad, adultos mayores blogueros, abuelidad, jubilación, reflexiones y otros. Confeccionado el listado de los blogs -marco muestral- se aplicó un segundo criterio de selección para lograr una muestra lo suficientemente amplia que contuviera información relevante y lo bastante reducida como para facilitar el análisis (Anexo III).

Para ello se dispuso una cantidad al azar de 25 (veinticinco) unidades de muestreo como tamaño de la Muestra al considerar que con ese número se había llegado a un punto de saturación por el volumen y la calidad de la información recogida y cumplir con la fiabilidad requerida pero sin aumentar innecesariamente el tiempo de investigación ya que los datos comenzaron a ser repetitivos y no aportaban elementos novedosos.

La técnica de muestreo aplicada fue *no probabilística* porque la selección se identificó un número reducido de blogs que tenían las características requeridas y a partir de ellos, por la *técnica bola de nieve*, se desagregaron otros que cualificaban para ser incluidos en el corpus y así sucesivamente.

Unidades Muestrales (blogs) Analizadas:

1 - *A mis 95 años*: María Amelia López Soliño, española, 97 años.

<http://amis95.blogspot.com>

2 - *El cuaderno de Saramago*: José Saramago, portugués, 86 años.

<http://cuaderno.josesaramago.org/>

3 - *El blog de Josefa*: Josefa, española, 73 años.

<http://blog-josefa.blogspot.com>

4 - *Blog de la Yaya*: Maruja Rufes, española, 62 años.

<http://luna-laiiaia.blogspot.com>

5 - *Memorias de un Yeclano (de Yecla)*: Juan Rodríguez Navarro, español, 71 años

<http://memoriasdeunyeclano.blogspot.com>

6 - *Abuela Cyber acunando palabras*: Martha, uruguaya, 66 años.

<http://abuelacyber1000.blogspot.com>

7 - *Tercera Edad: una realidad*: Martha, uruguaya, 66 años.

<http://abuelacyberterceraedad.blogspot.com>8 – *Jubilatería: bitácora de un jubilata:*

José C. García Fajardo, español, 74 año

<http://www.lacomunidad.elpais.com/jubilateria/posts>

9 - *Abuelonet.es*: Andrés Téllez Fimia, español, 83 años.

<http://www.abuelonet.es>

10 - *Las cosas de Enrique*: Enrique Tarragó Freixes, español, 61 años.

P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

<http://etarrago.blogspot.com>

11 - *Jubilada jubilosa*: Chela, española, 64 años.

<http://guatequevirtual.blogspot.com>

12 - *Tercera Edad*: Encarna Siles, española, 66 años.

<http://blogencarna.blogspot.com/>

13 - *Diario de un jubilado*: Manrique, español, 76 años.

<http://diariodeunjubilado.blogspot.com>

14 - *Soy una pobre pensionista*: S/n; española, 88 años.

<http://unapobrepensionista.blogspot.com>

15 - *Historias de los últimos días de mi vida*: Paloma, española, 66 años.

<http://feopatito.blogspot.com/>

16 - *Póngale vida a los años*: Adela Manosalva, colombiana, 73 años.

<http://adelamanosalva.blogspot.com/>

17 - *Jubilada Congelada*: Rita, española, 68 años.

<http://unapobrepensionista.blogspot.com>

18 - *Abuela, abuela*: Berta V. G., mexicana, 79 años.

<http://www.mujeresconstruyendo.com/blog/abuela/>

19 - *Cajón Secreto*: Nerim o Miren, española, 62 años.

<http://cajonsecreto.blogspot.com/>

20 - *Historias de la Abuela*: Armida Martí, mexicana 60 años.

<http://delabuela.blogspot.com/>

21 - *Pintando mis rosas*: María de los Ángeles, uruguaya, 65 años

<http://pintandomisrosas.blogspot.com/>

22 - *Beatriz Martos, Abuela Mati*: María Clara Carbajal Martos, argentina, 79 años.

<http://beatrizmartos.blogspot.com/>

23 - *Días de aplomo*: Francisco Espada, español, 70 años.

<http://diasdeaplomo.blogspot.com/>

24 - *Camino a los 100 Años*: Abigail Gutarra Castro, peruana, 99 años.

<http://abigailgutarra.blogspot.com/>

25 - *La memoria de las cosas*: Jordi Boldó, mexicano, 61 años.

<http://lamemoriajordiboldo.blogspot.com/>

Configurada la Muestra, por descomposición de los blogs captados -*unidades muestrales*- se obtuvieron las *unidades de análisis* -post cuyas etiquetas correspondían al proceso del envejecimiento y sus variables- y, a través de su lectura atenta, se seleccionaron a los fines de la codificación y el conteo:

a- *unidades de registro* (segmentos de contenido de nivel lingüístico o semántico: palabras y frases que hacen referencia a una o más Categorías del Envejecimiento Saludable en forma directa o elíptica);

b -*unidades de contexto* (segmentos del texto como: perfil del bloguero; comentarios; epígrafes, que les otorgan significación exacta a las unidades de registro encontradas).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

4.3. Instrumentos de recolección de datos

Se confeccionaron los siguientes instrumentos:

A - LIBRO DE CÓDIGOS: con seis variables categóricas o nominales y sus correspondientes indicadores. Para ello se buscaron diferencias netas que no dejaran fuera ninguna unidad de registro ni replicaran los mismos datos para categorías distintas. (Figura: 4.3.1)

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

1-Visión positiva del proceso de envejecimiento (equilibrio entre pérdidas y ganancias; autoimagen positiva):

- 1.1. Tercera edad: 1.1.1. aceptación (humor, fotos); 1.1.2. rechazo, negación;
- 1.1.3. pasado, muerte; 1.1.4. optimismo (c/posibilidades);
- 1.2. Juventud: 1.2.1. valoración; 1.2.2. rechazo;

2- Intereses socioculturales (participación y gestión de metas personales y colectivas; relaciones intergeneracionales):

- 2.1. mención de cuestiones comunitarias;
- 2.2. mención de cuestiones culturales;
- 2.3. mención de cuestiones políticas;
- 2.4. lazos familiares;
- 2.5. aislamiento, soledad.

3- Revalorización del aprendizaje (actividades orientadas a la educación permanente):

- 3.1. promoción del aprender;
- 3.2. difusión de lo aprendido;
- 3.3. competencias informáticas.

4- Condiciones de salud (y mejor curso de convalecencias breves; disminución de la ansiedad; capacidades funcionales básicas e instrumentales; actividad física):

- 4.1. detalles reiterados;
- 4.2. detalles escasos;
- 4.3. actividad física: 4.3.1. moderada; 4.3.2. escasa;
- 4.4. cuidados: 4.4.1. explícitos; 4.4.2. ausentes.

5- Uso creativo del tiempo libre:

- 5.1. paseos;
- 5.2. viajes;
- 5.3. proyectos nuevos.

6-Incremento de la expresión y la comunicación (verbalización de experiencias propias y del entorno; reflexión y autorreflexión mediatizadas por el lenguaje):

- 6.1. verbalización emotiva;
- 6.2. verbalización escueta;
- 6.3. verbalización reflexiva-argumentativa.

Figura 4.3.1.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

B -HOJA DE REGISTRO POR CADA BLOG:

Plantilla 1: análisis de contenido de Blog consignando n°, título, perfil del bloguero, número de *post*, propósitos, comentarios, epígrafes (*unidades de contexto*). (Fig. 4.3.2)

Plantilla 1: Blog						
ID:		Título:				
URL:						
Perfil Bloguero:						
N° de post:	2008:		2009:		2010:	
Propósito:						
Comentarios :						
Epígrafes:						

Figura 4.3.2. Elaboración propia

C - HOJA DE REGISTRO POR CADA POST:

Plantilla 2: análisis de contenido de cada Post consignando: n° de blog, título, fecha y las *unidades de registro* halladas. (Fig. 4.3.3)

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura 4.3.3. Elaboración propia

Plantilla 2: Post			
ID Blog:		Título:	
Fecha:		Unidades Registro	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento			
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)		
	Rechazo, negación		
	Pasado, muerte		
	Optimismo (c/posibilidades)		
1.2. Juventud	Valoración		
	Rechazo		
2. Intereses socioculturales			
2.1. Cuestiones comunitarias			
2.2. Culturales			
2.3. Cuestiones políticas			
2.4. Lazos familiares			
2.5. Aislamiento, soledad			
3. Revalorización del aprendizaje			
3.1. Promoción del aprender			
3.2. Difusión de lo aprendido			
3.3. Competencias informáticas			
4. Condiciones de salud			
4.1. Detalles reiterados			
4.2. Detalles escasos			
4.3. Actividad física	Moderada		
	Escasa		
4.4. Actividad física	Explícitos		
	Ausentes		
5. Uso creativo del tiempo libre			
5.1. Paseos			
5.2. Viajes			
5.3. Proyectos nuevos			
6. Incremento de la expresión y la comunicación			
6.1. Verbalización emotiva			
6.2. Verbalización escueta			
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

4.4. Trabajo de campo

Las fuentes de datos primarios *-blogs-* proveyeron, a través de sus archivos de artículos, las etiquetas que agrupaban entradas sobre Envejecimiento.

El procesamiento de los datos se realizó mediante la lectura atenta de dichos artículos (*post*) -pertenecientes a los veinticinco *blogs* seleccionados para la Muestra- individualizando en ellos aquellas expresiones cuyos contenidos enunciaran, de la forma más explícita posible, el Envejecimiento Saludable y sus condiciones.

Por lo tanto, los procedimientos analíticos aplicados, tanto cualitativos como cuantitativos, fueron:

1. La fase inicial de *deskresarch* (rastreo en Internet) supuso la inmersión en más de 350 Blogs de adultos mayores para identificar los elementos de la muestra que incluyeran etiquetas y artículos referidos al Proceso de Envejecer. La mayoría de los blogs captados son: *temáticos* (viajes, recetas, memorias, artesanías, plástica, literatura, política); *técnicos* (fotografía, música, cine, informática) y *personales*. (Anexo IV)
2. Finalmente se determinó la cantidad de 25 Blogs Personales que forman el Corpus de la Muestra. En ellos se seleccionaron aquellos *post* que aludían al Envejecimiento y se registraron con título y fecha. (Anexo I y II).
Identificadas en cada *Post* las Unidades de Registro, se transcribieron esos fragmentos (palabras y frases) en los casilleros de la Plantilla 2 por correspondencia lógica con alguna de las seis categorías de análisis, asignando cada segmento de información a una sola categoría.
En total, se llenaron 25 Plantillas 1 y 235 Plantillas 2 correspondientes a los años 2008, 2009 y 2010, que han conformado finalmente la Muestra. (Anexo III)
3. Las reglas seguidas para la reducción de la información y su registro fueron:
 - a. Suprimir: construcciones reflejas y cuasi reflejas (“a mí me”, “un tío mío que me”); nexos y partículas subordinantes (“quiero decir que”; “así que mire Ud.”; “pensé que”; “siento que”; “mas bien”; “nosotros

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

los mayores”); repeticiones (yoísmo; adverbios de tiempo y lugar; conjunciones).

b. Reemplazar frases verbales (“tengo que llamar”; “hay que olvidar”; “estos días es que no me”) por los verbos correspondientes.

4. Tabulación y construcción de gráficos y tablas de datos con el fin de presentar la información recolectada de manera sintética y ordenada en función de las variables, dimensiones y sus consecuentes relaciones en base a los objetivos. De este modo se procedió, empleando herramientas de Excel y el programa estadístico SPSS, al conteo de los elementos hallados para inferir: presencia o ausencia; regularidades; contrastes y semejanzas; intensidad, contingencia o densidad; frecuencia; dirección o tendencia y orden de aparición; cantidad y calidad (siempre, muchas veces, algunas veces, nunca, extenso, escaso, muy escaso; igual, distinto, opuesto).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

“Quise hacer un pacto con el diablo, pero no pude.
Me dijo: -Si no quieres ser vieja, tendrás que morirte joven.
Le dije: -Lo pensaré- ... Todavía lo estoy pensando”
(Blog 15-Post 7)

CAPÍTULO V: Análisis e interpretación de Resultados

5.1. Análisis de datos obtenidos

Del total de 25 Blogs seleccionados, se analizaron 235 Post con un total de 1635 Unidades de Registro consignadas en las Plantillas respectivas. (Anexos I, III y V)

5.1.1. Los blogs analizados

Si bien las aplicaciones informáticas facilitaron y aceleraron el análisis de los contenidos y se procuró con ellas minimizar el sesgo derivado de la presencia del investigador, el aspecto más rico de la investigación estuvo dado por las sucesivas lecturas de las historias de vida enunciadas en cada blog y las tradiciones, mitos y creencias, usos y costumbres que condensan.

La mayoría presenta formatos ordenados, con elementos decorativos simples, abundantes fotografías y videos y este rasgo de sobriedad resultó clave en la identificación de blogs de adultos mayores para distinguirlos de los autores jóvenes que ornamentan sus páginas con fondos y figuras de exuberante colorido y movimiento.

Los blogs son transcripciones espontáneas de experiencias no controlables, más o menos intrascendentes y sobre múltiples temas y un marcado estilo coloquial con ambigüedades, estructuras confusas, omisiones e implícitas dependencias del contexto. Por ello, algunos blogs resultan pobremente contruidos y otros, en cambio, piezas literarias exquisitas.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.1: Blogs Analizados con 235 post, 71 de 8 varones y 164 de 17 mujeres blogueras.

ID		Post				Autor			Propósitos	Comentario	Epígrafe
#	Títulos	08	09	10	Total	Sexo	Edad	País			
1	A MIS 95 AÑOS	19	8	1	28	Mujer	97	España	Espero poder escribir mucho y contaros las vivencias de una señora de mi	Fallecida el 20 de mayo 2009. Mi nieto, como es muy cutre, me regaló este blog cuando cumplí 95 años (35.520 días de vida, ni más ni menos). Con 2.112.600 visitantes en 880 días de edición.	El jurado de los BOBs ha elegido "A mis 95" como mejor blog en español por la originalidad del planteamiento, así como por su "mensaje de esperanza para la tercera edad, que en muchas ocasiones ve la tecnología con temor y aversión".
2	EL CUADERNO DE SARAMAGO	5	0	0	5	Hombre	86	Portugal		Fallecido el 18 de junio de 2011 a los 87 años.	La página infinita de la red
3	EL BLOG DE JOSEFA	4	2	0	6	Mujer	73	España	Por fin tengo mi Blog, quiero escribir muy a menudo en él y contar mis vivencias. Me gustaría no resultar aburrida		"Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están en calma, tenemos mayor acceso a nuestros recursos internos y a nuestra creatividad". KerstinUvnäs
4	EL BLOG DE LA YAYA	1	1	6	8	Mujer	6n	España	Este blog es un punto de encuentro de amig@s, donde intercambiamos ideas, opiniones, experiencias, cuentos, poesías, música, fotos... Deseo te encuentres cómod@. Bienvenid@	Hace casi tres años, empecé este blog - el blog de la iaia- y ha sido algo maravilloso en mi vida. Poder conoceros, leeros, aprender, enriquecer mi vida y compartir, sobretodo eso, compartir.	
5	MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)	3	2	0	5	Hombre	71	España	Yo he tratado de presentar algunas cosillas en este sencillo blog. Es además, en cierta medida, el reflejo de lo que ha sido la vida de nuestra generación: carencias, sudor, lágrimas y, también, algunos momentos agradables	Llegado a la jubilación, diviso mi vida como desde una atalaya: alegrías, miserias, trabajos, familia, amistades... Es como una película, la película de mi vida.	
6	ABUELA CYBER-ACUNANDO PALABRAS	0	5	10	15	Mujer	66	Uruguay	Sobreviviendo una época con vivencias acompasadas a la edad. Sin decaer en nostalgias, pero conservando aromas, sonidos, sentires, acunados en el tiempo. Sabiendo que envejecer dignamente es una obra de arte. La soledad hay que mirarla con risas y colores. Vivir el día a día,	Entregaré todas mis fuerzas a la consigna de la tolerancia a la palabra ajena.	"La mayor soledad es la del ser que se ausenta, que se defiende, que se cierra, que se rehúsa a participar de la vida humana. La mayor soledad es la del hombre encerrado en sí mismo, en el absoluto de sí, y que no da a

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

									llevando poco equipaje en el viaje y así caminar tranquilamente, amando y cuidando el entorno y la familia... En armonía, en silencio...pero siempre sembrando.		quien pide lo que puede dar de amor, de amistad, de socorro. El mayor solitario es el que tiene miedo de amar, el que tiene miedo de herir y de herirse..." Vinicius de Moraes
7	TERCERA EDAD: UNA REALIDAD	0	3	8	11	Mujer	66	Uruguay	Sobreviviendo una época con vivencias acompañadas a la edad. Sin decaer en nostalgias, pero conservando aromas; sonidos; sentires, acunados en el tiempo. Vivir el día a día, llevando poco equipaje en el viaje, Y así caminar tranquilamente, amando y cuidando el entorno y la familia. En armonía, en silencio... pero siempre sembrando.		Una persona que envejece bellamente es una persona que ha logrado adquirir verdadera madurez.
8	JUBILATERÍA: BITÁCORA DE UN JUBILATA	0	10	5	15	Hombre	74	España			"Soy Profesor Emérito de la Universidad Complutense"
9	ABUELONET.COM	3	6	5	14	Hombre	83	España	Lo que más me gusta en este mundo es escribir para el que me sepa leer con respeto. Es sentirme amigo de los amigos; es querer dar todo cuanto este abuelo tiene dentro de su corazón para todos los amigos.	El primer blog en español hecho por un abuelo, digan lo que digan	"El abuelo de la blogósfera se adentra en las tecnologías de la información"
10	LAS COSAS DE ENRIQUE	0	7	6	13	Hombre	61	España			"Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso". (Honoré de Balzac)
11	JUBILADA JUBILOSA	5	3	3	11	Mujer	s/d	España	Soy una jubilada, ¡jubilosa! Busco un espacio en la blogósfera y celebro la amistad.	Adquirí este sitio, este "local virtual", para organizar fiestas y guateques con amigos blogueros, vosotros, pero por el momento aún faltan unos detalles y no puedo hacer uso del local; lo inauguraremos aproximadamente para mediados de junio. El guateque sigue aplazándose. Quizás para el tiempo de las castañas. Mientras seguid bailando con este ritmo... A todos los que habéis dejado comentarios ya os mandaré la invitación para el día D, hora H.	Guateque virtual: páginas para el encuentro y la amistad.
12	TERCERA	2	5	0	7	Mujer	6	España	Una Jubilada que ha	Los mayores -la	

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	EDAD					6		perdido a la persona que compartió toda su vida. Espero poder recuperarme algún día si Dios quiere.	tercera edad- rebautizada por los estudiosos del mercado con el distinguido anglicismo de senior.		
13	DIARIO DE UN JUBILADO	0	2	4	6	Hombre	7 6	s/d	Soy novato: espero tener constancia en esta aventura del blog que de momento me ilusiona.	Mi hija acaba de abrirme este blog así que voy a intentar pasar el tiempo de mi jubilación lo mejor posible.	
14	SOY UNA POBRE PENSIONISTA	2	1	5	8	Mujer	8 8	España	Ahora que estoy estudiando Informática; quiero aprovechar lo que aprendo día a día para compartir con vosotros los recuerdos de mi vida.		
15	HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DE MI VIDA	0	6	1	7	Mujer	6 6	España	Blog escrito por una sexagenaria. De cómo vivir esperando el día final...	Tengo otro Blog de Recetas y un sitio en Facebook.	
16	¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!	1	2	3	6	Mujer	7 3	Colombia	Este blog lo dedico a los periodistas del diario Vanguardia pues hicieron que esta pequeña ventana se abriera para todos ustedes mis queridos amigos cibernautas. Tengo correo electrónico, chats, Facebook y Skype.	Soy una colombiana inquieta con muchos sueños frustrados y muchos también realizados. Amo la vida y soy muy espiritual.	"Tengo 73 años ¿y qué?"
17	JUBILADA CONGELADA	2	4	9	15	Mujer	s/ d	España	Creo que por eso tengo este blog: al menos digo lo que pienso		"Yo nunca seré viejo, porque para mí ser viejo es siempre tener diez años más de los que tengo." (Bernard Baruch)
18	ABUELA, ABUELA		1	6	7	Mujer	7 9	México	Blog de una abuela cibernética que está incursionando en la blogósfera.		
19	CAJÓN SECRETO	2	5	3	10	Mujer	6 2	España	Un cajón lleno de vivencias, sueños e ilusiones, donde guardo también algunos secretos que reflejan fielmente como soy y como pienso	Tiene también en un segundo blog, Seda y Esparto, para compartir su interés por las manualidades: el patchwork y el punto de cruz.	Oscar Wilde dijo que para escribir sólo se necesitan dos cosas: tener algo que decir y decirlo.
20	HISTORIAS DE LA ABUELA	0	1 1	0	11	Mujer	6 n	México	De vez en cuando escribo palabras que me gustan - unas al lado de otras aunque a priori pareciera que no tienen mucho sentido- con la esperanza de que quien las lea sea como si mirara un cuadro, dejando que el improbable lector las interprete a su manera, de acuerdo a su sentir y estado de ánimo.	Vivencias de quien se involucra, se preocupa, se ocupa... Otros blogs: Conversando Con las Amigas (de labores) y Cuentos Y Fantasmas.	Dijo Don Miguel de Unamuno... "es detestable esa avaricia espiritual que tienen los que, sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos".
21	PINTANDO MIS ROSAS	0	6	2	8	Mujer	6 5	Uruguay	Las rosas son mis flores preferidas de ahí el nombre que he elegido para mi blog. En él pondré mis vivencias, mis necesidades emocionales y		

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

									espirituales. Ojalá me sirva para sanear mi alma y ser mejor persona cada día.		
22	BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI	2	1	1	4	Mujer	79	Argentina	¡Saber que se puede!		¡Viejo es el viento...pero todavía sopla!!
23	DÍAS DE APLOMO	0	2	7	9	Hombre	61	España	A modo de manifiesto, me propongo exponer sin agredir, aceptar las opiniones discordantes, no tratar de imponer a nadie mi punto de vista, acatar como saludable la diversidad de criterios; ni desenterrar, ni encubrir; tratar como me gustaría ser tratado.	Lector, si es que existes, mi objetivo es interpellarte para que te formules las mismas preguntas que yo me hago o para que me sugieras aquellas con las que te gustaría confrontarte.	
24	CAMINO A LOS 100 AÑOS	0	2	0	2	Mujer	99	Perú	Espero que a través de esto pueda compartir mi vida, mis experiencias y de algo les pueda servir.		
25	LA MEMORIA DE LAS COSAS	0	3	1	4	Hombre	61	México	"Memoria/Imaginario personal"		

Fuente: Elaboración Propia

a) Los títulos

Los adultos mayores blogueros expresan de forma explícita su condición de jubilados, de abuelos y de ancianos, en el caso de los de más edad.

En general mantienen un tono optimista recurriendo a refranes y letras de canciones ("Póngale vida a los años") y discreto y elusivo en el caso de condiciones de vida muy dolorosas, como el caso del Blog "Pintando Mis Rosas". También se destacan las menciones a la muerte y su cercanía como un aviso para vivir plenamente el tiempo de vida que les queda.

Algunas páginas muestran una inflexión de protesta sobre cuestiones concretas: haberes jubilatorios, maltrato, indiferencia de familiares; infraestructura inadecuada; costumbres y hábitos de la juventud.

Tanto los Propósitos, Comentarios y Epígrafes (Fig. 5.1) como los Títulos (Camino a los 100 años; La memoria de las cosas; Jubilada jubilosa; Abuelonet) (Fig. 5.2) hacen patente la reflexión vital (recuerdo y reinterpretación del pasado); la adquisición de nuevas competencias y el mantenimiento del sentido de continuidad. Este proceso reminiscente va más allá de la simple recuperación de información autobiográfica: supone un modo particular de recordar organizando recuerdos en una dimensión temporal y agrupados en función de resultados (éxitos, fracasos, familia, P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

trabajo, amistades, religión, política); abstracción de conceptos y comparación de la propia trayectoria vital con patrones culturales vigentes o perimidos (por ejemplo, la costumbre de guardarlo todo y reciclar).

También se destaca el rescate de logros y pérdidas (por ejemplo, respecto a la profesión o trabajo) y sobre todo, la necesidad de un destinatario que los lea (nietos, otros blogueros) en un esfuerzo explícito de reconciliación con aspectos insatisfactorios del pasado y dos cuestiones paralelas: la auto aceptación (valoración positiva de lo vivido) y el cambio, como intento de reconstruir la propia historia de vida y su cierre restableciendo el bienestar personal.

Figura N° 5.2: Títulos de los Blog de adultos mayores (alfabéticamente)

¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!
A MIS 95 AÑOS
ABUELA CYBER-ACUNANDO PALABRAS
ABUELA, ABUELA
ABUELONET.COM
BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI
CAJÓN SECRETO
CAMINO A LOS 100 AÑOS
DIARIO DE UN JUBILADO
DÍAS DE APLOMO
EL BLOG DE JOSEFA
EL BLOG DE LA YAYA
EL CUADERNO DE SARAMAGO
HISTORIAS DE LA ABUELA
HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DE MI VIDA
JUBILADA CONGELADA
JUBILADA JUBILOSA
JUBILATERÍA: BITÁCORA DE UN JUBILATA
LA MEMORIA DE LAS COSAS
LAS COSAS DE ENRIQUE
MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)
PINTANDO MIS ROSAS
SOY UNA POBRE PENSIONISTA
TERCERA EDAD
TERCERA EDAD: UNA REALIDAD

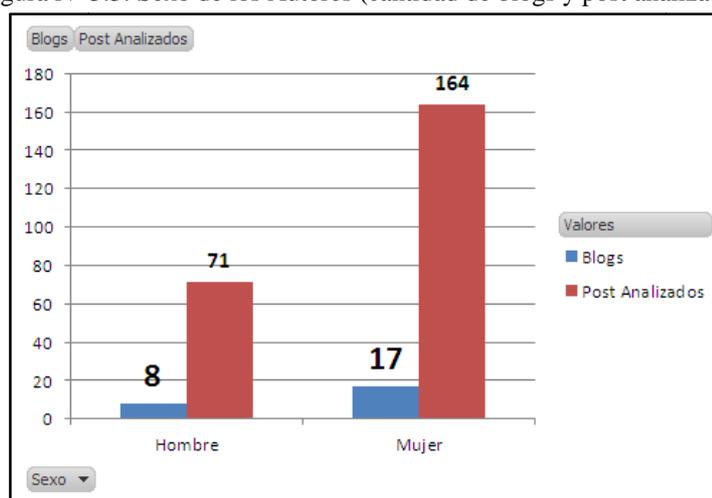
Fuente: Elaboración Propia

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

b) Los perfiles

Dado que el fenómeno de la longevidad es mayoritariamente femenino, la elección al azar de los blogs que configuran la Muestra resultó también con un 100% más de autoras. En cuanto al número de post de blogueras y blogueros, la abrumadora diferencia (164>71) está dada, en principio, porque los blogs masculinos tienden a ser, en su mayoría, temáticos y técnicos y, además, por la facilidad para expresar cuestiones personales que las mujeres evidencian en textos enriquecidos con numerosos detalles y matices (ejemplo: el cumpleaños y las emociones que despierta) frente al laconismo de los varones (ejemplo: “Pues otro año más, qué se le va hacer. Así es la vida”). (Fig. 5.3)

Figura N° 5.3: Sexo de los Autores (cantidad de blogs y post analizados)



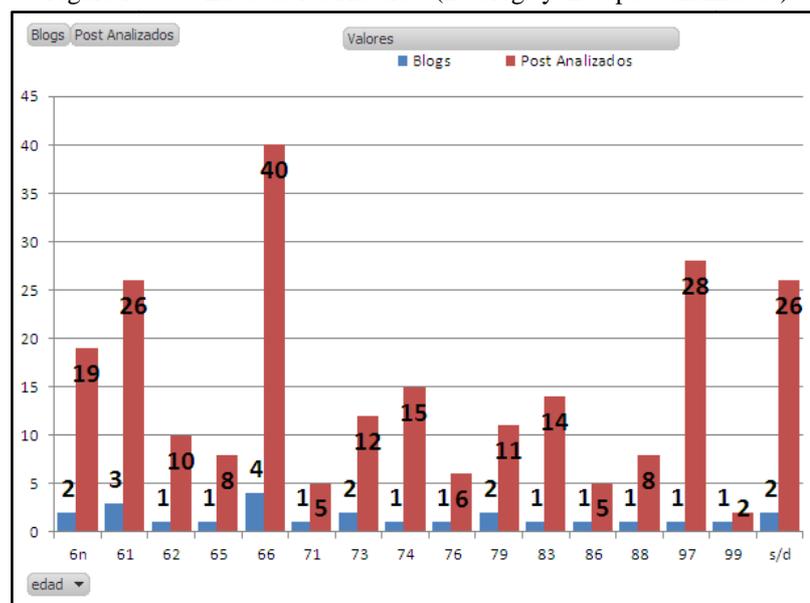
Fuente: Elaboración Propia

El Blog español “A mis 95 años” se transformó en un detonante de la blogósfera hispana por la edad de su autora; por los abundantes artículos a favor del uso de la informática en los mayores y de un envejecimiento activo respecto a las cuestiones particulares y civiles que les atañen. A su muerte, se inauguró el sitio Premio María Amelia López Soliño que alojó cientos de blogs de adultos mayores. Revisando los comentarios a sus numerosas entradas podemos observar la trascendencia internacional que tuvo y los premios y menciones recibidos. Entre los varones, un

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

autor muy prolífico y que asumió su condición de abuelo bloguero como un estandarte es el Sr. Manrique con “Abuelonet”. (fig. 5.4)

Figura N° 5.4: Edad de los Autores (25 blogs y 235 post analizados)

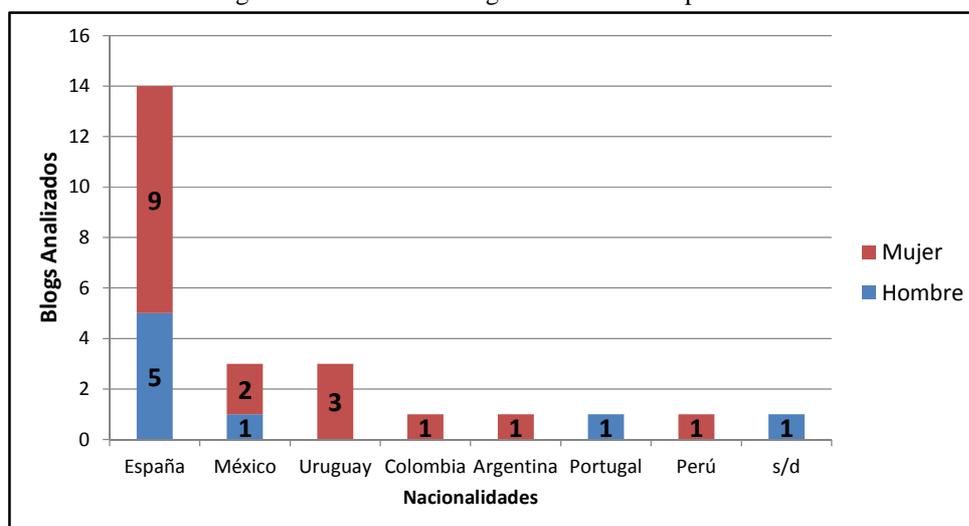


Fuente: Elaboración Propia

Las condiciones económicas y sociales europeas permitieron el acceso a las TIC de amplios sectores de la población dando como resultado una blogósfera española nutrida y en continuo crecimiento. En comparación, los blogueros hispanoamericanos van aumentando lentamente en cantidad a medida que la situación económica de sus países hace accesible el uso de la informática y se popularizan los cursos de computación entre los adultos mayores, con mayor demanda que los de otras temáticas. (Fig. 5.5)

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

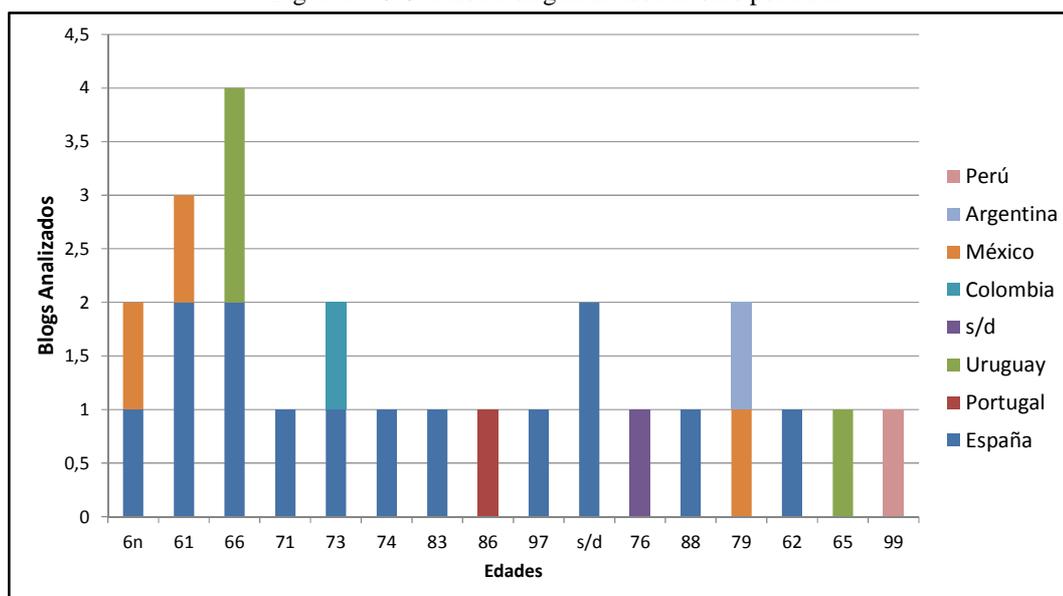
Figura N° 5.5: País de origen de los autores por sexo



Fuente: Elaboración Propia

El rango de edad es amplio en el caso de España, en consonancia con lo señalado para la nacionalidad de los blogueros. Asimismo, es destacable la longevidad de algunos autores cuyos blogs resultaron verdaderos hallazgos a pesar de su sencillez y la constante mención del apoyo en los aspectos técnicos recibido de familiares (en general nietos) para poder concretar la experiencia informática. (Fig. 5.6)

Figura N° 5.6: País de origen de los Autores por edad



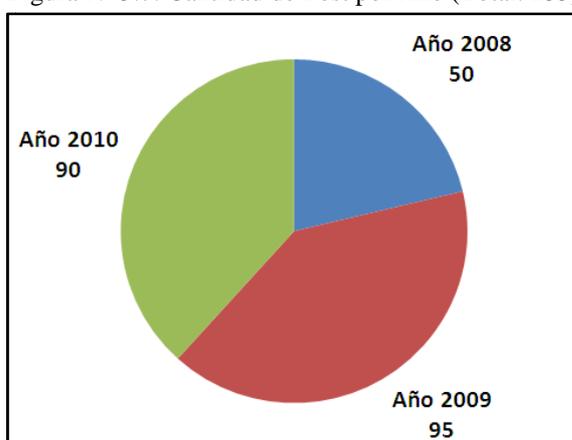
Fuente: Elaboración Propia

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

c) Los post

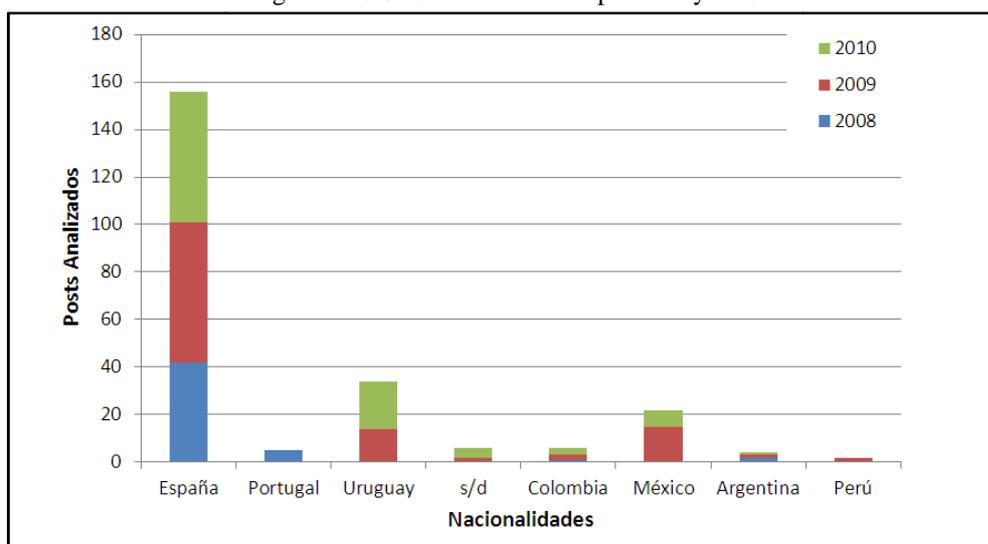
Los post fueron seleccionados, según ya se indicó, por sus referencias al Proceso del Envejecimiento de los autores o del fenómeno en general. Por lo tanto, la cantidad de post por años resulta aleatoria y las fechas se consignaron como dato informativo que contribuye a su identificación. (Fig. 5.7 y 5.8).

Figura N° 5.7: Cantidad de Post por Año (Total: 235)



Fuente: Elaboración Propia

Figura N° 5.8: Cantidad de Post por Año y País

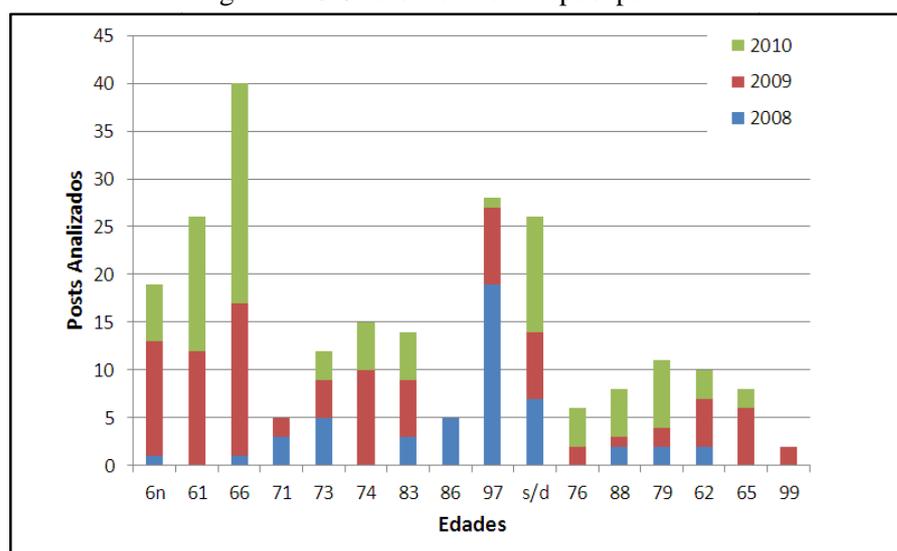


Fuente: Elaboración Propia

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

También la distribución por edad de post con cuestiones relacionadas al Envejecimiento es aleatoria, salvo casos puntuales en quienes el tema parece despertar mayor interés, sobre todo a nivel preventivo respecto de la comunidad bloguera a la que pertenecen como lo evidencian los títulos de sus blogs. Ej.: Tercera Edad; Jubilada Jubilosa; Abuela Cyber; Jubilatería. (Fig. 5.8)

Figura N° 5.8: Distribución de post por edad.



Fuente: Elaboración Propia

d) Propósitos

Es una constante en los blogs el anhelo de escribir por la posibilidades expresivas que brinda esta tarea, en algunos casos postergada muchos años y en otros, iniciada como un desafío nuevo e intimidante. También persiste el uso de los blogs como medio de desarrollar la generatividad, tan necesaria en las personas mayores como forma de participación, testimonio y legado. (Fig. 5.9)

Figura N° 5.9: Propósitos de los Blogs

Título	Propósitos
A MIS 95 AÑOS	Espero poder escribir mucho y contaros las vivencias de una señora de mi edad.
ABUELA CYBER-ACUNANDO PALABRAS	Sobreviviendo una época con vivencias acompañadas a la edad. Sin caer en nostalgias, pero conservando aromas, sonidos, sentires, acunados en el tiempo. Sabiendo que envejecer dignamente es una obra de arte. La soledad hay que mimarla con risas y colores. Vivir el día a día, llevando poco equipaje en el viaje y así caminar tranquilamente, amando y cuidando el entorno y la familia... En armonía, en silencio...pero siempre sembrando.
ABUELONET.COM	Lo que más me gusta en este mundo es escribir para el que me sepa leer con respeto. Es sentirme amigo de los amigos; es querer dar todo cuanto este abuelo tiene dentro de su corazón para todos los amigos.
EL BLOG DE JOSEFA	Por fin tengo mi Blog: quiero escribir muy a menudo en él y contar mis vivencias. Me gustaría no resultar aburrida
EL BLOG DE LA YAYA	Este blog es un punto de encuentro de amig@s, donde intercambiamos ideas, opiniones, experiencias, cuentos, poesías, música, fotos... Deseo te encuentres cómod@. Bienvenid@

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

JUBILADA JUBILOSA	Soy una jubilada, ¡jubilosa! Busco un espacio en la blogósfera y celebro la amistad.
MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)	Yo he tratado de presentar algunas cosillas en este sencillo blog. Es, en cierta medida, el reflejo de lo que ha sido la vida de nuestra generación: carencias, sudor, lágrimas y también, algunos momentos agradables
TERCERA EDAD	Una Jubilada que ha perdido a la persona que compartió toda su vida. Espero poder recuperarme algún día si Dios quiere.
TERCERA EDAD: UNA REALIDAD	Sobreviviendo una época con vivencias acompañadas a la edad. Sin caer en nostalgias, pero conservando aromas; sonidos; sentires, acunados en el tiempo. Vivir el día a día, llevando poco equipaje en el viaje, Y así caminar tranquilamente, amando y cuidando el entorno y la familia. En armonía, en silencio... pero siempre sembrando.
DIARIO DE UN JUBILADO	Soy novato: espero tener constancia en esta aventura del blog que de momento me ilusiona.
SOY UNA POBRE PENSIONISTA	Ahora que estoy estudiando Informática; quiero aprovechar lo que aprendo día a día para compartir con vosotros los recuerdos de mi vida.
HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DE MI VIDA	Blog escrito por una sexagenaria. De cómo vivir esperando el día final...
¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!	Este blog lo dedico a los periodistas del diario Vanguardia pues hicieron que esta pequeña ventana se abriera para todos ustedes mis queridos amigos cibernautas. Tengo correo electrónico, chats, Facebook y Skype.
JUBILADA CONGELADA	Creo que por eso tengo este blog: al menos digo lo que pienso
ABUELA, ABUELA	Blog de una abuela cibernética que está incursionando en la blogósfera.
CAJÓN SECRETO	Un cajón lleno de vivencias, sueños e ilusiones, donde guardo también algunos secretos que reflejan fielmente como soy y como pienso
HISTORIAS DE LA ABUELA	De vez en cuando escribo palabras que me gustan -unas al lado de otras aunque a priori pareciera que no tienen mucho sentido- con la esperanza de que quien las lea sea como si mirara un cuadro, dejando que el lector las interprete a su manera, de acuerdo a su sentir y estado de ánimo.
PINTANDO MIS ROSAS	Las rosas son mis flores preferidas de ahí el nombre que he elegido para mi blog. En él pondré mis vivencias, mis necesidades emocionales y espirituales. Ojalá me sirva para sanear mi alma y ser mejor persona cada día.
BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI	¡Saber que se puede!
DÍAS DE APLOMO	A modo de manifiesto, me propongo exponer sin agredir, aceptar las opiniones discordantes, no tratar de imponer a nadie mi punto de vista, acatar como saludable la diversidad de criterios; ni desenterrar, ni encubrir; tratar como me gustaría ser tratado.
CAMINO A LOS 100 AÑOS	Espero que a través de esto pueda compartir mi vida, mis experiencias y de algo les pueda servir.
LA MEMORIA DE LAS COSAS	"Memoria/Imaginario personal"

Fuente: Elaboración Propia

e) Comentarios

Estos apartados amplían los Propósitos y en general suelen dar noticias acerca de las dificultades técnicas que los blogueros novatos encuentran en la tarea de postear, junto a la reiterada necesidad de integrar grupos de amigos “virtuales” que en algunos casos los sorprende por su cantidad y las muestras de afecto que intercambian. Como es propio de la Web 0.2, los límites geográficos se borran y encuentran que en todas las latitudes, las cuestiones que les interesan son las mismas. En el caso del Blog “A mis 95 años”, a su fallecimiento, el nieto escribió el último post como despedida y cierre dando a conocer los millones de visitantes que tuvo durante sus dos años de emisión. (Fig. 5.10)

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.10: Particularidades de los Blogs

Títulos	Comentario
A MIS 95 AÑOS	Mi nieto, como es muy cutre, me regaló este blog cuando cumplí 95 años (35.520 días de vida, ni más ni menos). Con 2.112.600 visitantes en 880 días de edición. Fallecida el 20 de mayo 2009.
ABUELA CYBER-ACUNANDO PALABRAS	Entregaré todas mis fuerzas a la consigna de la tolerancia a la palabra ajena.
ABUELONET.COM	El primer blog en español hecho por un abuelo, digan lo que digan.
EL BLOG DE LA YAYA	Hace casi tres años, empecé este blog - el blog de la iaia- y ha sido algo maravilloso en mi vida. Poder conocerlos, leerlos, aprender, enriquecer mi vida y compartir, sobretodo eso, compartir.
EL CUADERNO DE SARAMAGO	Fallecido el 18 de junio de 2011 a los 87 años.
JUBILADA JUBILOSA	Adquirí este sitio, este "local virtual", para organizar fiestas y guateques con amigos blogueros, vosotros, pero por el momento aún faltan unos detalles y no puedo hacer uso del local; lo inauguraremos aproximadamente para mediados de junio. El guateque sigue aplazándose. Quizás para el tiempo de las castañas. Mientras, seguid bailando con este ritmo... A todos los que habéis dejado comentarios ya os mandaré la invitación para el día D, hora H.
MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)	Llegado a la jubilación, diviso mi vida como desde una atalaya: alegrías, miserias, trabajos, familia, amistades... Es como una película, la película de mi vida.
TERCERA EDAD	Los mayores -la tercera edad- rebautizada por los estudiosos del mercado con el distinguido anglicismo de senior.
DIARIO DE UN JUBILADO	Mi hija acaba de abrirme este blog así que voy a intentar pasar el tiempo de mi jubilación lo mejor posible.
HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DEMI VIDA	Tengo otro Blog de Recetas y un sitio en Facebook.
¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!	Soy una colombiana inquieta con muchos sueños frustrados y muchos también realizados. Amo la vida y soy muy espiritual.
CAJÓN SECRETO	Tiene también en un segundo blog, Seda y Esparto, para compartir su interés por las manualidades: el patchwork y el punto de cruz.
HISTORIAS DE LA ABUELA	Vivencias de quien se involucra, se preocupa, se ocupa...Otros blogs: Conversando Con las Amigas (de labores) y Cuentos y Fantasmas.
DÍAS DE APLOMO	Lector, si es que existes, mi objetivo es interpelarte para que te formules las mismas preguntas que yo me hago o para que me sugieras aquellas con las que te gustaría confrontarte.

Fuente: Elaboración Propia

f) Epígrafes

Figura N° 5-11: Epígrafes de los Blogs

Títulos	Epígrafe
A MIS 95 AÑOS	El jurado de los BOBs ha elegido "A mis 95" como mejor blog en español por la originalidad del planteamiento, así como por su "mensaje de esperanza para la tercera edad, que en muchas ocasiones ve la tecnología con temor y aversión".
ABUELA CYBER-ACUNANDO PALABRAS	"La mayor soledad es la del ser que se ausenta, que se defiende, que se cierra, que se rehúsa a participar de la vida humana. La mayor soledad es la del hombre encerrado en sí mismo, en el absoluto de sí, y que no da a quien pide lo que puede dar de amor, de amistad, de socorro. El mayor solitario es el que tiene miedo de amar, el que tiene miedo de herir y de herirse..." Vinicius de Moraes
ABUELONET.COM	"El abuelo de la blogósfera se adentra en las tecnologías de la información"
EL BLOG DE JOSEFA	"Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están en calma, tenemos mayor acceso a nuestros recursos internos y a nuestra creatividad". KerstinUvnäs
EL CUADERNO DE SARAMAGO	La página infinita de la red
JUBILADA JUBILOSA	Guateque virtual: páginas para el encuentro y la amistad.
JUBILATERÍA: BITÁCORA DE UNJUBILATA	"Soy Profesor Emérito de la Universidad Complutense"
LAS COSAS DE ENRIQUE	"Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso". (Honoré de Balzac)
TERCERA EDAD: UNA REALIDAD	Una persona que envejece bellamente es una persona que ha logrado adquirir verdadera madurez.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!	"Tengo 73 años ¿y qué? "
JUBILADA CONGELADA	"Yo nunca seré viejo, porque para mí ser viejo es siempre tener diez años más de los que tengo." (Bernard Baruch)
CAJÓN SECRETO	Oscar Wilde dijo que para escribir sólo se necesitan dos cosas: tener algo que decir y decirlo.
HISTORIAS DE LA ABUELA	Dijo Don Miguel de Unamuno... "es detestable esa avaricia espiritual que tienen los que, sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos".
BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI	¡Viejo es el viento...pero todavía sopla!!

Fuente: Elaboración Propia

Las citas y las frases asertivas ponen al descubierto los intereses y preocupaciones de quien las usa haciendo suyas palabras ajenas en un reconocimiento tácito a la autoridad moral y/o literaria de los autores seleccionados. En el caso de los epígrafes referidos a la edad y a la propia condición de viejo, por ejemplo, denotan una actitud desafiante ante los posibles lectores ("Tengo 73 ¿y qué?") o la necesidad de autoafirmación como es la alusión a títulos y/o menciones honoríficas. Todo ello, y como ya lo señaláramos, en el marco de la espontaneidad que caracteriza a estos espacios de escritura.

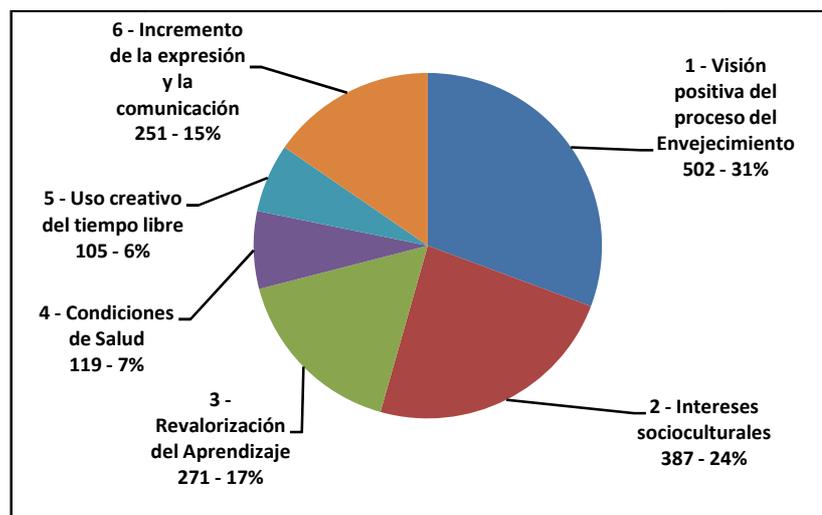
5.1.2. Los Contenidos sobre Categorías referidas al Envejecimiento Saludable en los Blog de Adultos Mayores

Las Categorías como Manifestaciones de Envejecimiento Saludable, seleccionadas previamente, aparecieron en forma explícita en todos los Blogs analizados y en especial en los post cuya temática era específica respecto del fenómeno y de la percepción que los blogueros tienen del mismo: cumpleaños, jubilación, recuerdos; actividades y reflexiones personales; la enfermedad y la muerte; los nietos y la situación de los mayores.

Sobre un total de 1635 Unidades de Registro, las cifras arrojan una diferencia considerable a favor de la Visión Positiva del Envejecimiento (502) y los Intereses Socioculturales (387) y le siguen, con la mitad de la cantidad, las Unidades de Registro dedicadas a la Revalorización del Aprendizaje (271) y al Incremento de la Expresión y la Comunicación (251). Muy por debajo quedan los porcentajes de menciones sobre Condiciones de Salud (119) y el Uso Creativo del Tiempo Libre (105), constituyendo tres grupos bien diferenciados. (Fig. nº 5.12 y 5.13)

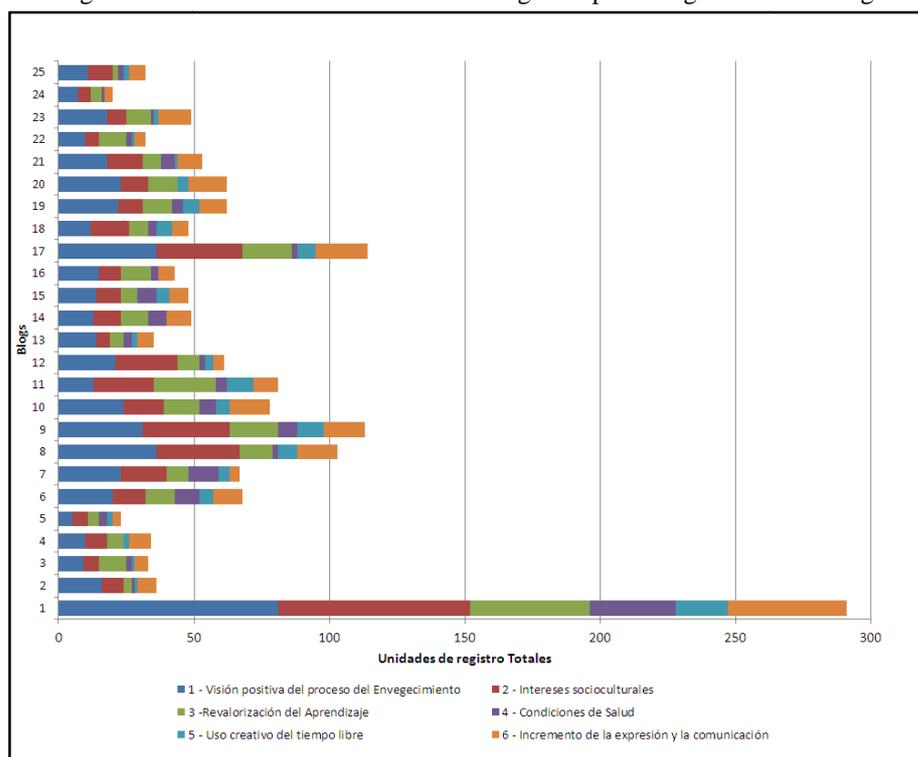
Figura Nº 5.12: Totales y Porcentuales de Unidades de Registro por Categorías

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores



Fuente: Elaboración Propia

Figura N° 5.13: Totales de Unidades de Registro por Categorías en los blogs



Fuente: Elaboración Propia

5.1.2. 2: Resultados por Categorías:

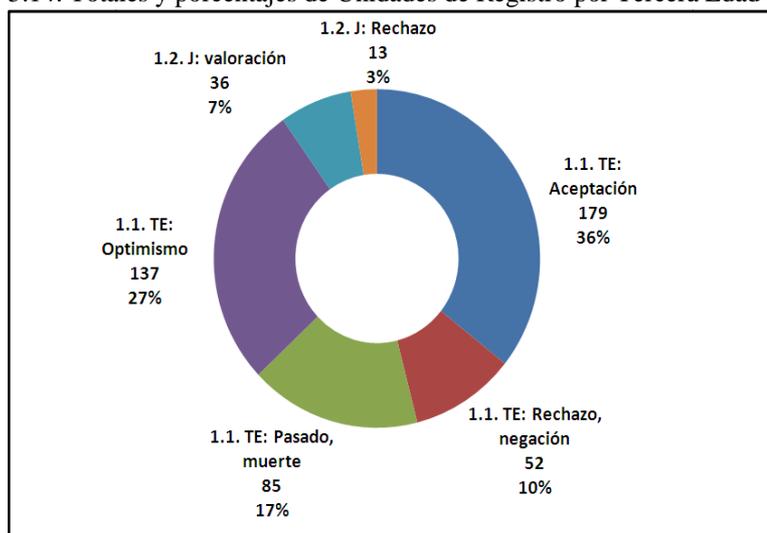
1- Visión Positiva del Proceso de Envejecimiento

Resulta significativa la cantidad de 502 (la tercera parte del total) Unidades de Registro referidas a esta Categoría y sus variables: Tercera Edad y Juventud.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Los blogueros estudiados asumen la realidad del envejecimiento propio y de los otros con signo positivo (Aceptación y Optimismo) en 316 citas textuales sobre 137 que expresan rechazo y negación o se aferran al pasado y al temor ante la muerte. (Fig. 5.14 y 5.15)

Figura N° 5.14: Totales y porcentajes de Unidades de Registro por Tercera Edad y Juventud.

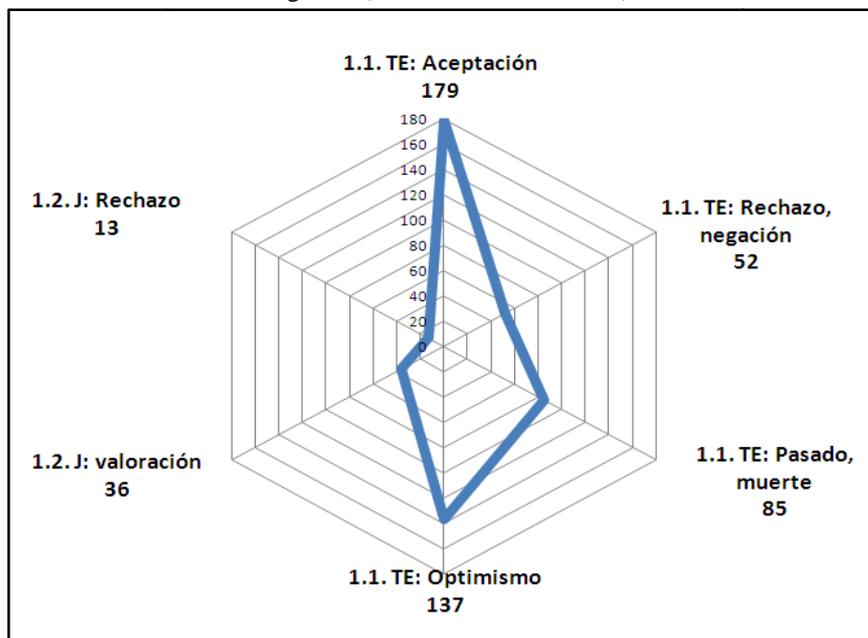


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico siguiente señala el área que ocupa la Primera Categoría -Visión Positiva del Envejecimiento- respecto al total de la muestra y permite visualizar las relaciones entre variables (Fig. 5.15).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.15: Categorías sobre Tercera Edad y Juventud en los Blogs según N° de Unidades de Registro. (Totales: 453 + 49= 502)



Fuente: Elaboración Propia

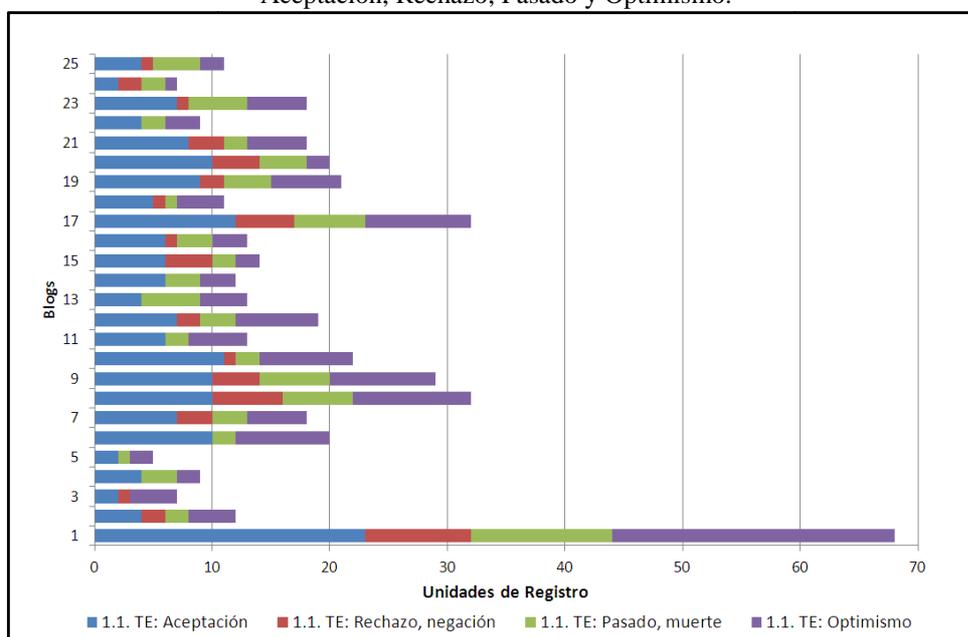
1. Tercera Edad: El propio envejecimiento y la vejez como etapa vital arrojó 453 Unidades de Registro entre las que se destacan la Aceptación (con toques de humor) y la actitud de Optimismo frente a las circunstancias en general, incluidas las condiciones adversas de muchos blogueros. Porque no se trata de una postura a priori edulcorada por la imaginación y limitada por la ignorancia: están inmersos en el proceso y evidencian plena conciencia de carencias y deterioros (Fig.: 5.16). Ejemplos:

“Sueña... No habrá fuerza capaz de detener a quien sueña, a quien no olvida que el tiempo pasó, sí... pero no se llevó consigo su corazón. Por lo tanto, sueña, construye, ama, espera” (Blog 8-Post 1).

“A los mayores entre los cuales me incluyo, nos asombran los cambios que ha experimentado nuestra sociedad en los últimos años” (Blog 17-Post 7).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.16: Cantidad de Unidades de Registro referidas a Tercera Edad y sus aspectos: Aceptación, Rechazo, Pasado y Optimismo.



Fuente: Elaboración Propia

El optimismo es constante en los blogueros mayores, aún en aquellos con escasa producción escrita y en un estilo apelativo que evidencia el interés en hacer llegar ese mensaje a los posibles lectores. Se reiteran las posibilidades que la vejez encierra en cuanto a libertad, recreación y tiempo de realizaciones que fueran postergadas en etapas anteriores.

Ejemplos:

“Como siempre digo, tenemos hermosos años por delante si sabemos vivirlos plenamente” (Blog 6-Post 11).

“Cuando viejo te preocupas menos por lo que piensa la gente. Te has ganado el derecho a no ser perfecto. Me gusta ser vieja. No voy a vivir para siempre, pero mientras estoy aún aquí, no perderé el tiempo en lamentarme por lo que habría podido ser o en preocuparme por lo que será” (Blog 7-Post 8).

“Intento seguir el ritmo que la vida nos está marcando a todos; a veces lo consigo y a veces no, pero lo sigo intentando, no me acobardo” (Blog 17-Post 3).

“Cruzamos por esta vida una sola vez, no hay tiempo para tener miedo. Así que intenta... intenta aquello que no has hecho... arriégate... Nada dura para siempre, ni la alegría ni la tristeza ni siquiera la vida” (Blog 9-Post 4).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

El rechazo a la vejez propia y ajena como espectáculo y problema a resolver es marcado en algunos pocos blogueros y siempre como condición accesoria devenida con los años, más allá de la dignidad de persona sostenida a lo largo de la vida.

Ejemplos:

“Es terrible y un punto obscena la terquedad con que nos aferramos a la vida. Formo parte de esa patética tropa...” (Blog 8-Post 2).

“Nunca se es viejo aunque se pueda estar viejo” (Blog 8-Post 5).

Frente al pasado, la actitud es de cambio, de necesidad de renovarse a pesar de las tradiciones y los mandatos familiares porque la urgencia viene de mano de la muerte para recordarles que el tiempo se termina: la muerte dando sentido al uso que se hace del tiempo de vida.

Ejemplos:

“La lógica dice que, salvo excepciones, nos vamos yendo según el orden que marca la edad. Los que se quedan son quienes sufren y lamentan las desapariciones. Durante los años 2007 y 2008 fallecieron siete miembros de mi familia” (Blog 5-Post 1).

“Esto es el siglo 21, cambiemos el chip; no nos resignemos a vivir como nuestros abuelos” (Blog 17-Post 2).

“No podemos vivir anclados en el pasado ni caer en la trampa de la nostalgia permanente porque nos condenamos a la inmovilidad y a la angustia de no comprender el aquí y ahora” (Blog 8-Post 6).

“Ver pasar los días con los brazos caídos; esa es la actitud que espera la Pérfida Guadaña para segar la mies” (Blog 23-Post 6).

2. Juventud: por contraste, la situación de los individuos jóvenes inspira el doble de comentarios positivos (36) respecto del rechazo (sólo 13) y éste es siempre sobre hechos puntuales: vestimenta, indiferencia, apresuramiento.

También se desliza arrepentimiento por los años “desaprovechados” desde la visión de la madurez y la juventud como cualidad del carácter a pesar de arrugas y deterioros. (Fig. 5.17).

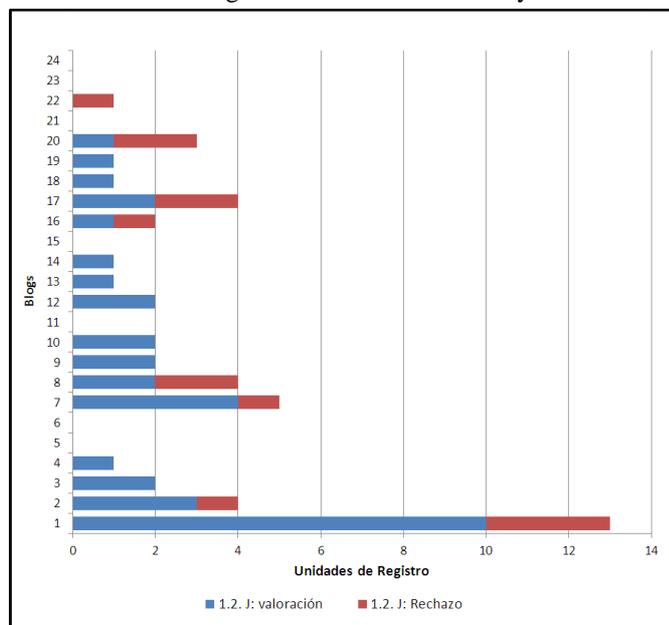
Ejemplos:

“Parte de esta concepción tan negativa de la vejez proviene de la idealización de la juventud que se realiza en nuestra sociedad (por ejemplo, medios de comunicación) donde se ensalzan las características de los adolescentes y los adultos y adultas jóvenes” (Blog 7-Post 7).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

“¿Quién no se ha preguntado, al contemplar alguna foto antigua, qué queda en nosotros de aquel que fuimos?... Suele surgirnos una reflexión de tristeza y añoranza” (Blog 9-Post 4).

Figura N° 5.17: Unidades de Registro referidas a Juventud y su Valoración o Rechazo



Fuente: Elaboración Propia

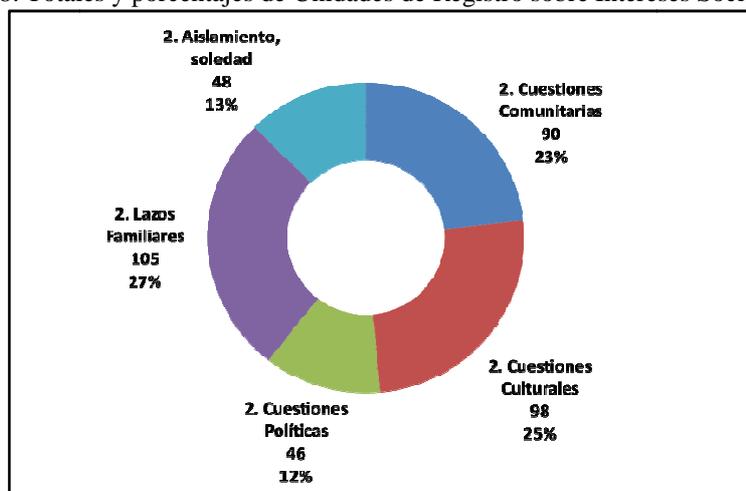
2. Intereses socioculturales

La presencia de la familia está por encima de las demás relaciones que estos bloguero mantienen con el entorno; le siguen en orden de importancia, lo cultural (usos y costumbres) y lo comunitario (solidaridad y acompañamiento) y en un 50 %, las cuestiones políticas igual que las condiciones de aislamiento. (Fig. 5.18; 5.19 y 5.20)

Si cruzamos estos datos con la procedencia de los autores de los blogs (14 de los 25 son españoles: Fig. 5.5) se puede inferir que tienen cubiertas las necesidades básicas propias de la edad aunque todos ellos recuerdan épocas difíciles que contribuyeron a temprarles el carácter (por ejemplo, revoluciones y guerras civiles y la Segunda Guerra Mundial).

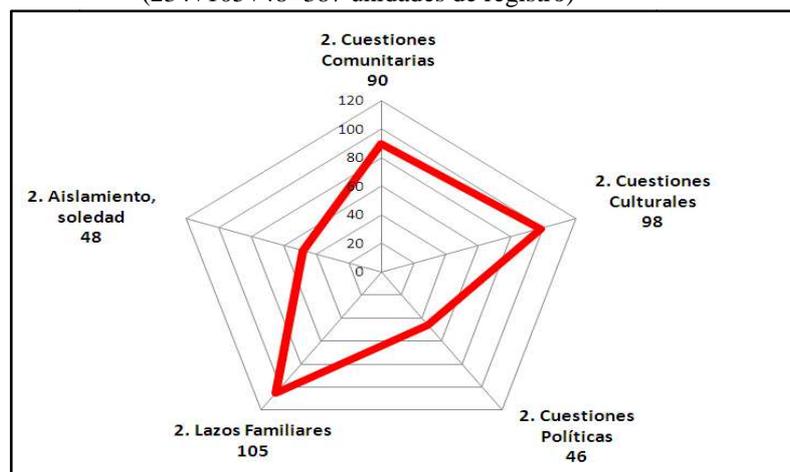
Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.18: Totales y porcentajes de Unidades de Registro sobre Intereses Socioculturales



Fuente: Elaboración Propia

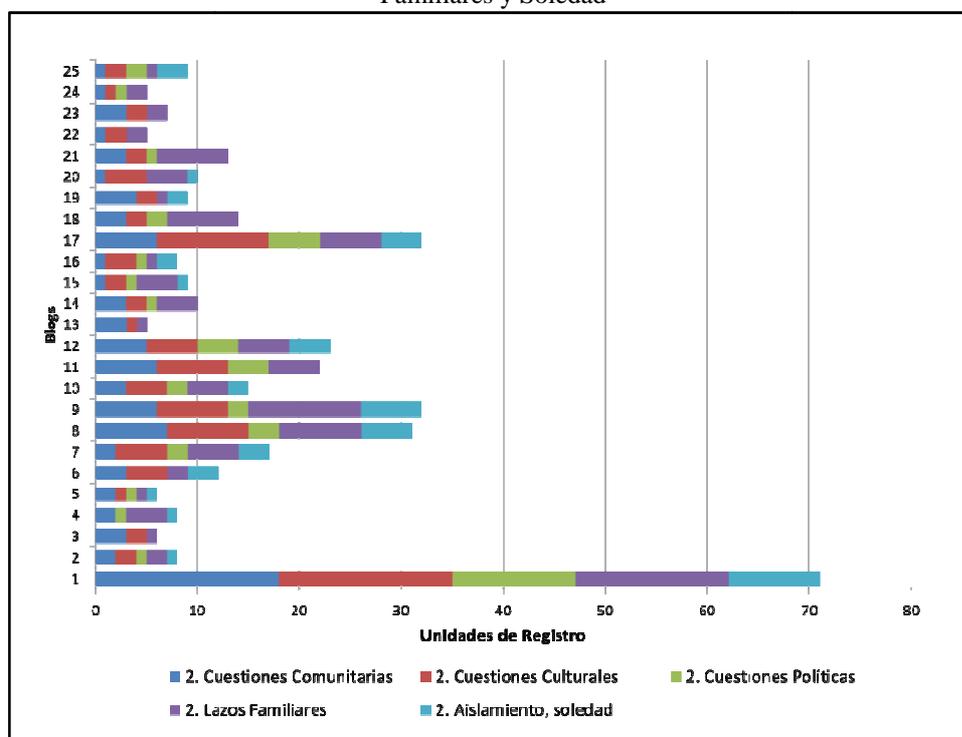
Figura N° 5.19: Cuestiones Comunitarias, Culturales y Políticas; Lazos Familiares y Soledad (234+105+48=387 unidades de registro)



Fuente: Elaboración Propia

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.20: Unidades de Registro referidas a Cuestiones Comunitarias y Culturales, Lazos Familiares y Soledad



Fuente: Elaboración Propia

2.1. Cuestiones comunitarias: aquí se incluyeron las referencias a la comunidad virtual de blogueros y los gestos solidarios que intercambian: saludos, buenos deseos, ánimos, felicitaciones; premios en diferentes rubros (mejor blog solidario, musical, de abuelos, en calidad estética). Son frecuentes las menciones referidas al desempeño de tareas solidarias, sobre todo en blogs hispanoamericanos, donde el voluntariado de la tercera edad es un fenómeno auspicioso y en crecimiento. Tanto en europeos como americanos persiste el interés por participar en la vida comunitaria del pueblo, del país y del mundo; no quedar al margen y salvar la ignorancia en cuestiones globales que les fueron desconocidas en su niñez y juventud.

Ejemplos:

“Pronto trabajaremos unidas con mi amiga Noé para luchar por los derechos de los abuelos en el Uruguay. Haremos un blog en común para tratar estos temas; tendremos profesionales asesorando a los abuelos "gratis"; todo va a ser sin fines de lucro: el SOS de Abuelos... Nietos. Ayudar a los abuelos que no tienen recursos o asesorar al que sí lo tiene pero no tiene ánimos de luchar: estaremos a su lado para darle fuerzas” (Blog 6- Post 15).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

“Llegué como voluntario al *Teléfono de la Esperanza* hace ya 25 años. En mis clases siempre trataba de transmitir a los jóvenes mis convicciones acerca de la dignidad de los seres humanos y de la necesidad de despertar en nosotros actitudes de solidaridad. Especialmente con los más necesitados, con los que se pudieran sentirse más abatidos y más solos” (Blog 8-Post 11).

2.2. Cuestiones Culturales. Los blogueros aparecen como la avanzada de un movimiento cultural que renueva las pautas de vida quebrando los límites que antaño se marcaban para cada edad como vestimenta, estudios, sexualidad.

Ejemplos:

“Creo que este grupo está marcando un hito entre la gente mayor porque rompe tabúes en torno a la vejez, tales como la pérdida de la juventud (en mi opinión sólo se pierde por fuera, si quieres); la soledad; el cese de cualquier actividad útil; el amor, el sexo y la enfermedad como algo irremediable (Blog 17-Post 2).

2.3. Cuestiones políticas: Los reclamos de este orden son puntuales y aislados, como el caso de “Jubilada Congelada” que asegura mantener ese apelativo hasta que la administración estatal “descongele” su pensión. El trato recibido en algunas residencias geriátricas y en viajes para la tercera edad; el mantenimiento de carreteras; la destrucción del medio ambiente; edad del retiro laboral; crisis económica europea, entre otros, son objetos de quejas y denuncias. La bloguera de “A mis 95 años” convocaba a sus pares generacionales a unirse y movilizarse por sus derechos, lamentando al mismo tiempo no tener veinte años menos para encabezar la lucha. Ejemplos:

“Aparcar a los ancianos cuando han dejado de producir, abandonarlos y hacerlos sufrir hasta que se hacen invisibles a sí mismos es la mayor aberración de la condición humana” (Blog 8-Post 6).

“Durante años ha habido debate sobre la edad ideal para jubilarse. Trabajadores jóvenes y viejos se preocupan sobre la desaparición de sus cuentas de jubilación tras la crisis de las hipotecas y las caídas de la bolsa y bromean que tendrán que trabajar más allá de los 90” (Blog 7-Post 10).

“Y aquí surge la idea de este blog: a la que escribe, una humilde jubilada que ya pasó por la experiencia de un viaje, se le ocurrió que Mundo Senior debe conocer nuestras opiniones, sean buenas o malas” (Blog 17-Post 1).

2.4. Lazos familiares: Las relaciones intergeneracionales se ven favorecidas en la mayoría de los casos estudiados debido al uso de las TIC que requiere, por parte de los mayores, del auxilio técnico de los jóvenes nativos digitales del entorno familiar.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Son abundantes también las noticias acerca de la ausencia de los padres fallecidos y la convivencia con cónyuges e hijos aunque el rol más destacado es el de abuelo. Los nietos ponen en la mayoría de los blogueros estudiados la nota distintiva en su rutina hogareña y despiertan el afán de develarles la propia historia para que conozcan y preserven sus raíces. Ejemplos:

“Somos abuelas modernas que aceptamos que nuestros hijos tienen derecho a vivir y nosotras a no depender de ellos, forjándonos un presente y un mañana sin comprometerlos a que nos tengan que cuidar. Amando a nuestros nietos pero sin imponer nuestro carácter, gozándolos pero no imponiendo” (Blog 6-Post 3).

“Me gusta que me lean los nietos y que valoren lo que he sido y de esta manera apreciar la capacidad de su abuelo. Recuerdo mis amores a mi esposa como si se tratara de hoy; son ya cincuenta y ocho años conociéndonos y ahora no podemos dejar de amarnos” (Blog 9- Post 1).

2.5. Aislamiento, soledad: Son relativamente escasas las alusiones a esta variable de la categoría Intereses Socioculturales (con un 13%) y señalan la diferencia entre una soledad productiva y apta para la reflexión y el ocio creativo de aquella otra perniciosa que implica desamparo y pérdida del gozo de vivir. Ejemplos:

“La soledad es un problema de comunicación: estamos solos porque no sabemos o no podemos comunicarnos. Es una carencia en el compartir. Lo patológico es la imposibilidad de esa comunicación fluida con el otro” (Blog 8-Post 8).

“Cuánta soledad hay que sufrir para que esa nube que nubla nuestro sentido en esos segundos en que se toma tan tremenda decisión (suicidio); cuánta soledad hay que darle a un viejo para que no quiera vivir” (Blog 10-Post 4).

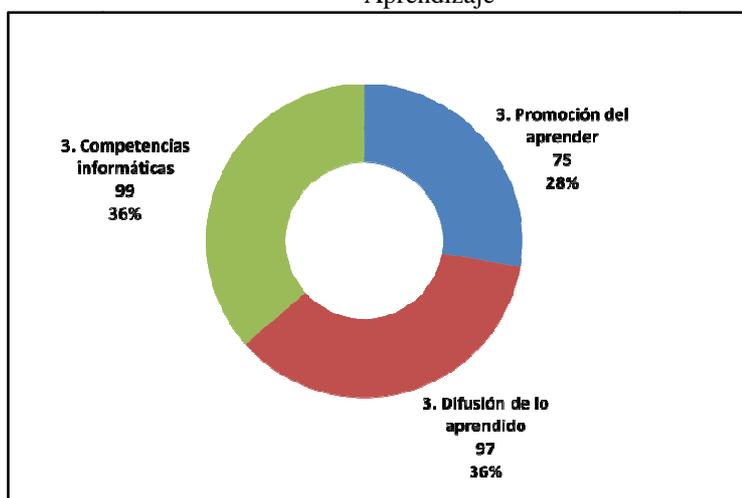
“Las personas están perdiendo el miedo a estar solas y aprendiendo a vivir mejor consigo mismas. Las mujeres están comenzando a darse cuenta que se sienten parte, pero son enteras El otro con el cual se establece un vínculo también se siente una parte. No es el príncipe o salvador de ninguna cosa, es solamente un compañero de viaje” (Blog 17-Post 7).

3. Revalorización del aprendizaje

Esta categoría pertenece al segundo grupo de variables por la cantidad de unidades de registro (271) que la explicitan y porque asocia en forma expresa al Envejecimiento Saludable con las actividades de Aprendizaje y las Competencias Informáticas que contribuyen al mismo y, a su vez, estrechamente ligadas a la Difusión de lo Aprendido (99 y 97 % respectivamente). (Fig. 5. 21; 5.22 y 5.23).

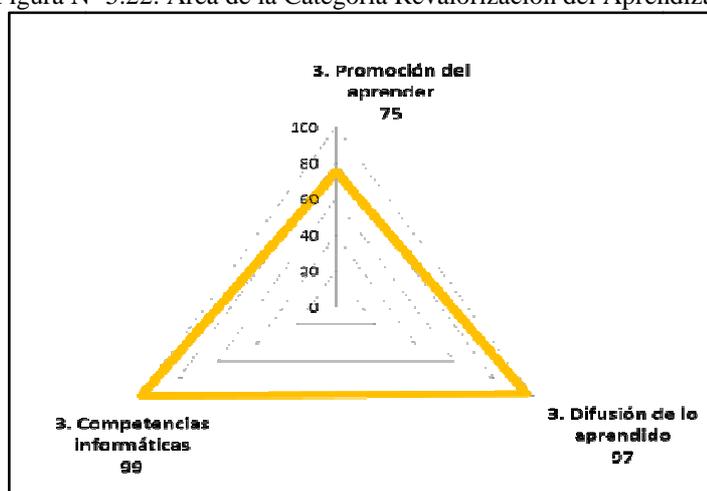
Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.21: Totales y porcentajes de 271 Unidades de Registro sobre Revalorización del Aprendizaje



Fuente: Elaboración Propia

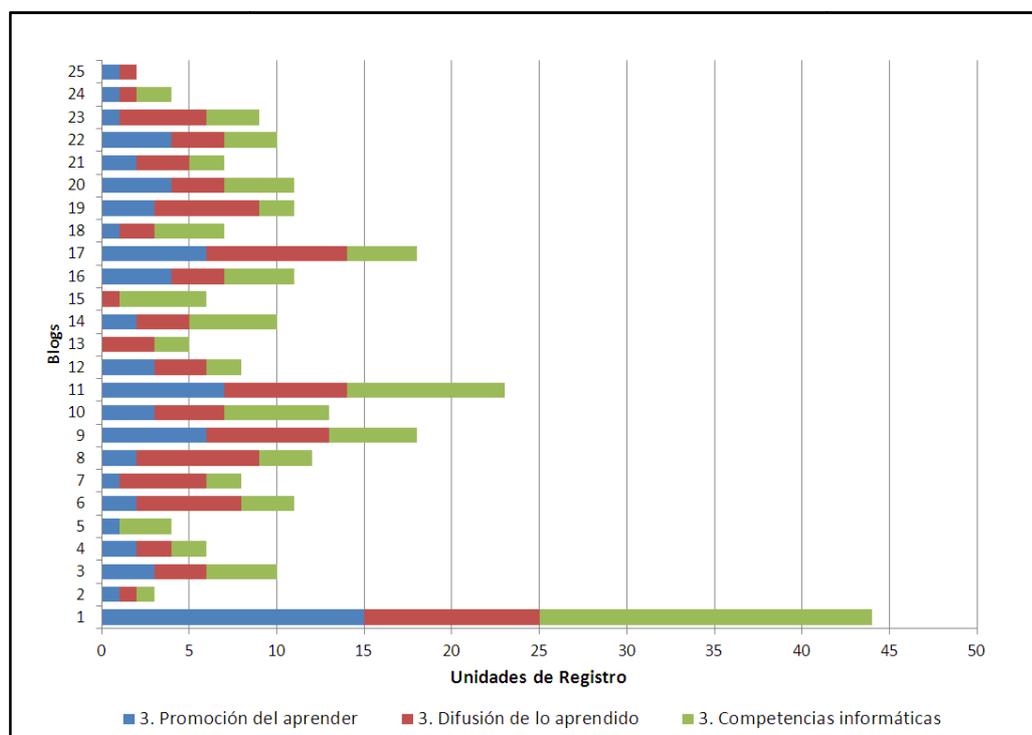
Figura N° 5.22: Área de la Categoría Revalorización del Aprendizaje



Fuente: Elaboración Propia

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.23: La Revalorización del Aprendizaje en los Blogs



Fuente: Elaboración Propia

3.1. Promoción del aprender: Como se puede apreciar (Fig. n° 5.23) la disposición al aprendizaje permanente es una constante, aunque desigual, en todos los blogueros. Destaca en el Blog n° 1, cuya autora nonagenaria mantuvo la curiosidad que lo motoriza hasta el último día. Por ejemplo, el contacto virtual con personas de todo el mundo la motivó a interiorizarse por zonas geográficas desconocidas y a reunir información sobre otras realidades socioculturales como Australia, país natal de otra bloguera centenaria que le escribía a través de un traductor. Ejemplos:

“Tenemos la memoria muy débil, siempre vivimos... el invierno más frío, el verano más caluroso, la peor crisis...Quizás por eso no aprendemos y volvemos a repetir una y otra vez los mismos errores y además, nos parecen completamente nuevos...
(Blog 4-Post 6)

“Todo esfuerzo por recordar encierra un enorme valor: el valor de conocernos, de descifrar cómo somos y aunque sea un proceso complejo e inacabable, es importante para todo hombre intentar desvelar los secretos que guarda su memoria” (Blog 25-Post 2).

3.2. Difusión de lo aprendido: El uso de blogs ya implica en sí mismo, la intención de difundir noticias, hallazgos, reflexiones y experiencias personales y esta impronta

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

comunicativa que lo caracteriza encuentra también en los blogueros mayores un rasgo distintivo: divulgar avances científicos y sociológicos respecto de la tercera edad; promocionar hábitos de higiene mental y vida saludable y dar a conocer producciones culturales y artísticas propias y ajenas.

“Todo lo escrito aquí es realidad; son unos recuerdos que poseía guardados en mi corazón y que ya es hora de ponerlos a la vista de vosotros: lo haré como si de un cuento se tratara” (Blog 9- Post 11).

3.3. Competencias informáticas: El acceso a las TIC ha supuesto para los mayores una revolución en sus vidas y la puerta de acceso a un amplio espectro de posibilidades que despiertan el asombro a cada paso. El descubrimiento de la tecnología digital y sus prestaciones infinitas los emociona y en muchos casos, según ellos mismos confiesan, es el único medio de contacto con el mundo real más allá de las puertas del hogar. Ejemplos:

“Si me preguntaran qué hechos en mi vida han sido importantes, me han hecho sentir muy feliz, diría que el ser madre, el ser yaya (abuela) y el tener un blog. Y ahora tengo 105 amigos... Éste ha sido otro regalo que me ha hecho la vida” (Blog 4-Post 7).

“Internet puede ayudar a las personas a neutralizar la soledad, aunque no puede por sí misma ayudar o entorpecer el desarrollo humano. Todo dependerá del uso que hagamos de ella. Es un buen medio para favorecer la comunicación entre personas, siempre y cuando no se haga exclusivo (dependencia) o se le confiera una significación cuasi mágica, pues entonces estaríamos conectados pero solos” (Post 8-Post 7).

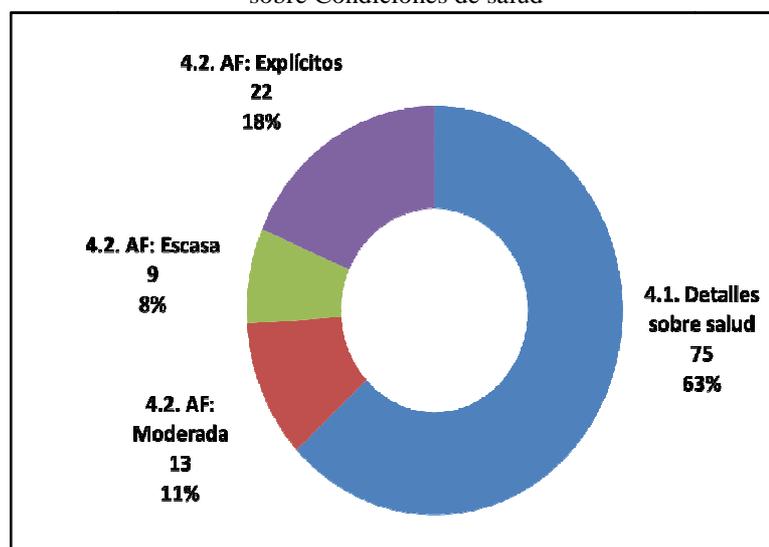
“¿Quién dijo que todo está perdido? Y somos centenares de miles de seres humanos que nos hemos puesto en marcha y que nos comunicamos gracias a esta revolución de las comunicaciones” (Blog 8- Post 10).

“Mi vida ha cambiado infinitamente desde que poseo Internet: he recuperado la tradición de escribir y me da fuerzas en estos años de vejez ya que he conseguido atravesar esa gigantesca muralla de la ignorancia” (Blog 9- Post 13).

4. Condiciones de salud

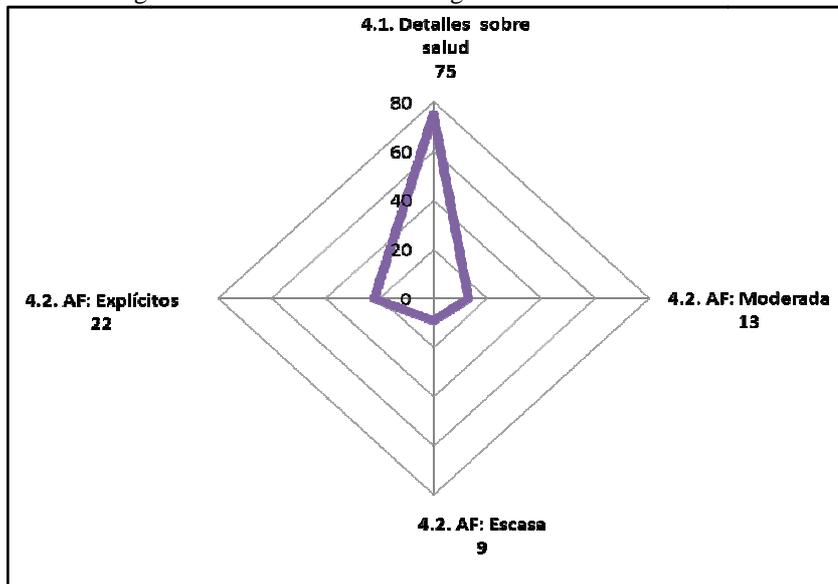
Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.24: Totales y porcentajes de 119 Unidades de Registro sobre Condiciones de salud



Fuente: Elaboración Propia

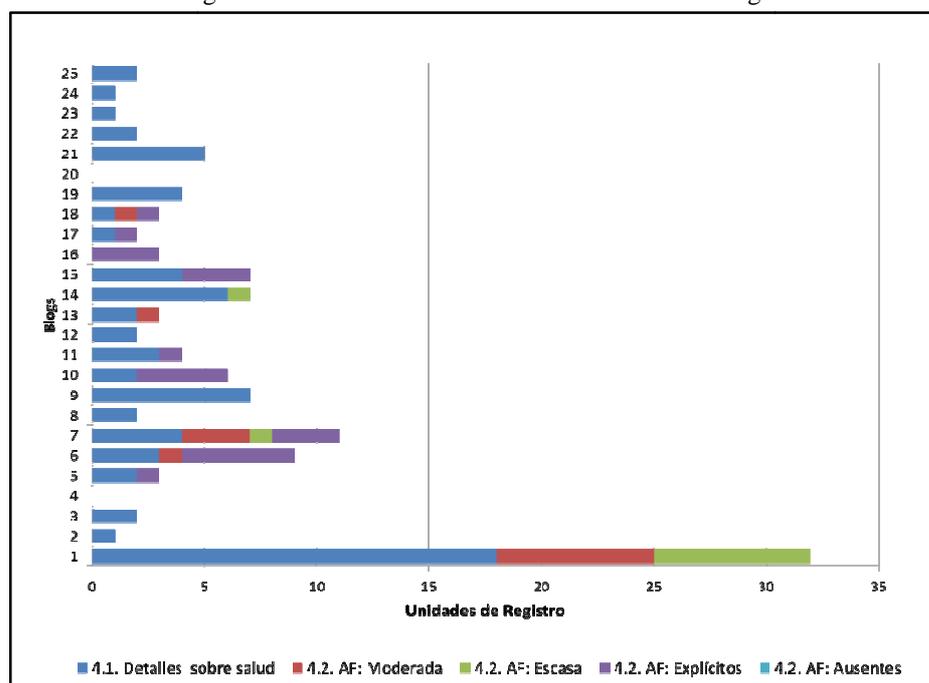
Figura N° 5.25: Área de la Categoría Condiciones de Salud



Fuente: Elaboración Propia

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.26: Las Condiciones de Salud en los Blogs



Fuente: Elaboración Propia

4.1. Detalles sobre el Estado de Salud:

Un lugar común en la sociedad es asociar la vejez a reiterados comentarios sobre el curso de dolencias físicas, intervenciones médicas y deterioros y mermas en las capacidades motoras y sensoriales. Esta investigación ha permitido constatar en el grupo observado, que esta Categoría ostenta uno de los niveles más bajos (7 % con 119 unidades de registro: Fig. n° 5.12).

Las menciones sobre el tema fueron, en la mayoría de los casos, tangenciales a otros asuntos (Ejemplo: “Agradezco los saludos de mis amigos blogueros con motivo de mi operación de cataratas”) y muy concretas: cirugías; tratamientos oncológicos; crisis cardiovasculares y respiratorias; afecciones crónicas; caídas seguidas de fracturas; etc.

Ejemplos:

“La felicidad es algo que decides con el tiempo: cada mañana, cuando me levanto, tengo la elección: puedo pasar el día en la cama, repasando las dificultades que tengo con las partes de mi cuerpo que no funcionan o salir de la cama y estar agradecida por las partes que sí funcionan” (Blog 7- Post 8).

“Las cosas parecen fáciles y sencillas de hacer, pero no es así: necesito cada día más tiempo para acudir a las tareas cotidianas de un hogar” (Blog 9-Post 5).

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

“Con mi salud tan frágil y hoy más que nunca... empiezo con quimioterapia nuevamente... voy por el tercer año consecutivo...” (Blog 21-Post 1).

4.2. Actividad física: Es un aspecto que aparece ligado estrechamente a las condiciones de vida saludables y su falta, merma o amplio desarrollo por parte de los blogueros es difundida con entusiasmo (37 % con 44 unidades de registro frente al 63 % de los detalles de salud). (fig. n° 5.24). Ejemplos:

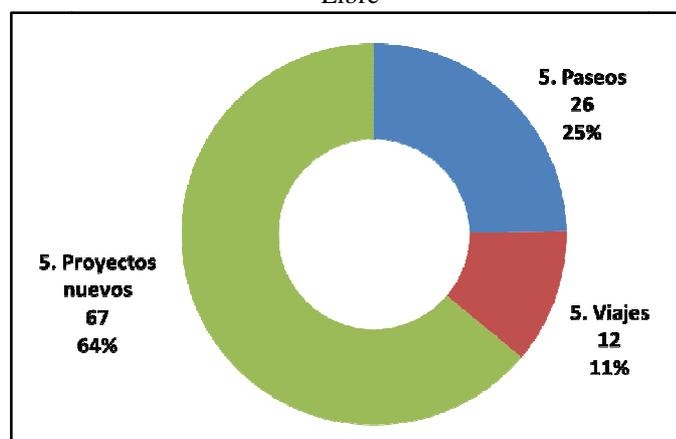
“Dentro de las posibilidades de cada uno, debemos mantenernos activos y realizándonos en sentires tal vez relegados por otras prioridades; sacarnos de la modorra y no quedarnos solamente viendo pasar la vida” (Blog 7- Post 6).

5. Uso creativo del tiempo libre

La recreación está ligada simbólicamente al júbilo del retiro laboral. Sin embargo, las múltiples labores que como abuelos, voluntarios y cuidadores de enfermos en la familia realizan los blogueros (El autor de Diario de un Jubilado atiende a su esposa inválida; la autora de Jubilada Jubilosa asistió a su madre con Alzheimer y dedica varios post a esta tarea) permite constatar que este aspecto es el menos desarrollado (6 % con 105 unidades de registro: fig. n° 5.12) respecto de las otras categorías de un Envejecimiento Saludable.

Pero en el contexto de los multimedia, tal vez sea preciso incorporar a este rubro el perfil lúdico y estético que los contenidos y el uso de las TIC implican y el placer que de ellos se deriva.

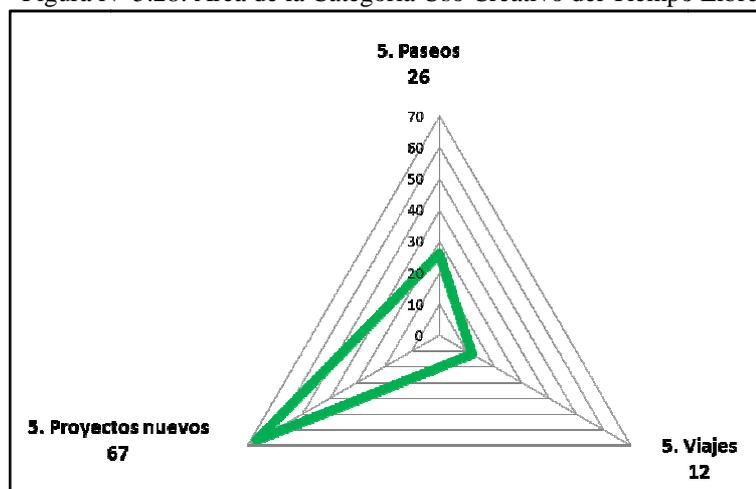
Figura N° 5.27: Totales y porcentajes de 105 Unidades de Registro sobre Uso Creativo del Tiempo Libre



Fuente: Elaboración Propia

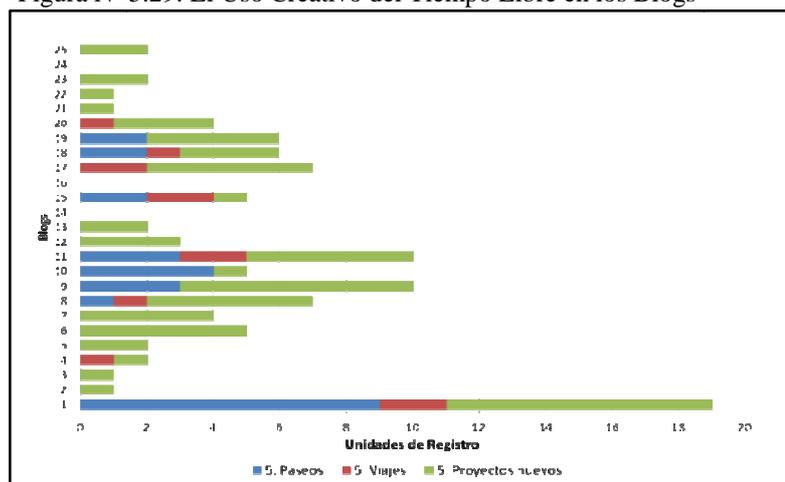
Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.28: Área de la Categoría Uso Creativo del Tiempo Libre



Fuente: Elaboración Propia

Figura N° 5.29: El Uso Creativo del Tiempo Libre en los Blogs



Fuente: Elaboración Propia

Sólo la tercera parte de los blogueros (8) relata Viajes y sólo son siete (7) los que nombran Paseos aunque esta última actividad aparece como una rutina diaria naturalizada y por lo tanto, sin relieve para ser mencionada en las entradas de los blogs. Ello se deduce de situaciones habituales como los saludos recibidos por el cumpleaños durante la caminata matinal o la reunión familiar que implica cortos desplazamientos con motivo del nacimiento o bautizo de nietos o la descripción de lugares preferidos como la playa o parque cercano.

Los Proyectos Nuevos son verbalizados por 21 blogueros en 67 unidades de registro (64 %: Fig. n° 5.29) e incluyen: tomar cursos de informática, labores artesanales;

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

cambiar de vivienda; cultivar la pintura, la literatura, la cerámica; cocina y repostería, etc. Ejemplos:

“Siempre se dice que se deben tener planes a realizar luego del cese de una actividad de trabajo tan prolongada. Creo que las mujeres lo aceptamos mejor y tenemos, llegado el momento, más herramientas para llevar a cabo cantidad de cosas que quedaron a la espera” (Blog 6-Post 10).

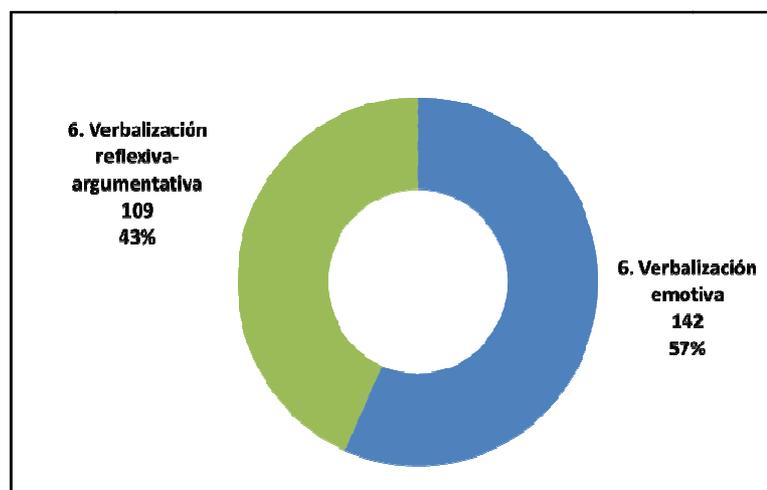
“Mi estrategia fue cambiar de pregunta. En lugar de: ¿cómo puedo ganar más dinero? me pregunté: ¿qué necesito? Ya no tengo estrés y tengo tiempo para hacer las cosas que me gustan y estimular ideas para proteger el planeta intentando contribuir a un mundo más justo. Pero sobre todo, soy libre” (Blog 8- Post 6).

“Cambié el tejido a dos agujas y las puntillas al crochet que ocupaban mi tiempo libre, para emplearlo en la informática” (Blog 22- Post 3).

6. Incremento de la expresión y la comunicación

Si bien el incremento de estas funciones es inherente al uso de las TIC, la búsqueda puso el acento en el tono de las verbalizaciones y en los conceptos vertidos. En un total de 251 unidades de registro (15 % sobre el total de la muestra), fueron más las expresiones emotivas (142) que las argumentativas (109: Fig. n° 5.30). Estas cantidades coinciden con el carácter espontáneo y el estilo coloquial de los contenidos digitales vertidos en los blogs aunque no desdeñan reflexiones profundas sobre sucesos y experiencias.

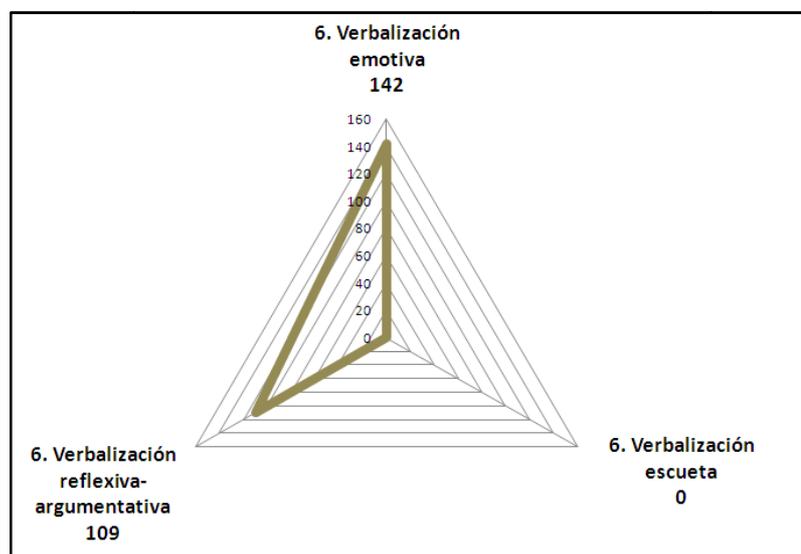
Figura N° 5.30: Totales y porcentajes de 251 Unidades de Registro sobre Incremento de la expresión y la comunicación



Fuente: Elaboración Propia

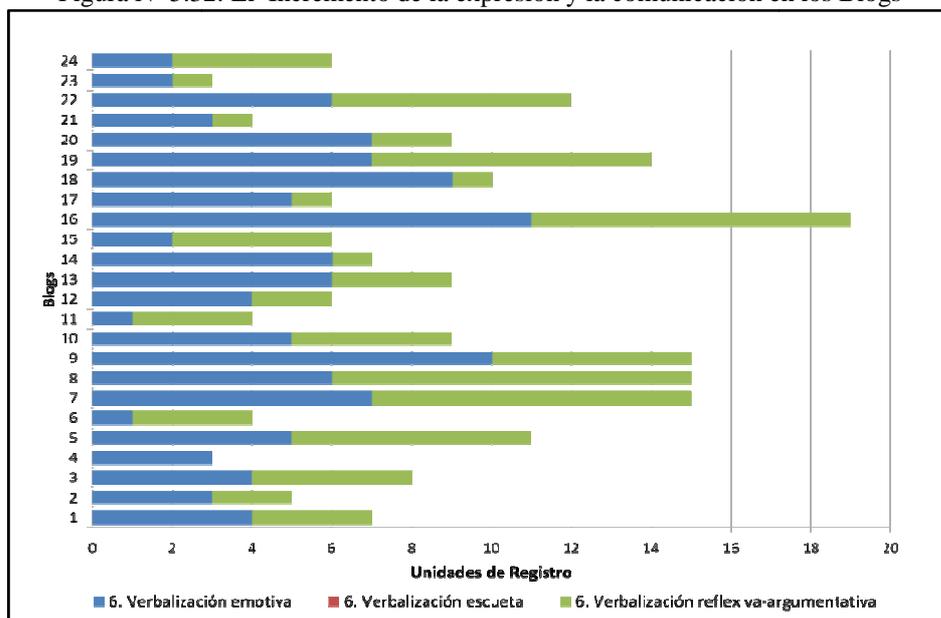
Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Figura N° 5.31: Área de la Categoría Incremento de la expresión y la comunicación



Fuente: Elaboración Propia

Figura N° 5.32: El Incremento de la expresión y la comunicación en los Blogs



Fuente: Elaboración Propia

6.1. Verbalización emotiva: el matiz intimista y cuasi confesional de estos espacios crea el ámbito favorable para expresar emociones, sentimientos y actitudes con libertad y plena conciencia de ejercer esa libertad avalada por los años y la experiencia.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

El bloguero “Jubilata” -por ejemplo- pide a sus lectores no revelar su secreto de estar fumando un puro (prohibido por razones médicas) al amparo de la certeza de que “la familia no lee el blog”.

Como ya se mencionara en el capítulo II, la comunicación informática permite una intimidad que favorece las verbalizaciones emotivas entre centenas de amigos virtuales quienes, paradójicamente, hacen de un secreto, una información pública.

Ejemplos:

“Muchos se ríen. Y no se vayan a creer que son...no... Algunos son abogados y médicos. Y se ríen porque me gusta a mí tanto el Internet. ¡Qué cabezas tan cerradas!” (Blog 1-Post 10).

“Soy parte de una generación que, sin importar la edad, aprendió a expresarse tranquilamente en medio de un mundo hostil. Es algo que he ganado y que no estoy dispuesta a perder” (Blog 6- Post 1).

“La importancia de sentirnos activos y queridos. De que a pesar de los años somos aptos para una cantidad de cosas, que aún sentimos y tenemos derechos obtenidos” (Blog 6- Post 12).

“Los cambios son buenos siempre que sean para mejorar: hubo muchos en este siglo y en el que pasó que me gustan mucho, pero nos estamos deshumanizando a pasos agigantados y eso no me gusta, no lo quiero” (Blog 17-Post 4).

“Dentro de cualquier anciano hay un joven preguntándose qué ha sucedido. Hablamos de jóvenes desconcertados -y no de ancianos amargados- porque sienten que sus vidas no son lo que podrían haber sido. Se sienten estafados. Nadie les enseñó a amar la vida, a amarse a sí mismos, a asumir el único sentido de la existencia: ser felices. Y ser feliz es ser uno mismo, poder hacer las cosas porque nos da la gana, no porque lo manden o para alcanzar méritos para una imaginada vida de ultratumba” (Blog 8-Post 4).

“Tengo que agradecer a Dios por otro año que me dejó vivir y por la familia hermosa que me dejó crear” (Blog 21 -Post 7).

6.2. Verbalización escueta: este indicador no apareció con unidades de registro en los post, salvo como deducción y en general, respecto a Blogs y post muy breves en el tiempo y con escaso desarrollo de las nubes de etiquetas.

6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa: Como en un alambique de vida, las páginas de estos blogueros resultaron un reservorio de reflexiones y pensamientos acerca de la variada y siempre cambiante existencia humana.

Destilan expresiones de asombro, de advertencia, de serena agudeza algunas veces; otras, de alarmada visión de un entorno amenazante o confuso; la finitud de la vida humana; lo inasible de algunos sucesos sujetos al paso del tiempo y la memoria: todo

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

está allí consignado en forma sencilla como fruto del esfuerzo saludable de intentar comprenderse y comprender a los demás.

Ejemplos:

“Con el desarrollo y la sucesión de post, me di cuenta que lo más fascinante de este mundo es ser uno mismo. Ni la hija de, la mujer de, la hermana, la madre, la yaya... aunque todas esas cosas sigan siendo el núcleo de mi vida: alguien que es sólo y exclusivamente una mujer, un ser humano” (Blog 4-Post 8).

“Este es el tiempo de la reflexión: la vista comienza a nublarse y es cuando verdaderamente vemos claro, vemos claro todo lo que hemos hecho y lo que hemos dejado de hacer” (Blog 6-Post 4).

“Todo está por hacer en un mundo nuevo que nos interpela para convertir los problemas en desafíos y las dificultades en oportunidades” (Blog 8 -Post 10).

“Al final, ser uno mismo es ser feliz, con todas sus consecuencias. Mi experiencia y la de tantos otros es que *para hacer lo que uno quiera el camino es querer lo que uno hace*. No como obediencia, imposición o carga, sino que, con mi voluntad libre y responsable, quiero hacer lo que tengo que hacer” (Blog 8 -Post 15)

5.2 Interpretación y discusiones

El análisis se aplicó a examinar un universo *-blogs-* para formular, a partir de los datos simbólicos identificados, generalizaciones acerca de otra realidad -el Proceso de Envejecimiento Saludable en los *blogueros*.

Reconocemos que la relación cualitativa pretendió establecer la mejor correspondencia posible -siempre difícil e imperfecta- entre el universo y la muestra siendo ésta sólo de carácter descriptivo.

Y aunque el periodo de trabajo de campo fue un tiempo de dedicación especialmente intenso en la recogida de datos, las nuevas técnicas online permitieron un acercamiento a los textos en profundidad considerando la fragmentación y diversificación de los proyectos biográficos que expresaban los blogs y sin dejar de tener en cuenta que la presencia del investigador incide de alguna manera en la realidad observada y puede producir distorsión inevitable por acción o por omisión.

A medida que el volumen de lecturas crecía, las inferencias iniciales se transformaron, por un proceso de maduración, de un conocimiento externo y superficial en la comprensión profunda de los sujetos y sus producciones escritas y la imagen que la sociedad actual posee de la vejez asociada al deterioro y la enfermedad se vio rectificada a la luz de los datos obtenidos. Nos referimos a que las

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

alusiones al estado de salud y sus alteraciones, que esperábamos reiteradas y numerosas, en el conteo de las unidades de registro correspondientes a esa categoría - Condiciones de Salud- demostraron ser breves y escasas en número.

Los blogueros mayores reflexionan sobre los cambios que han experimentado en su trayectoria vital y establecen un núcleo central, único, que se mantiene a pesar de dichos cambios (el rostro que no les devuelve el espejo y que sin embargo sienten que sigue allí como a los veinte años). El paso del tiempo es especialmente sensible en el envejecimiento. Hay historias muy consolidadas, prácticamente cerradas como en Abuelonet.com, que escribe sus memorias para los nietos y donde el pasado se convierte en una fuente fundamental de significado y orgullo, a la vez que de legado para las futuras generaciones.

En estos relatos de vida se destacan dos aspectos fundamentales: un conjunto de significados y referencias que explican cómo han llegado a ser lo que son viéndose coherentes en el espacio y en el tiempo y la vida presente como progresión lógica desde el pasado y orientada a un futuro que ya es hoy. Las nuevas experiencias iluminan los hechos del pasado y logran que la evaluación sea positiva (“se hizo lo que debía hacerse” dice Gordi Boldó en “La Memoria de las Cosas”).

Relatos que requieren de ese distanciamiento respecto del pasado, sobre todo de acontecimientos negativos y pérdidas y un signo de que han sido asumidos es precisamente el escribir sobre ellos e integrarlos a una trayectoria vital más amplia e incluso reformulándolos en términos positivos.

El volumen y la riqueza del material obtenido exceden los alcances de este trabajo y dejan abierta la posibilidad cierta de otros estudios que profundicen las numerosas líneas temáticas que el mismo contiene.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

CAPÍTULO VI: Consideraciones Finales

Este trabajo tuvo como objetivo Describir Manifestaciones del Envejecimiento Saludable en un conjunto de Blogs de Adultos Mayores Hispanohablantes disponibles en la Red en el lapso 2008-2010.

El análisis exhaustivo de los contenidos textuales de los Blogs a los que se consideró indicativos de dicho fenómeno, sus condiciones y efectos, permitió verificar la presencia de las seis Categorías señaladas como indicadores de un Envejecimiento Saludable: visión positiva del proceso de envejecimiento; intereses socioculturales; revalorización del aprendizaje; condiciones de salud; uso creativo del tiempo libre e incremento de la expresión y la comunicación.

Se realizó Análisis Textual con enfoque cuantitativo buscando las huellas del modo de envejecer saludable y su percepción del mismo como fenómeno social. Para la recolección de datos se confeccionaron Plantillas de Registro por cada Blog (25) y Plantillas de Registro por cada Post (235) donde se consignaron 1635 Unidades de Registro para inferir presencia o ausencia; frecuencia y otros. En los post aparece la vejez asumida como tal sin eufemismos predominando el estilo coloquial no exento de humor e ironía porque los blogs son transcripciones espontáneas donde los blogueros mayores reflexionan sobre los cambios que han experimentado en su trayectoria vital.

Las Categorías aparecieron en forma explícita en toda la Muestra siendo la Visión Positiva del Envejecimiento la que obtuvo un 31 % sobre el total seguida por Intereses Socioculturales con 24 %, ambas indicadores de un Envejecimiento Saludable en sus autores blogueros.

Éstos presentan perfiles mayoritariamente femeninos y europeos con amplio rango de edades siendo los lazos familiares intergeneracionales un ítem destacado y las referencias al pasado y la muerte son superadas ampliamente por la aceptación y el optimismo frente a la vejez y el reconocimiento a la juventud.

Los elementos contextuales identificados acentúan también las continuas apelaciones a los lectores y las expresiones afectivas que son correspondidas con abundantes comentarios y premiaciones propias de la comunidad bloguera.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

La amplia temática desarrollada en los blogs personales estudiados va desde el registro de la propia cotidianeidad a recomendaciones, reclamos e información pertinente a esta etapa vital, entremezclados con anécdotas, acontecimientos locales y costumbres de la región. Es por ello que este material resulta cualitativa y cuantitativamente abundante y enriquecedor.

En los adultos mayores, el proceso de subjetivación -en constante devenir- está abierto a la recepción de la época pero con la experiencia previa acumulada. La subjetividad -cruce de la biografía con la historia de una sociedad determinada- expresada en estas producciones escritas permite apreciar la singularidad de un sujeto en medio del entramado social; y, en el terreno de lo íntimo, encontrarse en una situación y encontrarse a sí mismo en esa situación.

Así, lo público, lo privado y lo íntimo se entremezclan como fragmentos de existencia superpuestos y expuestos; datos sobre gustos y preferencias; detalles de la vida comunitaria, experiencias de viajes.

Los adultos mayores, socializados en otros paradigmas culturales, han accedido el uso de la informática en número creciente y cada vez con mayor calidad en la producción de contenidos digitales, sobre todo en la franja etaria que va de los 50 a los 70 años. Y el uso que hacen de los blogs es el propio de comunidades virtuales reunidas en torno a algún tipo de afinidad; circulación de saberes; recomendaciones de consumos; registros compartidos de la propia cotidianeidad y cierto sentido de pertenencia; todo ello mediatizado por la escritura.

Logran superar la ansiedad y el rechazo conectando las destrezas tecnológicas con anteriores competencias adquiridas para la reflexión y la interacción personal. El resultado es un volumen considerable de mensajes de sustancioso contenido y valor testimonial, porque como ya lo mencionáramos, “no se trata de una postura a priori edulcorada por la imaginación y limitada por la ignorancia: están inmersos en el proceso y evidencian plena conciencia de carencias y deterioros” (pág. 64).

El aspecto más rico de la investigación estuvo dado por las sucesivas lecturas de las historias de vida enunciadas en cada blog y las tradiciones, mitos y creencias, usos y costumbres que condensan. Consideramos que su mayor valor reside en que son transcripciones espontáneas de experiencias no controlables y por lo mismo, no mediatizadas por técnicas metodológicas propias de situaciones experimentales.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Los blogs estudiados son, a su vez, instrumentos de desarrollo personal porque hacen a la construcción de la identidad y del legado a las futuras generaciones.

Una vejez saludable supone actitudes y conductas específicas y un contexto sociocultural que las favorezcan. Es por ello que, entre otras prácticas, el acceso de los adultos mayores a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y los Blogs en particular, se constituye en un recurso de excelencia.

Los relatos analizados indican también que las TIC contribuyen a mejorar la readaptación de las personas mayores y a mantener y aumentar la independencia previniendo y/o compensando diferentes grados de déficit, sumado al impacto sobre el bienestar psicológico (autoimagen positiva) que repercute directamente sobre la salud.

Un aspecto prospectivo de los blogs y su capacidad expansiva es su condición de medio potencial de difusión y/o prevención entre pares respecto a cuestiones que les son propias: derechos de autonomía, participación y prestación; eventos y beneficios comunitarios, etc.

Además, vista la masiva entrega de computadoras personales en escuelas y lugares de trabajo y su adquisición mediante planes de pago diferido y precios accesibles, sería interesante indagar en nuestro país cuál ha sido el carácter y grado de incidencia -favorable o no- que se ha producido en las relaciones intergeneracionales con este fenómeno. A ello habría que sumar los efectos de la alfabetización informática que en la última década llevan a cabo universidades e instituciones de la sociedad civil.

Consideramos que los resultados obtenidos son consistentes, útiles y relevantes porque los datos extraídos remiten de forma insoslayable a los autores de los textos; a los contextos socioculturales a los que pertenecen y a su singularidad como envejecientes saludables.

En consecuencia, podemos afirmar que los blogueros -adultos mayores- transitan un Envejecimiento Saludable y que los Blogs se constituyen en un valor agregado a los recursos propios del individuo posibilitando sostener una vejez activa e interrelacionada; promoviendo el intercambio y la ayuda entre generaciones y la transferencia de conocimientos como preludio de un deseable diálogo constante y fluido que fortalezca las relaciones humanas y los entornos sociales en su conjunto.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Según Normas Vancouver)

1. Accurso M. Mat Mullenweg: cerebro digital creador de Wordpres. Revista TDI (Tecnología Diseño Innovación), 2008. Disponible en:<http://tejiendoredes.com/page/12/?archives-list=1>
2. Aguerre C, Bouffard L. Envejecimiento Exitoso: teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. Revista Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria. Vol. 22 N° 2/2008. Disponible en: <http://www.acgg.org.co/revista>
3. Alvarado, Pineda E, Canales. Metodología de la Investigación. 1994.
4. Andréu Abela J. Las técnicas de Análisis de Contenido: una revisión actualizada.2002 Disponible en: <http://public.centrodeestudiosandaluces.es/pdfs/5200103.pdf>.
5. Arana M, Contreras J, De Pablo I, Fernández E, Núñez T, Perea I. Medionautas en el Imperio de la imagen. Estrategias de mensajes mediáticos en la era digital. México: Pearson Educación, 2010.
6. Área Moreira M. Hoy ya es mañana. Tecnologías y educación: un diálogo necesario. España: Universidad de La Laguna, 2002. Disponible en: www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca. Citado en: Internet para Educar. Fascículo 01: Sociedad, escuela y TIC. La Voz del Interior, Córdoba, Argentina, 2010.
7. Área Moreira, M. Educar para la Sociedad informacional: hacia el multialfabetismo en Comunicación y Poder. VI Bienal Iberoamericana de Comunicación. Conferencias y Paneles. Córdoba, Argentina: UNC, 2007.
8. Arqués N. Aprender Comunicación Digital. 1ª ed. Barcelona: Paidós, 2006.
9. Bancharo C, Anderson A. Hacia un envejecimiento exitoso. Disponible en: <http://www.neuriologeainhn.com.ar/articulos/envej.pdf>
10. Barca R, Paola J, Passadore N, Oddone M, Salvarezza L, Vassallo C, et al. Informe sobre la Tercera Edad en la Argentina 2000. Buenos Aires: Secretaría de Tercera Edad y Acción Social, 2001
11. Bitacoras.com (www.bitacoras.com/informe/10)
12. Blanes I. Los mayores de 100 años también están tecnologizados. Julio 2009. Disponible en: <http://hiperbeta.com/author/isa>
13. Bosoni, A. La guerra del Siglo XXI: qué hay que saber sobre Blogs y Empresas. En Revista Imagen, Año 9, N° 73, pág. 67, 2006.
14. Brandán A. La diferencia, es... que los adultos mayores existen. Revista de Informática Educativa y Medios Audiovisuales Vol. 4. Buenos Aires: UTN, 2007. Disponible en:<http://www.fi.uba.ar/investi/laboratorios/LIE/Revista>
15. Brigeiro M. Envejecimiento exitoso y tercera edad: problemas y retos para la promoción de la salud. 2004. Disponible en: http://www.gerontología.org/portal/archivosUpload/Mauro_Brigeiro.pdf.
16. Carlós L, Telmo D. Análisis de Contenido: su presencia y uso en las Ciencias Sociales. Rosario: Universidad Nacional, 2005. Disponible en:

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

- http://www.fhumyar.un.edu.ar/escuelas/3/materiales%20catedras/trabajo%20campo/programa_t_c_II_2005.doc.
17. Cerezo, J M (director), Cervera J, Estalella A, Tricas F, Merelo JJ, Ruiz V R, et al. La Blogósfera Hispana: pioneros de la cultura digital. España: Fundación France Telecom, 2006. Disponible en: http://www.fundacionorange.es/areas/25_publicaciones/publi_253_9.asp
 18. ColleR. Técnicas de análisis de contenido. Dic/2004 Disponible en: <http://www.uag.mx/eci/infosource/Articulos/Documentalista/tecnicasanalisiscontenido.pdf>.
 19. Coppola, Gustavo. De la relaciones públicas a la gestión de vínculos. En Revista DIRCOM N° 85, Argentina, 09/2009, pág. 20.
 20. CornachioneLarrinaga M. Psicología Evolutiva de la vejez. Córdoba: Brujas, 1999.
 21. Dulcey-Ruiz E, Jaramillo MI, Gómez Villamar M. Envejecimiento y vejez en prensa escrita: análisis comparativo en Periodismo y Comunicación para todas las edades las edades. Carbajal LM, Dulcey-Ruiz E, Mantilla G (compiladoras). Colombia: Ministerio de Comunicación y Centro de Psicología Gerontológica, 2002. Disponible en: <http://www.fundacioncepsiger.org/archivos/periodismo2004.pdf>
 22. Erikson E. El noveno estadio y Gerotranscendencia en El ciclo vital completado Buenos Aires: Paidós, 2000.
 23. Fernández Lópiz E. Psicogerontología: perspectivas teóricas y cambios en la vejez. España: Universidad de Granada, 2002.
 24. Gobierno de Córdoba. Censo Provincial 2008. Resultados provisorios consultados el 24/08/10. Disponible en: http://web2.cba.gob.ar/actual_web/estadisticas/censo2008/_CPP08.
 25. González A J. ¿Porqué las personas mayores están en Internet? Publicado el 2 de agosto de 2009 en: www.crearvirtual.blogspot.com
 26. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista L. Metodología de la investigación. Mac Graw Hill-Interamericana, 1997.
 27. Herrera Echenique, Raúl (2009) Comunicación digital en la nueva economía del conocimiento en Revista DIRCOM N° 83. Argentina, 2009: 14.
 28. Herrero Mitjans S, Noble Herrera M. La comunicación Incomunicada. Comunicación y organización: una perspectiva crítica. Buenos Aires: Temas Grupo Editorial, 2005. Cap. 6, 284.
 29. Hoyl T. Biología del envejecimiento. Chile: Pontificia Universidad Católica, 2004.
 30. Izquierdo Martínez A. Psicología del desarrollo de la edad adulta. Teorías y contextos. Revista Complutense de Educación. Vol.16, nº 2: 601-619. Madrid: Universidad Complutense, 2005. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/edu/11302496/articulos/RCEDO505220601A.PDF>

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

31. Krippendorff K. Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica. España: Paidós, 1990.
32. Leporati A. Gestión de vínculos 2.0. En Revista Dircom N° 85. Argentina, 09/2009: 17.
33. López González FJ, Pérez Marín MT. Revisión sobre los Factores Psicológicos favorecedores de un proceso de envejecimiento saludable. Alicante, 2008. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/autores/imprimir-140-francisco-javier-lopez-gonzalez.html>
34. López, M A. Blog: A mis 95 años. Disponible en: <http://www.amis95blogpost.com>.
35. Loredó M. No hay edad para la blogósfera. Córdoba: La Voz del Interior. Sección Sociedad. 12/10/2008
36. Marcó Marcó C. El envejecimiento activo. Ponencia ante FOMCARM. Murcia, España, 2002.
37. Mendoza Núñez VM, Martínez Maldonado M, Correa Muñoz, E. Envejecimiento activo: Calidad de vida para los adultos mayores. Revista Ciencia y Desarrollo [en línea]. Octubre 2006, vol. 35, no. 200. Disponible en: <http://www.conacyt.mx/comunicacion/Revista/200/Articulos/Envejecimiento/>
38. Meso K, Palomo B. Los blogs de autor en los ciberdiarios de referencia españoles. Revista digital: PRISMA.COM n° 7, 2008.
39. Microsoft Corporation. The Market for Accessible Technology. 2006. Disponible en: www.microsoft.com/enable/research/default.aspx
40. Mujica J E. La demografía de los blogs: el estado de la blogósfera mundial. (21/06/2010). En línea: http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=17350 (consultado el 18 /09/10).
41. Muñoz N. Cada vez más adultos mayores le pierden el miedo a la computación. Disponible en: <http://www.vejezyvida.com.ar>
42. OMS. Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento: informe sobre su ejecución. 2004. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/oms-plan-01.pdf>
43. OMS. Envejecimiento Activo: Marco Político. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. 2002. Disponible en: http://www.segg.es/documentointerés/envejecimiento/activo/un/marco/político_o
44. ONU. Año Internacional de las Personas de Edad. Asamblea General: Resolución n° 47/1999. Disponible en: www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONU-internacional

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

45. ONU. Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social. Copenhague, 1995. Disponible en: <http://www.inclusion-ia.org/espa%F1ol/Norm/copspanish.pdf>
46. ONU. Declaración de Principios en favor de las Personas de Edad. Asamblea General: Resolución n° 46/1991. Disponible en: www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONU-principios
47. ONU. Una Sociedad para todas las edades. Dossier Informativo. II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. Madrid, 2002. En: www.madrid2002-envejecimiento.org
48. Orihuela J. La revolución de los blogs: cuando las bitácoras se convirtieron en el medio de comunicación de la gente. Madrid: La Esfera de los Libros, 2006.
49. Paganini L. El sabor del encuentro en Revista Imagen, Año 14, N° 85, 2010, pág. 48-49.
50. Paganini L. Reputación 2.0. Nuevos intentos de monitoreo en la Web. En Revista Imagen, Año 14, N° 84, 2009, pág. 52.
51. Parales C, Dulcey-Ruiz E. La construcción social del envejecimiento y de la vejez: un análisis discursivo en prensa escrita. Bogotá: Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 34, 2002, n° 1-2. Disponible en: <http://www.gerontología.org/portal/archivosUpload/Parales.pdf>.
52. Paz G. Las marcas en los blogs de Argentina. Córdoba: Infoxel Empresa de Medición de Medios Blog Manager, noviembre/2008. Disponible en: <http://www.infoxel.com.ar>
53. Pedrotti G J. Cómo generar reputación en entornos 2.0. En Revista DIRCOM N° 85, Argentina, 09/2009, pág. 27.
54. PiñelRaigada L. Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. Madrid: Estudios de Sociolingüística, 2002.
55. Porta L, Silva M. La investigación cualitativa: el análisis de contenido en la investigación educativa. S/fecha. Disponible en: <http://www.uccor.edu.ar/páginas/REDUC/porta.pdf>.
56. Rodríguez Fernández MM. Breve acercamiento hacia un envejecimiento activo. Cuba. Cáritas, 2006. Disponible en: <http://www.gerontología.org/portal/print/index>
57. Rodríguez D, Barenblit V, Molina S, Oddone MJ, Aguirre M, Zaffaroni ER. Aspectos Psicosociales del Adulto Mayor. Salud Comunitaria, Creatividad y Derechos Humanos- Buenos Aires: Universidad Nacional de Lanús, 2004.
58. S/autor. Cada vez más ancianos en Internet. Disponible en: <http://www.ciudad.com.ar/2009/04/21/tecnonews/01902491.html>
59. S/autor. Internet: los mayores no se amilanan. "A los 69 años me animé." La Cita N° 55. Publicación gratuita para la tercera edad del Banco Superville. Rep. Argentina, Febrero 2009.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

60. S/autor: Nunca es tarde para aprender: los adultos mayores frente el moderno mundo digital. En Revista Aquí Palabra Mayor. Córdoba: Propuesta Editorial, mayo/2008.
61. S/autor. Los abuelos ya se animan a manejar nuevas tecnologías. Disponible en:
http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2008/01/los_abuelos_ya_se_animam_a_man.html
62. Sánchez Salgado C. Acercamientos teórico sociales a la vejez en Gerontología Social. Buenos Aires: Espacio Editorial, 2000.
63. Sarabia Cobo C M. Envejecimiento Exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. Rev. Gerokomos Año 4, vol. 20, 2009, pp. 172-174. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/gerokomos/v20n4/breve1>
64. Saravia Gallardo MA. Tecnologías de la Información y la Comunicación en la formación de valores. Bolivia: Univ. Católica San Pablo, 2008. Disponible en: <http://www.cienciaytecnologia.gob.bo/convocatorias/Publicaciones.htm>
65. Scolich NV. Pensar la vejez. Rosario: Universidad Nacional, 2005. Disponible en:
<http://www.cartapacio.edu.ar/ojs/index.php/ctp/article/view/626>
66. Sinay S. Conectados al Vacío: la soledad colectiva en la sociedad virtual. Buenos Aires: Ediciones B, 2008.
67. Small G, Vorgan G. El Cerebro Digital. Barcelona: Urano, 2008.
68. Tapscott D. Promesas y peligros de la tecnología digital en La Red (compilador: Luis Cebrián). España: Punto de Lectura, 2º ed. 2000.
69. TheJeffreyGroup. La blogósfera en América Latina: un análisis de los Webfluentials TM de la región; nov. 2008. Disponible en: <http://www.jeffreygroup.com/espanol/servicios-comunicaciondigital.php>
70. Urresti M. (compilador) Ciberculturas juveniles: los jóvenes, sus prácticas y sus representaciones en la era de Internet. 1ª ed. Buenos Aires: La Crujía, 2008
71. Vannini P. La comunidad del siglo XXI. Grupos usuarios de software libre en Urresti M. Op.cit.
72. Vanoli H. La superficie Blog. Usos, géneros discursivos y sociabilidades ente la imaginarización de la palabra en Urresti M. Op.cit.
73. VI Bienal Iberoamericana de Comunicación: comunicación y poder. Conferencias y paneles. Compiladoras: Villa, Ma. J. y Morales, S. Córdoba, Argentina: UNC, 2007.
74. Vicente Mariño M. Desde el análisis de contenido hacia el análisis del discurso. La necesidad de una apuesta decidida por la triangulación metodológica. Sevilla: IX Congreso IBERCOM, 2006. Disponible en: www.hapaxmedia.net/ibercom/pdf/VicenteMariñoMiguel.pdf

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

75. Vieytes R. Metodología de la Investigación en Organizaciones, Mercado y Sociedad. Epistemología y técnicas. Cap. 7: Diseños de Análisis Textual y Cap. 16: Instrumentos para el Análisis de Contenido. 1ª ed. Buenos Aires: Editorial de las Ciencias, 2004.
76. Villar F. Historias de vida y envejecimiento. Barcelona: Informes Portal Mayores N° 59, 2006. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es>
77. Ynoub RC. Aspectos epistemológicos y metodológicos en la formulación de problemas de investigación científica. Revisión y comentarios a la luz de la investigación en Psicología. Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología/UBA, Año 3- N° 1, 1998.
78. Yuni J, Urbano C. Técnicas para investigar 1 y 2. Recursos Metodológicos para la preparación de Proyectos de Investigación. 2º ed. Córdoba: Brujas, 2006
79. Zamarrón Cassinello M. Los bienes subjetivos en la vejez. Madrid: Informes Portal Mayores N° 52, 2006. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es>
80. Zanoni L. Blogs: el sueño del espacio propio en El imperio digital. El nuevo paradigma de la comunicación 2.0. Buenos Aires: Ediciones B, 2008.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

ANEXO I

PLANTILLAS 1 DE LOS 25 BLOGS ANALIZADOS

Plantilla 1: Blog 1

ID:	01	Título:	A MIS 95 AÑOS			
URL:	http://amis95.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	María Amelia López Soliño, 97 años. De Muxía, pueblecito marinero de la costa de Galicia, A Coruña, España. Fallecida el 20 de mayo 2009.					
Nº de posts: 28	2008:	19	2009:	8	2010:	1
Propósito:	Espero poder escribir mucho y contaros las vivencias de una señora de mi edad.					
Comentarios:	Mi nieto, como es muy cutre, me regaló este blog cuando cumplí 95 años (35.520 días de vida, ni más ni menos). Con 2.112.600 visitantes en 880 días de edición.					
Epígrafes:	El jurado de los BOBs ha elegido "A mis 95" como mejor blog en español por la originalidad del planteamiento, así como por su "mensaje de esperanza para la tercera edad, que en muchas ocasiones ve la tecnología con temor y aversión".					

Plantilla 1: Blog 2

ID:	02	Título:	<u>EL CUADERNO DE SARAMAGO</u>			
URL:	http://cuaderno.josesaramago.org/					
Perfil Bloguero:	José Saramago, 86 años. Escritor portugués. Fallecido el 18 de junio de 2011 a los 87 años.					
Nº de posts: 05	2008:	05	2009:	-----	2010:	-----
Propósito:						
Comentarios:						
Epígrafes:	La página infinita de la red					

Plantilla 1: Blog 3

ID:	03	Título:	EL BLOG DE JOSEFA			
URL:	http://blog-josefa.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Josefa, 73 años. <u>Barcelona, España</u>					
Nº de posts: 06	2008:	4	2009:	2	2010:	-----
Propósito:	Por fin tengo mi Blog, quiero escribir muy a menudo en él y contar mis vivencias. Me gustaría no resultar aburrida.					
Comentarios:						
Epígrafes:	"Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están en calma, tenemos mayor acceso a nuestros recursos internos y a nuestra creatividad". Kerstin Uvnäs					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Plantilla 1: Blog 4

ID:	04	Título:	EL BLOG DE LA YAYA			
URL:	http://luna-laiiaia.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Maruja Rufes, 62 años. Valencia, España					
Nº de posts: 08	2008:	1	2009:	1	2010:	6
Propósito:	Este blog es un punto de encuentro de amig@s, donde intercambiamos ideas, opiniones, experiencias, cuentos, poesías, música, fotos... Deseo te encuentres cómod@. Bienvenid@					
Comentarios:	Hace casi tres años, empecé este blog - el blog de la iaia- y ha sido algo maravilloso en mi vida. Poder conocerlos, leerlos, aprender, enriquecer mi vida y compartir, sobretodo eso, compartir.					
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 5

ID:	05	Título:	MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)			
URL:	http://memoriasdeunyeclano.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Juan Rodríguez Navarro, jubilado, 71 años. De Yecla, Santomera, Murcia, España					
Nº de posts: 05	2008:	3	2009:	2	2010:	-----
Propósito:	Yo he tratado de presentar algunas cosillas en este sencillo blog. Es además, en cierta medida, el reflejo de lo que ha sido la vida de nuestra generación: carencias, sudor, lágrimas y, también, algunos momentos agradables.					
Comentarios:	Llegado a la jubilación, diviso mi vida como desde una atalaya: alegrías, miserias, trabajos, familia, amistades... Es como una película, la película de mi vida.					
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 6

ID:	06	Título:	ABUELA CYBER-ACUNANDO PALABRAS			
URL:	http://abuelacyber1000.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Martha, 66 años, Uruguay. Dos blogs: Abuelacyber: Acunando Palabras y Tercera Edad Una Realidad.					
Nº de posts: 15	2008:	5	2009:	10	2009:	--
Propósito:	Sobreviviendo una época con vivencias acompañadas a la edad. Sin decaer en nostalgias, pero conservando aromas, sonidos, sentires, acunados en el tiempo. Sabiendo que envejecer dignamente es una obra de arte. La soledad hay que mimarla con risas y colores. Vivir el día a día, llevando poco equipaje en el viaje y así caminar tranquilamente, amando y cuidando el entorno y la familia... En armonía, en silencio...pero siempre sembrando.					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Comentarios:	Entregaré todas mis fuerzas a la consigna de la tolerancia a la palabra ajena.
Epígrafes:	“La mayor soledad es la del ser que se ausenta, que se defiende, que se cierra, que se rehúsa a participar de la vida humana. La mayor soledad es la del hombre encerrado en sí mismo, en el absoluto de sí, y que no da a quien pide lo que puede dar de amor, de amistad, de socorro. El mayor solitario es el que tiene miedo de amar, el que tiene miedo de herir y de herirse...” Vinicius de Moraes

Plantilla 1: Blog 7

ID:	07	Título:	TERCERA EDAD: UNA REALIDAD			
URL:	http://abuelacyberterceraedad.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Martha, 66 años, Uruguay.					
Nº de posts: 11	2008:	----	2009:	3	2010:	8
Propósito:	Sobreviviendo una época con vivencias acompañadas a la edad. Sin decaer en nostalgias, pero conservando aromas; sonidos; sentires, acunados en el tiempo. Vivir el día a día, llevando poco equipaje en el viaje, Y así caminar tranquilamente, amando y cuidando el entorno y la familia. En armonía, en silencio... pero siempre sembrando.					
Comentarios:						
Epígrafes:	Una persona que envejece bellamente es una persona que ha logrado adquirir verdadera madurez.					

Plantilla 1: Blog 8

ID:	08	Título:	<u>JUBILATERÍA: BITÁCORA DE UN JUBILATA</u>			
URL:	http://www.lacomunidad.elpais.com/jubilateria/posts					
Perfil Bloguero:	José Carlos García Fajardo, español, 74 años.					
Nº de posts: 15	2008:	----	2009:	10	2010:	5
Propósito:						
Comentarios:						
Epígrafes:	“Soy Profesor Emérito de la Universidad Complutense”					

Plantilla 1: Blog 9

ID:	09	Título:	ABUELONET.COM			
URL:	http://www.abuelonet.es					
Perfil Bloguero:	Andrés Téllez Fimia, de 83 años. Córdoba, Andalucía, España					
Nº de posts: 14	2008:	3	2009:	6	2010:	5
Propósito:	Lo que más me gusta en este mundo es escribir para el que me sepa leer con respeto. Es sentirme amigo de los amigos; es querer dar todo cuanto este abuelo					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	tiene dentro de su corazón para todos los amigos.
Comentarios:	El primer blog en español hecho por un abuelo, digan lo que digan.
Epígrafes:	“El abuelo de la blogósfera se adentra en las tecnologías de la información”

Plantilla 1: Blog 10

ID:	10	Título:	LAS COSAS DE ENRIQUE			
URL:	http://etarrago.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Enrique Tarragó Freixes, 61 años, Cataluña, España.					
Nº de posts: 13	2008:	2009:	7	2010:	6
Propósito:						
Comentarios:						
Epígrafes:	“Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso”. (Honoré de Balzac)					

Plantilla 1: Blog 11

ID:	11	Título:	JUBILADA JUBILOSA			
URL:	http://guatequevirtual.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Isdabel Grandal, Chela: Jubilada, 64 años. La Coruña, Galicia, España					
Nº de posts: 11	2008:	5	2009:	3	2010:	3
Propósito:	Soy una jubilada, ¡jubilosa! Busco un espacio en la blogósfera y celebro la amistad.					
Comentarios:	Adquirí este sitio, este "local virtual", para organizar fiestas y guateques con amigos blogueros, vosotros, pero por el momento aún faltan unos detalles y no puedo hacer uso del local; lo inauguraremos aproximadamente para mediados de junio. El guateque sigue aplazándose. Quizás para el tiempo de las castañas. Mientras seguid bailando con este ritmo... A todos los que habéis dejado comentarios ya os mandaré la invitación para el día D, hora H.					
Epígrafes:	Guateque virtual: páginas para el encuentro y la amistad.					

Plantilla 1: Blog 12

ID:	12	Título:	12 - TERCERA EDAD			
URL:	http://blogencarna.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Encarna Siles, 66 años. Catalunya, España.					
Nº de posts: 7	2008:	2	2009:	5	2010:	--
Propósito:	Una Jubilada que ha perdido a la persona que compartió toda su vida. Espero poder recuperarme algún día si Dios quiere.					
Comentarios:	Los mayores -la tercera edad- rebautizada por los estudiosos del mercado con el distinguido anglicismo de <i>senior</i> .					
Epígrafes:						

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Plantilla 1: Blog 13

ID:	13	Título:	DIARIO DE UN JUBILADO			
URL:	http://diariodeunjubilado.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Manrique, 76 años. Madrid, España.					
Nº de posts: 6	2008:	---	2009:	2	2010:	4
Propósito:	<u>Soy novato</u> : espero tener constancia en esta aventura del blog que de momento me ilusiona.					
Comentarios:	Mi hija acaba de abrirme este blog así que voy a intentar pasar el tiempo de mi jubilación lo mejor posible.					
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 14

ID:	14	Título:	SOY UNA POBRE PENSIONISTA			
URL:	http://unapobrepensionista.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	S/NN; 88 años. Madrid, España.					
Nº de posts: 08	2008:	2	2009:	1	2010:	5
Propósito:	Ahora que estoy estudiando Informática; quiero aprovechar lo que aprendo día a día para compartir con vosotros los recuerdos de mi vida.					
Comentarios:						
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 15

ID:	15	Título:	HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DE MI VIDA			
URL:	http://feopatito.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Paloma, jubilada, 66 años Madrid, España.					
Nº de posts: 7	2008:	----	2009:	6	2010:	1
Propósito:	Blog escrito por una sexagenaria. De cómo vivir esperando el día final...					
Comentarios:	Tengo otro Blog de Recetas y un sitio en Facebook.					
Epígrafes:	Señora más bien mayor, tratando de pasar el tiempo lo mejor posible hasta que éste se acabe.					

Plantilla 1: Blog 16

ID:	16	Título:	¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!			
URL:	http://adelamanosalva.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Adela Manosalva, 73 años.					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	Bucaramanga, Colombia.					
N° de posts: 6	2008:	1	2009:	2	2010:	3
Propósito:	Este blog lo dedico a los periodistas del diario Vanguardia pues hicieron que esta pequeña ventana se abriera para todos ustedes mis queridos amigos cibernautas. Tengo correo electrónico, chats, Facebook y Skype.					
Comentarios:	Soy una colombiana inquieta con muchos sueños frustrados y muchos también realizados. Amo la vida y soy muy espiritual.					
Epígrafes:	“Tengo 73 años ¿y qué?”					

Plantilla 1: Blog 17

ID:	17	Título:	JUBILADA CONGELADA			
URL:	http://jubiladosenior.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Rita, jubilada, 68 años. Santa Cruz de Tenerife, España					
N° de posts: 15	2008:	2	2009:	4	2010:	9
Propósito:	Creo que por eso tengo este blog: al menos digo lo que pienso.					
Comentarios:						
Epígrafes:	“Yo nunca seré viejo, porque para mí ser viejo es siempre tener diez años más de los que tengo.” (Bernard Baruch)					

Plantilla 1: Blog 18

ID:	18	Título:	ABUELA, ABUELA			
URL:	http://www.mujeresconstruyendo.com/blog/abuela/					
Perfil Bloguero:	Bertha V. G., 79 años. DF, México					
N° de posts: 7	2008:	----	2009:	1	2010:	6
Propósito:	Blog de una abuela cibernética que está incursionando en la blogósfera.					
Comentarios:						
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 19

ID:	19	Título:	CAJÓN SECRETO			
URL:	http://cajonsecreto.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Nerim o Miren, 62 años. Cataluña, España. Nacida en Bermeo- Bizkaia, vasca, madre y abuela orgullosa.					
N° de posts: 10	2008:	2	2009:	5	2010:	3
Propósito:	Un cajón lleno de vivencias, sueños e ilusiones, donde guardo también algunos secretos que reflejan fielmente como soy y como pienso					
Comentarios:	Tiene también en un segundo blog, Seda y Esparto, para compartir su interés por las manualidades: el patchwork y el punto de cruz.					
Epígrafes:	Oscar Wilde dijo que para escribir sólo se necesitan dos cosas: tener algo que decir y decirlo.					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Plantilla 1: Blog 20

ID:	20	Título:	HISTORIAS DE LA ABUELA			
URL:	http://delabuela.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Armida Martí, más de 60 años. México					
N° de posts: 11	2008:	---	2009:	11	2010:	----
Propósito:	De vez en cuando escribo palabras que me gustan -unas al lado de otras aunque a priori pareciera que no tienen mucho sentido- con la esperanza de que quien las lea sea como si mirara un cuadro, dejando que el improbable lector las interprete a su manera, de acuerdo a su sentir y estado de ánimo.					
Comentarios:	Vivencias de quien se involucra, se preocupa, se ocupa... Otros blogs: Conversando Con las Amigas (de labores) y Cuentos y Fantasmas. "Me niego a decir la edad".					
Epígrafes:	Dijo Don Miguel de Unamuno... "es detestable esa avaricia espiritual que tienen los que, sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos".					

Plantilla 1: Blog 21

ID:	21	Título:	PINTANDO MIS ROSAS			
URL:	http://pintandomisrosas.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	María de los Ángeles, 65 años. Uruguay.					
N° de post: 8	2008:	-----	2009:	6	2010:	2
Propósito:	Las rosas son mis flores preferidas de ahí el nombre que he elegido para mi blog. En él pondré mis vivencias, mis necesidades emocionales y espirituales. Ojalá me sirva para sanear mi alma y ser mejor persona cada día.					
Comentarios:						
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 22

ID:	22	Título:	BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI			
URL:	http://beatrizmartos.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	María Clara Carbajal Martos (seudónimo: Beatriz Martos). Dos hijos y cuatro nietos, jubilada, 79 años. Buenos Aires, Capital Federal, Argentina. Locutora nacional; abogada recibida en 2005 a los 74 años. Universidad de Palermo de Buenos Aires, Argentina.					
N° de posts: 4	2008:	2	2009:	1	2010:	1
Propósito:	¡Saber que se puede!					
Comentarios:						
Epígrafes:	¡Viejo es el viento...pero todavía sopla!!					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Plantilla 1: Blog 23

ID:	23	Título:	<u>DÍAS DE APLOMO</u>			
URL:	http://diasdeaplomo.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	De Francisco Espada, 70 años. <u>Sevilla, España.</u>					
Nº de posts: 9	2008:	-----	2009:	2	2010:	7
Propósito:	A modo de manifiesto, me propongo exponer sin agredir, aceptar las opiniones discordantes, no tratar de imponer a nadie mi punto de vista, acatar como saludable la diversidad de criterios; ni desenterrar, ni encubrir; tratar como me gustaría ser tratado.					
Comentarios:	Lector, si es que existes, mi objetivo es interpellarte para que te formules las mismas preguntas que yo me hago o para que me sugieras aquellas con las que te gustaría confrontarte.					
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 24

ID:	24	Título:	CAMINO A LOS 100 AÑOS			
URL:	http://abigailgutarra.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Abigail Gutarra Castro, 99 años, Perú.					
Nº de posts: 2	2008:	-----	2009:	2	2010:	-----
Propósito:	Espero que a través de esto pueda compartir mi vida, mis experiencias y de algo les pueda servir.					
Comentarios:						
Epígrafes:						

Plantilla 1: Blog 25

ID:	25	Título:	LA MEMORIA DE LAS COSAS			
URL:	http://lamemoriajordiboldo.blogspot.com/					
Perfil Bloguero:	Jordi Boldó, 61 años. <u>Santiago de Querétaro, México</u> Pintor nacido en 1949 en Barcelona, España y naturalizado mexicano en 1952.					
Nº de posts: 4	2008:	-----	2009:	3	2010:	1
Propósito:						
Comentarios:						
Epígrafes:	"Memoria/Imaginario personal"					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

ANEXO II

UNIDAD MUESTRAL: BLOG Nº 17

Elegido al azar a modo de ejemplo en el Archivo de Textos de los 25 blogs (221 folios).

“JUBILADA CONGELADA”

<http://jubiladosenior.blogspot.com>

Rita, jubilada, de 68 años.

Santa Cruz de Tenerife, España.

“Yo nunca seré viejo, porque para mi ser viejo es siempre tener diez años más de los que tengo.”(Bernard Baruch)

Jueves 13 de noviembre de 2008

1 - Nos hemos jubilado

Pues sí, nos hemos jubilado y parece que fue ayer cuando iniciamos nuestra vida laboral. No sé ustedes pero yo empecé muy pronto, 21 añitos, de los de antes. Sin quitarles valor a nuestros jóvenes, pero es indudable que nuestra vida fue muy diferente y nuestra madurez también.

Después de tantos años de trabajo y esfuerzo hemos llegado a estas vacaciones indefinidas, el que más y el que menos está contento con este disfrute de tiempo libre. Y... ¿qué hacemos? Todos tenemos algo en mente, aprender algo, hacer esas cosas que nos quedaron pendientes, algunos cuidar a los nietos, o algún familiar enfermo, los más afortunados....viajar. Y aquí entra en escena Mundo Senior. ¿Que es Mundo Senior? Pues muy sencillo. El Imsero hace unos años puso en marcha un programa de vacaciones para los mayores con subvención, para que los jubilados puedan acceder por un precio módico a vacaciones muy agradables que les da a conocer a esos mayores tierras nunca vistas por muchos de ellos. El objeto es, además de hacernos ese regalo, crear puestos de trabajo en el sector de hostelería en esos meses en que nadie viaja porque, obviamente, el común de los mortales está trabajando o estudiando.

El Imsero precisa de alguien que se haga cargo del trabajo de asignación de los viajes, organización de ellos, excursiones, etc...

Ahí aparece Mundo Senior, es un grupo que en paralelo con el Imsero se hace cargo de todo.

Y aquí surge la idea de este blog, la que escribe, una humilde jubilada que ya pasó por la experiencia de un viaje en el mes de Noviembre. Se me ocurrió durante ese viaje que Mundo Senior debe conocer nuestras opiniones, sean buenas o malas. Sabemos que este grupo reparte a sus empleados, azafatas, guías o encargados de todo esto, unas hojas tipo encuesta para que cada uno de nosotros las rellene con sus impresiones del viaje. El objeto de esa encuesta es, dicen ellos, mejorar, pero, y aquí viene el pero. Nadie reparte esas hojas.

Pues bien, yo propongo que cada uno de nosotros se anime a contar sus experiencias. Sería muy bueno que dijéramos lugar y nombre del hotel, si es bueno beneficiamos al hotel y a los jubilados, que sabrán que hoteles elegir, y si es malo beneficiamos a los jubilados que no pasaran por una desagradable experiencia. Y en ambos casos Mundo Senior sabrá a quien debe darle la concesión de las vacaciones de los mayores, que dicho sea de paso, es una fuente de ingresos para mucha gente.

Como este blog nació por y para Mundo Senior, aunque luego se hable aquí de tantas otras cosas, debo contar mis impresiones que ahora mismo son de máxima actualidad en este programa de vacaciones.

En estos días pasados, concretamente el 22 y 23 de Septiembre, ha tenido lugar en las agencias de viajes la adjudicación de vacaciones para los jubilados.

P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Todos los jubilados de España tenemos derecho a estas vacaciones para los jubilados que como todos sabemos tienen unos precios asequibles a los bolsillos de los mayores. Ya les expliqué que no solo se le hace un favor a los jubilados, también se promueven puestos de trabajo en hostelería en temporada baja. Ya el año pasado, que fue el primero al que yo tuve acceso, noté algunas cosas, unas las conté y otras o no lo hice o las descubrí este año.

Todos los mayores adscritos a este plan de vacaciones, recibimos a primeros de Septiembre una carta del correspondiente ministerio, avisándonos que debemos acudir a una agencia de viajes un determinado día de Septiembre. Se nos adjudica a unos el día 22 y a otros el 23.

Los que van el 22 piden las mejores plazas en las mejores fechas, esto es, la primavera, Marzo y Abril. Los que vamos el 23 nos quedamos con los viajes de Noviembre, Diciembre y Enero. El día adjudicado para ir a la agencia viene determinado por la cuantía de la pensión, y esto quiere decir que todos los años los mismos tienen las mismas oportunidades. Quizá alguien diga que esto es justo, los que tienen menos pensión se les favorece con las mejores fechas. Yo no lo veo así porque para que eso sea justo, habría que contemplar cada caso con sus peculiaridades, que no es oro todo lo que reluce, yo si quiero beneficiarme de estos viajes tendré que resignarme a viajar en invierno SIEMPRE. Además tengo que ir a la agencia a soportar una espera de horas con unas colas impresionantes, porque si señores, hay una página en Internet puesta a nuestra disposición por Mundo Senior para que hagamos esa gestión desde casa, pero que cuando accedes a ella el día en cuestión, te la encuentras ya copada, o sea, no queda nada. Les explico porque.

Las personas que tienen "manga" en una agencia, y cada día son más, no tienen que personarse allí y además les guardan o adjudican buenas plazas, independientemente del día que tengan adjudicado para ir a la agencia.

Esta página seguramente las agencias la manejan con total libertad en todo momento y día, cosa ésta que no podemos hacer los usuarios.

Estas son las cosas que se hacen para beneficiar a un sector de la población, que luego se ponen en manos de empresas que se benefician de ello, no está debidamente controlado y así nos va.

A mí no me gusta tener que recurrir a mangas, no se corresponden con mi ética de vida y...así me va. En mi próximo escrito contaré mi experiencia en el Hotel Flamero de Matalascañas. Animarse, les esperamos

Viernes 19 de diciembre de 2008

2 - Corazones rebeldes

Hoy quiero recomendarles una película, CORAZONES REBELDES. Realmente es un documental, no se hace nada pesado, al contrario, yo disfruté mucho viéndolo. Este documental cuenta la historia de un curioso grupo musical. Se trata de mujeres y hombres que están en una escala de edades entre los 75 y los 93 años, es un grupo de rock, se llama YOUNG AT HEART, residen en Northampton, Massachusetts.

Han recorrido diversas partes del mundo haciendo galas y actuaciones que han tenido un gran éxito. Y este éxito no viene dado por la calidad de sus interpretaciones, creo que lo que realmente les hace admirables es su edad y su voluntad. A esa edad en que la mayoría de las personas viven resignados a unas limitaciones y pensando que ya lo que les queda es esperar la muerte. A esa edad, las personas que componen el grupo, han decidido que todavía hay cosas que hacer, no se resignan, sus cuerpos han envejecido, sus facultades han mermado pero.....no se rinden, y arrastrando sus limitaciones acuden cada día a los ensayos y procuran mantenerse sanos para poder viajar y seguir cantando, en algunos casos berreando. Incluso hay uno de ellos que lo hace llevando su bombona de oxígeno, otros en una silla de ruedas, otros luchando con un cáncer.

Creo que este grupo está marcando un hito entre la gente mayor; pienso que rompe tabúes en torno a la vejez, tales como la pérdida de la juventud (en mi opinión sólo se pierde por fuera, si quieres), la soledad, el cese de cualquier actividad útil, el amor, el sexo, y la enfermedad como algo irremediable.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

No se la pierdan, es una gran lección para todos, porque todos llegamos a mayores, todos seremos viejos (si no llegamos.....peor que peor) y es bueno que aprendamos que esas viejas creencias no solo son erróneas sino que deben quedarse en el pasado. Esto es el siglo 21, amigos míos, cambiemos el chip, no nos resignemos a vivir como nuestros abuelos, no nos resignemos a estar en una "3ª edad" encasillada, no nos pongamos límites. Espero que la vean y espero que les guste.

Ha llegado un vídeo a mi correo y no puedo por menos que compartir con todos mis amigos, verlo me ha llegado a lo más hondo de mi alma. Creo que tengo poco que decir a esto, podríamos hablar de la impaciencia de los jóvenes, de su poca experiencia, en algunos casos de su poco amor a los mayores, pero no quiero decir nada de eso porque sé que todos hemos sido jóvenes e ignorantes y cuando nos hacemos un poco mayores comenzamos a ver la realidad de muchas cosas. A veces un poco tarde pero acabamos viéndolo.

Lunes 21 de diciembre de 2009

3 - Bernarda Angulo

He hablado otras veces de los mayores valientes, de estos mayores que no se acobardan, que siguen su vida sin reparar en los años, no importan las arrugas, no importan los achaques, siguen adelante. Yo siento una gran admiración por ellos y de alguna manera intento tomar ejemplo, intento no permitir que esta sociedad que idolatra la juventud y la belleza me eche a un lado, intento seguir el ritmo que la vida nos está marcando a todos, a veces lo consigo y a veces no pero lo sigo intentando, no me acobardo, como esta campeona de la que les quiero hablar. Bernarda Angulo, tenía 97 años, digo tenía porque murió el día 9 de noviembre. Aprendió a nadar a los 47 y desde entonces no ha dejado de hacerlo, competir ha sido su motivación en la vida. Consiguió esta canaria plusmarcas mundiales cuando solo le faltaban 3 años para cumplir el siglo. Campeona de Europa. No hubo nadie en su categoría que consiguiera hacerle sombra. Desde hace 50 años vivía en el tercer piso de un edificio sin ascensor en Las Palmas de Gran Canaria, y allí ha permanecido hasta el final, vivía sola en su pequeña casa y se las apañaba sola. No quería irse a una residencia porque no estaba segura de que pudiera ir a nadar cada día. Contaba que cuando llevaba a sus niños a la playa se desconsolaba porque no sabía nadar, cuando por fin aprendió nunca dejó de hacerlo. ¿Quién dijo que los años nos ponen límites? Creo que los límites los ponemos nosotros, nuestro miedo y nuestros prejuicios. Fantástica ésta pequeña-gran mujer.

Viernes 17 de abril de 2009

4 - La soledad de los mayores

El telediario, que siempre nos da buenas noticias, una vez más nos toca nuestras conciencias, algo que sucede una y otra vez. Las residencias de ancianos. La noticia estaba en Mallorca si no recuerdo mal, de nuevo una residencia intervenida por la policía, de nuevo unos ancianos sufriendo abusos, los sedaban, según parece, para que no molestaran, esto último lo pongo yo, porque.....¿para que los van a sedar sino? para que los dejen tranquilos, para que estén dormiditos, o sea que las residencias no son esos lugares donde se suponen que van a ser atendidos, a disfrutar de la charla de los compañeros, a tener actividades lúdicas que los mantengan sanos de cuerpo y de mente, no señor, van allí para ser apartados de la sociedad, para que no molesten y para esperar la muerte, que tal como me lo ponen mejor será que llegue pronto. Y no crean ustedes que son residencias baratas, ésta creo que era pública pero estas mismas cosas se dan también y mucho, en residencias caras.

Podríamos hablar mucho sobre la responsabilidad de los servicios sociales, de las fuerzas de seguridad, en fin, del Estado, porque si es una cosa que ocurre tanto, ya podrían y deberían vigilar un poco mejor. Pero no es eso lo que se me ocurre en este momento, que también, lo que pienso es que hay algo más profundo en todo esto.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

¿Porqué hay gente que trabaja en esos centros y abusa de los mayores? Para mí es bien sencillo, los familiares y sólo ellos son los que provocan o permiten que eso ocurra. Creo que si los hijos o cualquier otro familiar cercano estuvieran pendientes de ellos, si los visitaran, si se interesaran por lo que ocurre allí dentro, creo digo, que esos desalmados no se atreverían, pero es evidente que al abandonarlos de una forma tan manifiesta les están dando carta blanca para que hagan lo que quieran, esas personas que abusan, al ver que esos viejecitos no son queridos, saben que pueden hacer cualquier cosa sin que nadie pregunte o reclame.

Muchos dirán; "es que los mayores siempre creen que lo pasado fue mejor" No puedo evitar sentir nostalgia de otros tiempos pues tengo que decir que el abuelo nunca estorbaba, siempre había un hueco para ellos y los niños se beneficiaban de esa presencia, de ese cariño y también de las regañinas del abuelo. Por otra parte los abuelitos estaban con su familia hasta el final de su vida, creo que es lo mínimo que se puede dar a personas que te han dado la vida y han trabajado y sufrido tanto por sus hijos.

Muchos han dado muchísimo a sus nietos, los han cuidado, los van a recoger cada día al cole, solucionando un problema importante porque los padres trabajan. Pues esos abuelos un día son retirados de la circulación porque dan muchos problemas y, claro, aparte de trabajar los hijos tienen que vivir, ¿como van a cuidar a un padre o madre postrados en una cama? Ya no se acuerdan de las malas noches de esa madre que los cuidó, de esas carreras al médico, de las veces que tuvieron que renunciar a una salida o unas vacaciones porque ellos estaban enfermos, de la preocupación porque se retrasan en la noche, no se acuerdan de nada.

No es que yo no entienda que hay casos extremos, que los hay, hijos que están lejos, que tienen pocas posibilidades económicas para pagar una cuidadora, lo entiendo, pero hay muchísimos casos de personas que pudiendo pagarles esa cuidadora, pudiendo tenerlos en casa para que no se vean privados de cariño y compañía, pudiendo hacerlo prefieren mandarlos a un lugar como estos y una vez allí se olvidan. Es por eso que ocurren estas cosas, porque realmente los abandonan, algo que ellos no hubieran hecho jamás con sus hijos, y que la mayoría fue esa generación que cuidó a sus padres con mucho sacrificio.

Los cambios son buenos siempre que sea para mejorar, hay muchos en este siglo y en el que pasó que me gustan mucho, pero nos estamos deshumanizando a pasos agigantados, y eso no me gusta, no lo quiero.

Yo tengo la impresión que las residencias se han convertido en el fin seguro (terrorífico fin) de todos nosotros, y eso no estaría mal si las cosas fueran de otra manera, esto es, que se respete a los mayores, que se les de una buena calidad de vida, que se les mantenga ocupados e útiles, que sus ratos de ocio estén llenos de aquello que ellos elijan y sobre todo, *que su familia los quiera*. Que no se les aparque allí como si fueran objetos inútiles. Que se sientan queridos.

Sé que hay muchos jóvenes que hacen una muy buena labor en este sentido, me siento confortada de sabiendo que no todo es malo, que hay gente comprometida con esta causa.

Lunes 9 de febrero de 2009

5- Los valientes mayores

¿Somos mayores o viejos?

En mi opinión hay una gran diferencia. Ser mayor porque se peinan canas, porque se tienen años vividos es muy diferente de ser viejos.

El viejo es aquel que, además de cumplir años, siente que ya es viejo, piensa que ya solo le queda esperar, ya es tarde para vivir, para aprender, para disfrutar, para viajar, para bailar, para enamorarse, etc. Piensa que su papel en la vida es de mero espectador, no participa, no se interesa, va dejando de moverse, de salir, y su cuerpo se va entorpeciendo. Su mente también declina porque no la usa.

Generalmente estas personas son difíciles de convencer, de que entiendan que no es así, que al margen de nuestras arrugas, lo que importa es cómo nos sentimos.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

La persona que es mayor asume sus canas, sus arrugas y sus achaques, porque es evidente que el cumplir años va unido de forma irremediable a tener esas pequeñas “averías”, porque claro, nuestro cuerpo es como nuestro coche, a más kilómetros recorridos, más problemillas va dando. Pero la persona mayor aprovecha su jubilación para disfrutar de todo lo que le gusta, para ser útil a otros, para aprender cosas. No se rinde, se integra en los problemas que nos aquejan a todos, participa y, sobre todo, no se acompleja por su edad.

La persona que solo es mayor pero se siente joven, no se excluye de tantas cosas que algunos dicen que “son cosas de jóvenes” o “que son tonterías” La persona que solo es mayor se sigue emocionando el día de Reyes con la alegría de los niños, y sigue esperando con ilusión que también a ella o él, le dejen un regalito, continua ilusionándose con las pequeñas celebraciones que, ya sabemos que son comerciales, pero que ¿Cómo no? Nos hace disfrutar de pequeños momentos de alegría. Ahora tenemos muy cercano el 14, día de San Valentín. Yo conozco parejas mayores que se felicitan mutuamente, se regalan flores y no renuncian a esa pequeña “tontería”, como dicen otros. ¿Qué puede haber más bonito que el hecho de que tu pareja, que es mayor, que peina muchas canas y tiene muchas arrugas, te diga que te sigue queriendo, y te lo diga además con una flor?

Las personas que sólo son mayores van a bailar, viajan, se apuntan a clases de baile, de informática, de idiomas o cualquier otra cosa que les haga ilusión hacer, sin pensar que ya es tarde para eso. Nunca es tarde para nada si lo hacemos hoy.

Lunes 18 de octubre de 2010

6 - Ausencia

Ya sabéis todos lo mucho que me satisface estar aquí, postear vuestros blogs y al mismo tiempo contar pequeñas cosas que a veces son interesantes y otras no tanto, así son los blogs, compartimos noticias, sucesos, sensaciones poéticas o pequeñas rabietas o indignaciones, cada uno le da su sello personal, hay muchos que tienen una gran calidad literaria, otros no tenemos esa suerte pero disfrutamos igual, lo que si es cierto es que a todos nos reporta algo bueno.

Ahora tengo que hacer una paradita en éste agradable quehacer, ya sabéis que a veces la vida nos supera en pequeñas o grandes cosas, la familia, la salud u otros quehaceres que nos acaparan nuestras horas, en éste momento a mí me ocurre algo así, hay algo en mi vida que acapara mi tiempo, ahora tengo que dedicarme a ello y creo que las 24 horas del día no son suficientes, sé que será transitorio, al menos es lo que deseo, volveré a mi rutina y volveré a estar aquí como lo hice hasta éste momento. Cuando tenga algún ratito pasaré a saludarles, ya saben que esa tarea de postear me gusta casi más que publicar mis entradas, las cuales no podré hacer por un tiempo.

Martes 17 de agosto de 2010

7 - Vivir en soledad

A los mayores entre los cuales me incluyo, nos asombran a veces los cambios que ha sufrido o experimentado nuestra sociedad en los últimos años, y a veces también pensamos que de aquellas maneras se vivía mejor. Claro que tendríamos que renunciar a tantas comodidades y adelantos tecnológicos... como por ejemplo éste medio de comunicación que es Internet.

Pero yo me pregunto si es necesario realmente que para que estemos disfrutando de estos cambios hayamos tenido que sufrir y soportar el vuelco tan negativo en algunas cuestiones que ha tenido nuestra sociedad.

No voy a disertar sobre esta cuestión tan traída y llevada por nosotros los mayores.No es sólo el avance tecnológico lo que marcó el inicio de este milenio.

Las relaciones afectivas también están pasando por profundas transformaciones y revolucionando el concepto de amor.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Lo que se busca hoy es una relación compatible con los tiempos modernos, en la que exista individualidad, respeto, alegría y placer por estar juntos, y no una relación de dependencia, en la que uno responsabiliza al otro de su bienestar.

La idea de que una persona sea el remedio para nuestra felicidad, que nació con el romanticismo está llamada a desaparecer en este inicio de siglo. El amor romántico parte de la premisa de que somos una parte y necesitamos encontrar nuestra otra mitad para sentirnos completos.

Muchas veces ocurre hasta un proceso de despersonalización que, históricamente, ha alcanzado más a la mujer.

Ella abandona sus características para amalgamarse al proyecto masculino.

La teoría de la unión entre opuestos también viene de esta raíz: el otro tiene que saber hacer lo que yo no sé.

Si soy manso, ella debe ser agresiva, y así todo lo demás.

Una idea práctica de supervivencia y poco romántica por más señas.

La palabra de orden de este siglo es asociación.

Estamos cambiando el amor de necesidad, por el amor de deseo. Me gusta y deseo la compañía, pero no la necesito, lo que es muy diferente

Con el avance tecnológico, que exige más tiempo individual, las personas están perdiendo el miedo a estar solas, y aprendiendo a vivir mejor consigo mismas. Ellas están comenzando a darse cuenta que se sienten parte, pero son enteras.

El otro, con el cual se establece un vínculo, también se siente una parte, No es el príncipe o salvador de ninguna cosa, es solamente un compañero de viaje.

El hombre es un animal que va cambiando el mundo y después tiene que irse reciclando para adaptarse al mundo que fabricó.

Estamos entrando en la era de la individualidad, que no tiene nada que ver con el egoísmo. El egoísta no tiene energía propia; se alimenta de la energía de los demás, sea financiera o moral.

La nueva forma de amor tiene nuevo aspecto y significado. Apunta a la aproximación de dos enteros y no a la unión de dos mitades.

Y ella solo es posible para aquellos que consiguieron trabajar su individualidad. Cuanto más fuera el individuo capaz de vivir solo, más preparado estará para una buena relación afectiva.

La soledad es buena, estar solo no es vergonzoso. Al contrario, da dignidad a la persona.

Las buenas relaciones afectivas óptimas son muy parecidas con estar solo, nadie exige nada de nadie y ambos crecen.

Relaciones de dominación y de concesiones exageradas son cosas del siglo pasado. Cada cerebro es único. Nuestro modo de pensar y actuar no sirve de referencia para evaluar a nadie.

Muchas veces pensamos que el otro es nuestra alma gemela y, en verdad, lo que hacemos es inventarlo a nuestro gusto.

Todas las personas deberían estar solas de vez en cuando, para establecer un diálogo interno y descubrir su fuerza personal.

En la soledad, el individuo entiende que la armonía y la paz de espíritu solo se pueden encontrar dentro de uno mismo y no a partir de los demás.

Al percibir esto, se vuelve menos crítico y más comprensivo con las diferencias, respetando la forma de ser de cada uno.

El amor de dos personas enteras es el bien más saludable. En este tipo de unión, está el abrigo, el placer de la compañía y el respeto por el ser amado.

No siempre es suficiente ser perdonado por alguien. Algunas veces hay que aprender a perdonarse a si mismo...

Si tienes curiosidad por saber el significado de SAWABONA, es un saludo usado en el sur de África y quiere decir: "YO TE RESPETO, YO TE VALORO Y TÚ ERES IMPORTANTE PARA MI".

La soledad es algo que nadie quiere pero si la vida te la impone mejor es verla así y sacarle un beneficio. Recordemos aquello de "si tienes limones haz limonada", de nada sirve pensar que no sabemos o no queremos vivir en soledad, lo cierto es que *hay que hacerlo* ¿no será que nos

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

empeñamos en rebelarnos y no nos fijamos en que no sólo es una nueva etapa de la vida sino que además puede ser muy gratificante?

Llevo un tiempo pensando en ir despidiéndome poco a poco para que la parca no me pille desprevenida. En dejar mi pequeño "excremento mental" bien esparcido por medio del blog para que en algún sentido algo permanezca. Otras veces la depresión me cerca, me siento cansada y pienso que ya he acabado mi ciclo, que me puedo ir tranquila y que los demás se encarguen de la vida, o viceversa. Algunas otras pienso en disfrutar cada minuto como si fuera el último. Con el nacimiento, traemos el certificado de defunción con la fecha y circunstancias en blanco. Nada más firme, pero nada más olvidado, hasta que nos acercamos al brocal del pozo.

Martes 6 de julio de 2010

8 - Ser auténticos

Si escribimos en Google "qué es ser auténtico", podremos ver muchas cosas, muchas respuestas, lo cual demuestra que es un adjetivo muy utilizado y no siempre con acierto.

Seguramente hay muchas personas que son auténticas pero dudo mucho que el porcentaje de jóvenes sea muy alto. ¿Por qué digo esto?

Lo digo porque creo que sólo nos decidimos o atrevemos a ser auténticos cuando somos mayores y esto se debe a que cuando sobrepasamos cierta edad, ya "pasamos" de muchas cosas y decidimos dejar a un lado los disimulos y las hipocresías.

A menudo oigo decir a alguna persona que tiene un padre o una madre muy mayor, que su madre o padre han perdido la cabeza porque se han vuelto muy descarados en sus expresiones y contestaciones. Yo creo que es un error: no han perdido la cabeza, lo que han perdido es la paciencia y han decidido ser ellos mismos, verdaderos, o sea, auténticos.

Han decidido que ya está bien de tener una opinión diferente a los demás y disimularlo, no expresarla por conveniencia o por conseguir la aprobación de sus familiares y amigos.

Han decidido no callar una protesta que hasta ese momento han callado para no molestar. Han decidido decir que NO, cuando es NO, pese a quien pese.

Porque ser auténtico es no ser hipócrita. Es no precisar la aprobación de nadie, es mantener nuestras convicciones aunque estemos en minoría.

Es reír y llorar cuando tienes ganas, bailar cuando te apetece aunque no sepas. Es olvidarte del que dirán, que pensarán, que harán.

Ser auténtico es estar con las personas que quieres estar, es desechar a quien no te conviene.

Y cuando te decides a ser auténtico ya peinas muchas canas y la gente te critica, pero si lo eres, esto te divertirá. A mí ya me pasa ¿y a ustedes?

Viernes 25 de junio de 2010

9 - Renovarse o morir

Me gustan los cambios, la monotonía me aburre, cambiar me estimula, me empuja a hacer cosas. Mi suegra decía que yo soy como los gatos, siempre cambiando de sitio las cosas, ella lo decía porque cambiaba los muebles con mucha frecuencia, tal es así que de una visita a otra que ella me hacía, encontraba siempre algún cambio. Quizá en mi vida anterior fui un gato, quien sabe.

Pues hoy le ha tocado al blog, creo que ya lo estaba necesitando, ahora su nombre tiene mucho que ver con los últimos acontecimientos económicos de nuestro país, o mejor dicho de casi todo el mundo, creo que pocos se escapan. Creo que le voy a dejar el nombre hasta que me descongelen, aunque me temo que en ese caso morirá con ese nombre, ¿no lo creen ustedes así?

¿Nos descongelarán? ¿O por el contrario nos bajarán? No quiero pensar en ello pero les confieso que las dudas me asaltan, y teniendo en cuenta que tenemos en España las pensiones más bajas de Europa.....la situación es comprometida.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

En fin, ya lloraremos cuando toque, ahora nos quedamos con la parte cómica de la situación; no es que sea muy fácil verla pero lo intentaremos.

Lo dicho, cambio de nombre, el cambio de look ya se lo había hecho, así que esperaré un poco antes de volver a hacerlo. Feliz fin de semana a todo.

Domingo 13 de junio de 2010

10 - Aprender de lo malo

Me gusta esta frase de Giovanni Papini: “Cada hombre es diverso, distinto de los demás, inefable, único, absolutamente personal. La igualdad humana es una ilusión intelectualista engendrada por un anhelo sentimental”.

Y al hilo de ella me hago unas reflexiones.

Con frecuencia deseamos no recordar a las personas malas que han tenido algo que ver en nuestras vidas o las que, sin ser malas, han tenido una influencia negativa sobre nosotros. Es muy humano, esos recuerdos nos hacen sufrir, nos frustran y deseamos borrarlos de nuestra memoria.

Con el paso de los años me he dado cuenta de que tanto las buenas personas como las malas nos han enseñado cosas y nos han ayudado a madurar. No sólo no debemos olvidarlas, muy al contrario, las debemos tener muy presentes y agradecer al destino que las haya puesto en nuestra vida, también nuestro agradecimiento se debe hacer extensivo a ellas mismas por haber estado y mucho más por haberse marchado, las malas claro.

Por todo esto también pienso que es erróneo catalogar a las personas en buenas o malas (haciendo excepción con ladrones, asesinos, terroristas, etc.), simplemente creo que algunas personas se ajustan a nuestras expectativas sobre ellas y otras no, es entonces cuando pensamos que son malas, realmente no lo son, *no son como nosotros queremos que sean*.

Y llegado a éste punto de reflexión me doy cuenta de todo lo que he aprendido a lo largo de mi vida, y no me cabe duda que lo que me quede por vivir será también un aprendizaje, porque las personas que se ajustan a mis expectativas son pocas, lo cual me lleva a preguntar ¿será que soy muy exigente? ¿O será que pido a los demás lo mismo que doy y no me conformo? Y no es que piense que lo que yo doy sea lo mejor, sólo que se corresponde con lo que es bueno para mí y entonces entramos en aquello de que lo que es bueno para mí no tiene porque ser bueno para los demás, o sea que volvemos a recordar que no somos ni malos ni buenos, Ozú que lío!!!

En cualquier caso vaya mi agradecimiento a quienes corresponda por todo lo aprendido. Y que lo sepan, no me da miedo seguir aprendiendo.

También que con la edad nos vamos haciendo más selectivos inevitablemente porque la experiencia y el aprendizaje ha hecho mella en nosotros.

Cuando somos jóvenes nuestros ficheros están vacíos y hay que irlos llenando de todo tipo de experiencias, ahora ya están bastante "llenitos" y todo lo que nos recuerde a mal rollo, evidentemente lo apartamos de nuestro lado, buena gana de sufrir tontamente.

Domingo 16 de mayo de 2010

11 - La protesta de una jubilada

No es justo que siempre paguemos los mismos o por lo menos comience el ajuste por el mismo sitio. Yo ya sé que tenemos que ser solidarios, que hay que hacer ajustes, que hay que rebajar el déficit, todo eso lo sé. De sobra que lo sé.

Pero como he vivido mucho, he visto siempre la misma maniobra: lo primero que se toca son los funcionarios y esta vez también nos ha tocado a los jubilados, porque amigos, aunque sólo nos congelen la pensión, lo cierto es que para los efectos nos la bajan, claro que nos la bajan porque todo subirá y nuestro sueldo seguirá siendo el mismo.

Y todo eso sabiendo que las pensiones en España están por debajo de la media de Europa, dicho por el P.N.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

mismo presidente, que no me lo invento.

A los funcionarios les bajarán el 5% y no recuperarán lo perdido hasta que las ranas críen pelos. Para que todo esto fuera justo, para que el reparto fuera equitativo se debería de empezar por ajustar otras cosas, se me ocurren algunas que también se le ocurrió a un periodista que estaba en la rueda de prensa que dio el presidente, le preguntaron por los impuestos a las rentas más altas, y él contestó que no lo descartaba. Más tarde Pepe Blanco dijo lo mismo, no se descarta hacerlo pero “eso no está ahora encima de la mesa”, o sea, eso no está encima de la mesa pero los sueldos de los funcionarios y los jubilados no se lo han pensado dos veces y si que lo están. Es muy fácil por lo que se ve, lo otro hay que pensárselo ¿porque será? Por lo de siempre pienso yo, lo que ocurre es que no me parece coherente con un gobierno de izquierdas.

Se me ocurre también, y creo que no descubro la pólvora, que las profesiones libres en este país están muy “dejadas de la mano de Dios”, como se suele decir, pueden escamotearle a la Agencia Tributaria muchas cosas, por ese agujero se va mucho dinero negro y no parece que lo quieran arreglar. Por poner un ejemplo, los médicos. Con el gobierno de Felipe González eso cambió. El contribuyente podía desgravarse cualquier gasto que hubiera tenido con la medicina privada, incluidas las recetas, con lo cual todos pedíamos factura al médico, y éste no tenía más remedio que declarar esos ingresos. El gobierno del señor Aznar corrigió esto y volvimos a la situación anterior, por lo tanto los médicos ya son libres de cobrar lo que quieran y no declararlo, porque si ya no nos podemos desgravar ese gasto, ¿para que les pedimos factura?

Yo esperaba que este gobierno hiciera este cambio y algunos más en la declaración de la renta pero.....no ha sido así, seguimos trincados los mismos de siempre.

Esto no es falta de solidaridad por mi parte, esto es una medida incompleta y por lo tanto injusta.

Pues bien, apretemos el cinturón, cuantas veces he oído eso.....

Cuando era niña ya mi padre protestaba porque Franco en su parrafada de Navidad les decía a los españoles que había que apretarse el cinturón, mi padre decía “si es que ya no tengo más agujeros”.

Pues ya ven ustedes, los años que han pasado y seguimos a vueltas con el cinturón.

PD. Los políticos y los pañales se han de cambiar a menudo.....y por los mismos motivos. Bernard Shaw

Miércoles 12 de mayo de 2010

12 - El silencio de la noche

Ahora cuando ya todos descansan, oigo el silencio de la noche. Se oye la respiración de Momo, el caniche travieso y escandaloso que ladra con ese ladrido estridente y molesto, pero que ahora, ya cansado de “la dura jornada laboral” ha decidido dormir. También Lao, el gato duerme, pero no hace ruido cuando respira, es absolutamente silencioso. Los dos me acompañan siempre, son mis amigos incondicionales, no piden nada a cambio, sólo comida y una caricia de vez en cuando ¿A quién no le gusta? ¿A quién no le hace falta un mimo?

Pero hoy además me acompañan mis nietos: han querido pasar el fin de semana conmigo y me han llenado la casa, habitualmente silenciosa, de risas y gritos. Los mayores (11 y 9 años) viendo el fútbol y el pequeño, 4 años, enredando por aquí y por allá, pero los tres son muy buenos y obedientes. Han cenado y se han ido a la cama en cuanto se los he dicho; ahora duermen ya y la casa está silenciosa, como “La casa sosegada” de Antonio Gala, me encanta Gala. En ese libro habla entre otras cosas, del silencio en las casas cuando todos se van a la cama, ese silencio que produce una gran paz.

Sólo se oye el sonido de las teclas de mi ordenador y las campanadas del reloj.

Es la hora del día que más me gusta, siempre me ha gustado, parece que el tiempo es mío solo, aunque a veces me produce tristeza porque es otro día que se va. Sólo ahuyento la tristeza cuando pienso que también es un nuevo día el que se aproxima, que mañana cuando amanezca muchas cosas nuevas me están esperando.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

¿Hay vida después de los sesenta? Esa es la gran pregunta, creo que todos cuando éramos jóvenes pensábamos como la cosa más normal del mundo que a cierta edad las personas se convierten en asexuadas. Luego van pasando los años y nos damos cuenta que los años nos estropean por fuera pero no por dentro, así que comenzamos a entender cosas que antes no comprendíamos, nos damos cuenta de nuestro error.

Para los que piensen que después de los sesenta o si me apuras incluso de los cincuenta, no hay amor, no hay vida y no hay sexo, les aconsejo que vean ésta película, "En el séptimo cielo". La recomiendo.

Jueves 22 de julio de 2010

13 - ¿Queda mucho o poco tiempo?

Se inicia la marcha: cada año se van dos o tres de los compañeros. Cuando se encuentran en los velatorios o misas se miran unos a otros y todos piensan lo mismo pero no dicen nada: "hay que aprovechar el tiempo"; "hay que vivir mientras se pueda, ya ves tú, quien se lo iba a decir, con lo bien que estaba, etc..." Luego pasan los días y ya no se acuerdan de sus buenos propósitos. Cuando niños y luego adultos seguimos sin tener en cuenta que esos viejecitos también fueron niños, no siempre fueron dependientes; detrás de esa figura destrozada por el tiempo, ahí dentro de ese cuerpo decrepito está esa persona que siempre fue.

Siempre he dicho y he oído decir a muchos mayores como yo, que si no fuera por el espejo, nosotros nos sentimos igual que cuando teníamos 20 años. Nuestra persona sigue ahí.

Me ha llegado al correo un adjunto que me ha gustado y lo traigo aquí para que pensemos un poco en esta realidad de la vida que por otra parte, a todos nos espera.

Jueves 7 de enero de 2010

14 - Llegar a la meta

Una vida sin metas ni ilusiones no tiene ningún sentido. Las metas van unidas a las ilusiones o realmente son la misma cosa, si tienes metas tienes ilusiones. Desde pequeños las vamos teniendo, pequeñas cosas al principio de la vida y grandes cosas cuando ya te vas haciendo mayor, toda nuestra vida está regida por esas metas.

Y de pronto un día te das cuenta que ya no las tienes, acabaste tu vida laboral, los hijos se fueron situando en la vida, cuando el último se va o está a punto de irse, cuando ya ves que tu responsabilidad ha terminado y respiras con alivio porque los pajaritos vuelan solos, en ese momento sientes que te falta algo, y ese algo es una meta, no podemos vivir sin tenerlas, ellas son las que nos han ido impulsando.

Ahora se impone crear otras, si no lo hacemos pensaremos que nuestra vida no tiene sentido.

Esa era su situación, en este año que comienza se sentía de esa manera, su vida iba perdiendo validez, se sabía querida y en cierto modo necesaria pero no imprescindible, estaba acostumbrada a serlo, a que su presencia fuera muy necesaria para todos, estaba acostumbrada a una gran actividad, mucho trabajo y poco descanso, realmente se sentía muy realizada de esa manera, estaba muy satisfecha del trabajo hecho, de sus responsabilidades llevadas a buen fin, pero ahora.....ya no era lo mismo.

Este año comenzaría para ella una nueva etapa y se sentía perdida, tenía que afrontarla pensando solo en ella misma y a eso no estaba acostumbrada.

Lo supo antes de que acabara el año, "Año Nuevo, vida nueva", esa frase tan sobada y que tantas veces se había dicho a si misma pero que nunca era llevada a buen fin, ahora sentía que este año sí que era cierto, una nueva etapa de su vida asomaba por el horizonte, sintió cierto miedo, sabía que esa nueva etapa podría ser la última de su vida, tenía dos opciones, vivirla con alegría, llenarla de nuevos retos o vivirla con tristeza contando los días, meses o años que le quedaban por delante.

Lo pensó durante unos minutos mientras observaba el juego de sus bichitos, esos que siempre le acompañarían y esos que nunca la traicionaban, nunca le negaban su cariño, muy al contrario, estaban

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

deseosos de demostrarle su alegría cuando ella llegaba a casa, revoloteando a su alrededor casi sin dejarla caminar. Se levantó del sillón donde había estado muy pensativa y se decidió por la primera opción, tenía muchas cosas que hacer, muchas cosas que aprender y muchas personas a las que ayudar, no había tiempo que perder, por eso mismo, porque podía ser su última etapa, tenía que ponerse en marcha rápidamente, se vistió, cogió su paraguas porque ya llovía, tal como habían anunciado y salió a la calle, hacia su nueva e ilusionante meta.

Domingo 10 de enero de 2010

15 - No al Maltrato a los Mayores

Hoy quiero contar una historia verdadera y muy cercana, al contarla me rebelo contra el abuso y el maltrato a los mayores, contra la falta de cariño a los padres cuando son un estorbo y un trabajo añadido para los atareados jóvenes y no tan jóvenes. Yo viví otras costumbres, otro amor a los abuelos, repudio totalmente estas formas de vida. Este tema ya lo he abordado otras veces pero creo que merece que sigamos ocupándonos de él. Aprovecho también para dar a conocer la "[Red de amigos contra el maltrato a los Mayores](#)" a la que me uno desde este mismo momento.

Esta es mi historia. Desgraciadamente hay muchas iguales.

Yo a ella la recuerdo pequeña y muy guapa, nació en 1925, se casó muy jovencita y tuvo 2 niñas, pero su matrimonio duró muy poco, quedó viuda muy pronto, la más pequeña de las niñas tenía unos meses cuando murió su padre, en aquella época éstas cosas eran muy frecuentes, la tuberculosis se llevó a un hombre muy joven dejando una joven viuda sin medios para salir adelante con sus hijas.

Tuvo suerte, la empresa donde trabajaba su marido la contrató como telefonista y pudo llevar el sustento a su casa. Un poco más tarde se casa de nuevo, de ese matrimonio nace otra niña, entonces era costumbre que la mujer no trabajara fuera de casa, así que dejó el trabajo, pero como el salario de su nuevo esposo no era muy grande se dedicó a ese oficio de modista que antiguamente casi todas las mujeres sabían desempeñar, y claro, eso si se podía hacer sin menoscabo de la hombría de su marido. Trabajó mucho y duro para sacar a sus niñas adelante, andando los años las niñas se casan y ella les ayuda cuidando a sus nietos, también económicamente a una de ellas que no le iban bien las cosas. Al casarse la más pequeña, procuran vivir los padres y la hija en viviendas contiguas para de ésta manera cuidar a las nietas porque su hija se va muy temprano de casa a trabajar, por consiguiente ésta hija tiene su problema resuelto con la ayuda de su madre. Luego muere el padre y la madre se queda sola. Esta mujer mientras tanto se había ocupado de ahorrar dinero para la vejez como ella decía, les encargó a sus hijas que cuando estuviera viejecita y no pudiera estar sola, pagaran a una persona que la cuidara con los ahorros que ella tenía para ello. No quería que la sacaran de su casa. No quería ir a una residencia y para ello se privó de muchos caprichos con tal de tener un dinero ahorrado, tenía su casa contigua a la de su hija, no costaba tanto pagar a una persona (que no pagaban ellas) y darle pequeños ratos de compañía a su madre.

Ese momento llegó y esa hija menor que era la que tenía la "llave" de los ahorros, se puso de acuerdo con sus hermanas, buscaron una "residencia" y allí enviaron a su madre que aunque ya había perdido mucha cabeza, no tanta como para no darse cuenta de donde la enviaban. Nada más llegar allí le pusieron unos pañales (que ella en casa no necesitaba) y la amarraban por la noche para que no molestara, además dio orden ésta hija a la dirección de la residencia, con el consentimiento cobarde de sus hermanas, de que no se le permitieran visitas a su madre, ni siquiera de sus parientes, seguramente porque les daba vergüenza que se conociera la situación de su madre. Ni que decir tiene que en cuestión de poco tiempo esta mujer se deterioró y murió.

¿Quién de sus hijas se acuerda de todo lo que ésta madre hizo?

Lo peor de todo esto es que estas hijas están completamente convencidas de que no tienen nada que reprocharse, que han hecho lo correcto aunque hayan ignorado la petición de su madre, aunque se hayan quedado con el dinero que su madre tenía ahorrado, porque evidentemente el pago de la residencia no agotó los ahorros. Hemos llegado a un punto en el cual el "amor" a los padres solo existe

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

cuando te sirven para algo.

Mientras te sacan adelante cuando eres niño, es obligación de los padres, cuando te ayudan después de mayor con tus hijos, es también obligación de ellos, pero...cuando los padres necesitan ayuda,”
noooooo yo no puedo, yo estoy trabajando, yo tengo que vivir, etc.”

Que paren este tren que yo me bajo.

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

ANEXO III

PLANTILLAS 1 y 2 del Blog nº 17, a modo de ejemplo.

Plantilla 1: Blog 17

ID:	17	Título:	JUBILADA CONGELADA			
URL:	http://jubiladosenior.blogspot.com					
Perfil Bloguero:	Rita, jubilada, 68 años. Santa Cruz de Tenerife, España					
Nº de post: 15	2008:	2	2009:	4	2010:	9
Propósito:	Creo que por eso tengo este blog: al menos digo lo que pienso.					
Comentarios:						
Epígrafes:	"Yo nunca seré viejo, porque para mí ser viejo es siempre tener diez años más de los que tengo." (Bernard Baruch)					

Plantilla 2: Post 1

ID Blog:	17	Título:	1 – NOS HEMOS JUBILADO		
Fecha: 13/11/08		Unidades de Registro	12		
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento					
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	Pues sí, nos hemos jubilado y parece que fue ayer cuando iniciamos nuestra vida laboral.			
	Rechazo, negación				
	Pasado, muerte				
	Optimismo (c/posibilidades)	Todos tenemos algo en mente para hacer o aprender y que quedó pendiente como cuidar nietos o familiar enfermo y los más afortunados.....viajar.			
1.2. Juventud	Valoración	Sin quitarle valor a nuestros jóvenes, es indudable que nuestra vida fue muy diferente y nuestra madurez también.			
	Rechazo				
2. Intereses socioculturales					
2.1. Cuestiones comunitarias	Después de tantos años de trabajo y esfuerzo hemos llegado a estas vacaciones indefinidas.				
2.2. Cuestiones Culturales	Las personas que tienen " <i>manga</i> " (recomendación) en una agencia, y cada día son más, les guardan o adjudican buenas plazas, independientemente del día que tengan adjudicado para ir a la agencia. Esto se hace para beneficiar a un sector de la población y ponen en manos de empresas que se benefician: no está debidamente controlado y así nos va.				
2.3. Cuestiones políticas	El Imsero puso en marcha un programa de vacaciones con subvención para que los jubilados puedan acceder por un precio módico a vacaciones muy agradables que permite conocer tierras nunca vistas por muchos de ellos. El objeto es, además de ese regalo, crear puestos de trabajo en el sector hostelería en esos meses en que nadie viaja. Mundo Senior es un grupo paralelo al Imsero y se hace cargo de todo y reparte a sus empleados, azafatas, guías o encargados unas hojas tipo encuesta para que cada viajero las rellene con sus impresiones del viaje.				
2.4. Lazos familiares					
2.5. Aislamiento, soledad					
3. Revalorización del aprendizaje					
3.1. Promoción del aprender					
3.2. Difusión de lo aprendido	Propongo que cada uno se anime a contar sus experiencias: lugar y nombre del hotel y si es bueno, beneficiamos al hotel y a los jubilados, que sabrán qué hoteles elegir. Y si es malo, beneficiamos a los jubilados que no pasarán por una desagradable experiencia. Y en ambos casos, Mundo Senior sabrá a quién darle la concesión de las vacaciones de mayores, que dicho sea de paso, es una fuente de ingresos para mucha gente.				
3.3. Competencias informáticas.	Hay una página en Internet puesta a nuestra disposición por Mundo Senior para que hagamos las reservas desde casa, pero cuando accedes a ella el día en cuestión, te la encuentras ya copada, o sea, no queda nada.				
4. Condiciones de salud					
4.1. Detalles reiterados					

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

4.2. Detalles escasos	
4.3. Actividad física	Moderada Escasa
4.4. Actividad física	Explícitos Ausentes
5. Uso creativo del tiempo libre	
5.1. Paseos	
5.2. Viajes	En mi próximo escrito contaré mi experiencia en el Hotel Flamero de Matalascañas.
5.3. Proyectos nuevos	Y aquí surge la idea de este blog: a la que escribe, una humilde jubilada que ya pasó por la experiencia de un viaje, se le ocurrió que Mundo Senior debe conocer nuestras opiniones, sean buenas o malas.
6. Incremento de la expresión y la comunicación	
6.1. Verbalización emotiva	A mí no me gusta tener que recurrir a <i>mangas</i> (recomendación), no se corresponden con mi ética de vida y.....así me va.
6.2. Verbalización escueta	
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	Todos los jubilados de España tenemos derecho a estas vacaciones que tienen unos precios asequibles a los bolsillos de los mayores. No sólo se les hace un favor a los jubilados, también se promueven puestos de trabajo en hostelería en temporada baja.

Plantilla 2: Post 2

ID Blog:	17	Título:	2 - CORAZONES REBELDES
Fecha: 19/12/08		Unidades Registro	10
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento			
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	Sus cuerpos han envejecido, sus facultades han mermado	
	Rechazo, negación	A esa edad en que la mayoría de las personas viven resignados a unas limitaciones y pensando que ya lo que les queda es esperar la muerte.	
	Pasado, muerte	Esto es el siglo 21, cambiemos el chip; no nos resignemos a vivir como nuestros abuelos.	
	Optimismo (c/posibilidades)	A esta edad han decidido que todavía hay cosas que hacer; no se resignan, no se rinden y, arrastrando sus limitaciones acuden a los ensayos y procuran mantenerse sanos y seguir cantando, en algunos casos berreando. Algunos con su bombona de oxígeno, otros en una silla de ruedas, otros luchando con un cáncer.	
1.2. Juventud	Valoración		
	Rechazo	Podríamos hablar de la impaciencia de los jóvenes, de su poca experiencia, en algunos casos de su poco amor a los mayores...	
2. Intereses socioculturales			
2.1. Cuestiones comunitarias			
2.2. Cuestiones Culturales	Creo que este grupo está marcando un hito entre la gente mayor; pienso que rompe tabúes en torno a la vejez, tales como la pérdida de la juventud (en mi opinión sólo se pierde por fuera, si quieres), la soledad, el cese de cualquier actividad útil, el amor, el sexo y la enfermedad como algo irremediable.		
2.3. Cuestiones políticas			
2.4. Lazos familiares			
2.5. Aislamiento, soledad			
3. Revalorización del aprendizaje			
3.1. Promoción del aprender	Es bueno que aprendamos que esas viejas creencias no solo son erróneas sino que deben quedarse en el pasado.		
3.2. Difusión de lo aprendido	Recomiendo la película Corazones Rebeldes. Es un documental de un curioso grupo musical de rock: mujeres y hombres entre los 75 y los 93 años. Han tenido un gran éxito, no por la calidad de sus interpretaciones sino por su edad y voluntad les hace admirables.		
3.3. Competencias informáticas.			
4. Condiciones de salud			
4.1. Detalles reiterados			
4.2. Detalles escasos			
4.3. Actividad física	Moderada Escasa		
4.4. Actividad física	Explícitos		

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	Ausentes	
5. Uso creativo del tiempo libre		
5.1. Paseos		
5.2. Viajes		
5.3. Proyectos nuevos	No nos resignemos a estar en una "tercera edad" encasillada, no nos pongamos límites.	
6. Incremento de la expresión y la comunicación		
6.1. Verbalización emotiva		
6.2. Verbalización escueta		
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	Todos hemos sido jóvenes e ignorantes y cuando nos hacemos un poco mayores comenzamos a ver la realidad de muchas cosas. A veces un poco tarde pero acabamos viéndolo.	

Plantilla 2: Post 3

ID Blog:	17	Título:	3 – BERNARDA ANGULO, LA NADADORA	
Fecha: 24/11/08		Unidades Registro	09	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)		Hay mayores valientes que no se acobardan, que siguen su vida sin reparar en los años, las arrugas ni los achaques, siguen adelante.	
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte			
	Optimismo (c/posibilidades)		Intento seguir el ritmo que la vida nos está marcando a todos; a veces lo consigo y a veces no, pero lo sigo intentando, no me acobardo.	
1.2. Juventud	Valoración			
	Rechazo			
2. Intereses socioculturales				
2.1. Cuestiones comunitarias				
2.2. Cuestiones Culturales	Intento no permitir que esta sociedad que idolatra la juventud y la belleza me eche a un lado.			
2.3. Cuestiones políticas				
2.4. Lazos familiares				
2.5. Aislamiento, soledad				
3. Revalorización del aprendizaje				
3.1. Promoción del aprender	Yo siento una gran admiración por ellos y de alguna manera intento tomar ejemplo.			
3.2. Difusión de lo aprendido	Como esta campeona de la que les quiero hablar. Bernarda Angulo tenía 97 años. Aprendió a nadar a los 47 y desde entonces no dejó de hacerlo.			
3.3. Competencias informáticas				
4. Condiciones de salud				
4.1. Detalles reiterados				
4.2. Detalles escasos				
4.3. Actividad física	Moderada			
	Escasa			
4.4. Actividad física	Explícitos		Desde hace 50 años vivía en el tercer piso de un edificio sin ascensor y allí ha permanecido hasta el final; vivía sola en su pequeña casa y se las apañaba sola.	
	Ausentes			
5. Uso creativo del tiempo libre				
5.1. Paseos				
5.2. Viajes				
5.3. Proyectos nuevos	Contaba que cuando llevaba a sus niños a la playa se desconsolaba porque no sabía nadar y cuando por fin aprendió, nunca dejó de hacerlo.			
6. Incremento de la expresión y la comunicación				
6.1. Verbalización emotiva	¡Fantástica esta pequeña-gran mujer!			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

6.2. Verbalización escueta	
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	¿Quién dijo que los años nos ponen límites? Creo que los límites los ponemos nosotros, nuestros miedos y nuestros prejuicios.

Plantilla 2: Post 4

ID Blog:	17	Título:	4 - LA SOLEDAD DE LOS MAYORES
Fecha:	17/4/09	Unidades Registro	11
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento			
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	Los abuelitos estaban con su familia hasta el final de su vida: es lo mínimo que se puede dar a personas que te han dado la vida y han trabajado y sufrido tanto por sus hijos.	
	Rechazo, negación	Entiendo que hay casos extremos: hijos que están lejos, pocas posibilidades económicas para pagar una cuidadora, pero hay muchísimos casos que pudiendo pagar y tenerlos en casa para no privarlos de cariño y compañía, prefieren mandarlos a un lugar como estas residencias y una vez allí se olvidan	
	Pasado, muerte	Muchos dirán: "es que los mayores siempre creen que lo pasado fue mejor" No puedo evitar sentir nostalgia de otros tiempos pues tengo que decir que el abuelo nunca estorbaba, siempre había un hueco para ellos y los niños se beneficiaban de esa presencia, de ese cariño y también de las regañinas del abuelo.	
	Optimismo (c/posibilidades)	Sé que hay muchos jóvenes que hacen una muy buena labor en este sentido, me siento confortada de sabiendo que no todo es malo, que hay gente comprometida con esta causa.	
1.2. Juventud	Valoración		
	Rechazo		
2. Intereses socioculturales			
2.1. Cuestiones comunitarias	Las residencias no son lugares donde se supone que van a ser atendidos, a disfrutar de la charla de los compañeros, a tener actividades lúdicas que los mantengan sanos de cuerpo y de mente.		
2.2. Cuestiones Culturales	Muchos han dado muchísimo a sus nietos, los han cuidado, los van a recoger cada día al cole, solucionando un problema importante porque los padres trabajan.		
2.3. Cuestiones políticas	De nuevo una residencia intervenida por la policía, de nuevo unos ancianos sufriendo abusos, los sedaban, según parece, para que no molestaran. Y no son residencias baratas: ésta creo que era pública pero estas mismas cosas se dan también y mucho, en residencias caras. Responsabilidad de los servicios sociales, de las fuerzas de seguridad, en fin, del Estado, que debería vigilar un poco mejor.		
2.4. Lazos familiares	Los familiares y sólo ellos son los que provocan o permiten que esto ocurra. Aparte de trabajar los hijos tienen que vivir. Ya no se acuerdan de las malas noches, las carreras al médico, de la preocupación porque se retrasan en la noche, no se acuerdan de nada.		
2.5. Aislamiento, soledad	No señor, van allí para ser apartados de la sociedad, para que no molesten y para esperar la muerte, que tal como me lo ponen mejor será que llegue pronto. Esos abuelos un día son retirados de la circulación porque dan muchos problemas		
3. Revalorización del aprendizaje			
3.1. Promoción del aprender			
3.2. Difusión de lo aprendido			
3.3. Competencias informáticas			
4. Condiciones de salud			
4.1. Detalles reiterados			
4.2. Detalles escasos			
4.3. Actividad física	Moderada		
	Escasa		
4.4. Actividad física	Explícitos		
	Ausentes		
5. Uso creativo del tiempo libre			
5.1. Paseos			
5.2. Viajes			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

5.3. Proyectos nuevos	
6. Incremento de la expresión y la comunicación	
6.1. Verbalización emotiva	Los cambios son buenos siempre que sean para mejorar: hubo muchos en este siglo y en el que pasó que me gustan mucho, pero nos estamos deshumanizando a pasos agigantados y eso no me gusta, no lo quiero.
6.2. Verbalización escueta	
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	Hay algo más profundo en todo esto: ¿Porqué hay gente que trabaja en esos centros y abusa de los mayores? Si los hijos o cualquier otro familiar cercano estuvieran pendientes, visitarían y se interesarían por lo que ocurre allí dentro, esos desalmados no se atreverían. Esas personas que abusan, al ver que esos viejecitos no son queridos, saben que pueden hacer cualquier cosa sin que nadie pregunte o reclame.

Plantilla 2: Post 5

ID Blog:	17	Título:	5 - <u>LOS VALIENTES MAYORES</u>	
Fecha: 9/2/09		Unidades Registro	09	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	Se es mayor porque se peinan canas, porque se tienen años vividos. El viejo es aquel que, además de cumplir años, piensa que ya sólo le queda esperar, ya es tarde para vivir, para aprender, para disfrutar, para viajar, para bailar, para enamorarse, etc.		
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte			
	Optimismo (c/posibilidades)	Generalmente estas personas son difíciles de convencer, de que entiendan que no es así, que al margen de nuestras arrugas, lo que importa es cómo nos sintamos.		
1.2. Juventud	Valoración			
	Rechazo			
2. Intereses socioculturales				
2.1. Cuestiones comunitarias	La persona mayor no se rinde, se integra en los problemas que nos aquejan a todos, participa y, sobre todo, no se acompleja por su edad.			
2.2. Cuestiones Culturales	La persona que sólo es mayor pero se siente joven no se excluye de tantas cosas que algunos dicen que "son cosas de jóvenes" o "que son tonterías" y continúa ilusionándose.			
2.3. Cuestiones políticas				
2.4. Lazos familiares				
2.5. Aislamiento, soledad	El viejo piensa que su papel en la vida es de mero espectador, no participa, no se interesa, va dejando de moverse, de salir.			
3. Revalorización del aprendizaje				
3.1. Promoción del aprender	La persona mayor aprovecha su jubilación para disfrutar de todo lo que le gusta, para ser útil a otros, para aprender cosas., se apuntan a clases de baile, de informática, de idiomas o cualquier otra cosa que les haga ilusión hacer, sin pensar que ya es tarde para eso.			
3.2. Difusión de lo aprendido				
3.3. Competencias informáticas.				
4. Condiciones de salud				
4.1. Detalles reiterados	Su cuerpo se va entorpeciendo. Su mente también declina porque no la usa. La persona mayor asume sus canas, arrugas y achaques porque es evidente que el cumplir años va unido de forma irremediable a esas pequeñas "averías". El cuerpo es como nuestro coche, a más kilómetros recorridos, más problemillas va dando.			
4.2. Detalles escasos				
4.3. Actividad física	Moderada			
	Escasa			
4.4. Actividad física	Explícitos			
	Ausentes			
5. Uso creativo del tiempo libre				
5.1. Paseos				
5.2. Viajes	Las personas que sólo son mayores van a bailar, viajan.			
5.3. Proyectos nuevos	Las personas que sólo son mayores se apuntan a clases de baile, de informática, de idiomas o cualquier otra cosa que les haga ilusión hacer, sin pensar que ya es tarde para eso.			
6. Incremento de la expresión y la comunicación				

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

6.1. Verbalización emotiva	
6.2. Verbalización escueta	
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	

Plantilla 2: Post 6

ID Blog:	17	Título:	6 - AUSENCIA
Fecha: 9/1/09		Unidades Registro	05
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento			
1.1. Tercera edad	Acceptación (humor, fotos)	Ya sabéis que a veces la vida nos supera en pequeñas o grandes cosas, la familia, la salud u otros quehaceres que nos acaparan nuestras horas.	
	Rechazo, negación		
	Pasado, muerte		
	Optimismo (c/posibilidades)		
1.2. Juventud	Valoración		
	Rechazo		
2. Intereses socioculturales			
2.1. Cuestiones comunitarias	¿Es necesario realmente que para que estemos disfrutando de éstos cambios hayamos tenido que sufrir y soportar el vuelco tan negativo en algunas cuestiones que ha tenido nuestra sociedad.		
2.2. Cuestiones Culturales	A los mayores nos asombran a veces los cambios que ha sufrido o experimentado nuestra sociedad en los últimos años y pensamos que antes se vivía mejor. Pero no tendríamos tantas comodidades y adelantos tecnológicos... como este medio de comunicación que es Internet.		
2.3. Cuestiones políticas			
2.4. Lazos familiares			
2.5. Aislamiento, soledad			
3. Revalorización del aprendizaje			
3.1. Promoción del aprender			
3.2. Difusión de lo aprendido			
3.3. Competencias informáticas	Así son los blogs: compartimos noticias, sucesos, sensaciones poéticas o pequeñas rabietas o indignaciones y cada uno le da su sello personal. Muchos tienen gran calidad literaria, otros no tenemos esa suerte pero disfrutamos igual, lo que sí es cierto es que a todos nos reporta algo bueno. No podré hacer por un tiempo mis entradas, tengo que hacer una paradita en este agradable quehacer.		
4. Condiciones de salud			
4.1. Detalles reiterados			
4.2. Detalles escasos			
4.3. Actividad física	Moderada		
	Escasa		
4.4. Actividad física	Explícitos		
	Ausentes		
5. Uso creativo del tiempo libre			
5.1. Paseos			
5.2. Viajes			
5.3. Proyectos nuevos			
6. Incremento de la expresión y la comunicación			
6.1. Verbalización emotiva	Ya sabéis todos lo mucho que me satisface estar aquí, postear vuestros blogs y al mismo tiempo contar pequeñas cosas que a veces son interesantes y otras no tanto. Cuando tenga algún ratito pasaré a saludarles, ya saben que esa tarea de postear me gusta casi más que publicar.		
6.2. Verbalización escueta			
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Plantilla 2: Post 7

ID Blog:	17	Título:	7 – VIVIR EN SOLEDAD	
Fecha: 17/8/10		Unidades Registro	12	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	A los mayores entre los cuales me incluyo, nos asombran los cambios que ha experimentado nuestra sociedad en los últimos años y a veces pensamos que de aquellas maneras se vivía mejor.		
	Rechazo, negación	Relaciones de dominación y de concesiones exageradas son cosas del siglo pasado.		
	Pasado, muerte	Llevo tiempo pensando en ir despidiéndome poco a poco para que la parca no me pille desprevenida. Otras veces la depresión me cerca, me siento cansada y pienso que ya he acabado mi ciclo, que me puedo ir tranquila y que los demás se encarguen de la vida. Con el nacimiento, traemos el certificado de defunción con la fecha y circunstancias en blanco.		
	Optimismo (c/posibilidades)	Todas las personas deberían estar solas de vez en cuando para establecer un diálogo interno y descubrir su fuerza personal. En la soledad, el individuo entiende que la armonía y la paz de espíritu sólo se pueden encontrar dentro de uno mismo y no a partir de los demás. Algunas veces pienso en disfrutar cada minuto como si fuera el último.		
1.2. Juventud	Valoración			
	Rechazo			
2. Intereses socioculturales				
2.1. Cuestiones comunitarias	Las relaciones afectivas también están pasando por profundas transformaciones y revolucionando el concepto de amor. Lo que se busca hoy es una relación compatible con los tiempos modernos, en la que exista individualidad, respeto, alegría y placer por estar juntos, y no una relación de dependencia, en la que uno responsabiliza al otro de su bienestar.			
2.2. Cuestiones Culturales	No es sólo el avance tecnológico lo que marcó el inicio de este milenio. El hombre es un animal que va cambiando el mundo y después tiene que irse reciclando para adaptarse al mundo que fabricó. Estamos entrando en la era de la individualidad, que no tiene nada que ver con el egoísmo. El egoísta no tiene energía propia; se alimenta de la energía de los demás, sea financiera o moral.			
2.3. Cuestiones políticas				
2.4. Lazos familiares	Muchas veces ocurre hasta un proceso de despersonalización que, históricamente, ha alcanzado más a la mujer. Ella abandonaba sus características para amalgamarse al proyecto masculino. Estamos cambiando el amor de necesidad, por el amor de deseo. Me gusta y deseo la compañía, pero no la necesito, lo que es muy diferente			
2.5. Aislamiento, soledad	Las personas están perdiendo el miedo a estar solas y aprendiendo a vivir mejor consigo mismas. Las mujeres están comenzando a darse cuenta que se sienten parte, pero son enteras. El otro con el cual se establece un vínculo también se siente una parte. No es el príncipe o salvador de ninguna cosa, es solamente un compañero de viaje.			
3. Revalorización del aprendizaje				
3.1. Promoción del aprender				
3.2. Difusión de lo aprendido	<i>Sawabona</i> es un saludo usado en el sur de África y quiere decir: <i>"Yo te respeto, yo te valoro y tú eres importante para mi"</i> .			
3.3. Competencias informáticas	El avance tecnológico exige más tiempo individual. Llevo un tiempo pensando en dejar mi pequeño "excremento mental" bien esparcido por medio del blog para que en algún sentido algo permanezca.			
4. Condiciones de salud				
4.1. Detalles reiterados				
4.2. Detalles escasos				
4.3. Actividad física	Moderada			
	Escasa			
4.4. Actividad física	Explícitos			
	Ausentes			
5. Uso creativo del tiempo libre				
5.1. Paseos				
5.2. Viajes				
5.3. Proyectos nuevos				
6. Incremento de la expresión y la comunicación				
6.1. Verbalización emotiva	La idea de que una persona sea el remedio para nuestra felicidad, que nació con el romanticismo, está llamada a desaparecer en este inicio de siglo.			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	La muerte: nada más firme pero nada más olvidado, hasta que nos acercamos al brocal del pozo.
6.2. Verbalización escueta	
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	Me pregunto si es necesario realmente que para que estemos disfrutando de estos cambios hayamos tenido que sufrir y soportar el vuelco tan negativo en algunas cuestiones que ha tenido nuestra sociedad. La soledad es algo que nadie quiere pero si la vida nos la impone, recordemos aquello de "si tienes limones, haz limonada": de nada sirve pensar que no sabemos o no queremos vivir en soledad. ¿No será que nos empeñamos en rebelarnos y no nos fijamos que es una nueva etapa de la vida que además puede ser muy gratificante?

Plantilla 2: Post 8

ID Blog:	17	Título:	8 - SER AUTÉNTICOS	
Fecha: 7/6/10		Unidades Registro	07	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	Sólo nos decidimos o atrevemos a ser auténticos cuando somos mayores y esto se debe a que cuando sobrepasamos cierta edad, ya "pasamos" de muchas cosas y decidimos dejar a un lado los disimulos y las hipocresías.		
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte			
	Optimismo (c/posibilidades)			
1.2. Juventud	Valoración			
	Rechazo	Seguramente hay muchas personas que son auténticas pero dudo mucho que el porcentaje de jóvenes sea muy alto.		
2. Intereses socioculturales				
2.1. Cuestiones comunitarias	Y cuando te decides a ser auténtico ya peinas muchas canas y la gente te critica, pero si lo eres, esto te divertirá.			
2.2. Cuestiones Culturales	Algunos mayores no han perdido la cabeza, lo que han perdido es la paciencia y han decidido ser ellos mismos, verdaderos, o sea, auténticos. Han decidido que ya está bien de tener una opinión diferente a los demás y disimularlo, no expresarla por conveniencia o por conseguir la aprobación de sus familiares y amigos.			
2.3. Cuestiones políticas	Han decidido no callar una protesta que hasta ese momento han callado para no molestar. Han decidido decir <i>no</i> cuando es <i>no</i> , pese a quien pese.			
2.4. Lazos familiares	A menudo oigo decir a alguna persona que tiene un padre o una madre muy mayor, que han perdido la cabeza porque se han vuelto muy descarados en sus expresiones y contestaciones.			
2.5. Aislamiento, soledad				
3. Revalorización del aprendizaje				
3.1. Promoción del aprender				
3.2. Difusión de lo aprendido				
3.3. Competencias informáticas				
4. Condiciones de salud				
4.1. Detalles reiterados				
4.2. Detalles escasos				
4.3. Actividad física	Moderada			
	Escasa			
4.4. Actividad física	Explícitos			
	Ausentes			
5. Uso creativo del tiempo libre				
5.1. Paseos				
5.2. Viajes				
5.3. Proyectos nuevos				
6. Incremento de la expresión y la comunicación				
6.1. Verbalización emotiva				
6.2. Verbalización escueta				
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	Porque ser auténtico es no ser hipócrita. Es no precisar la aprobación de nadie, es mantener nuestras convicciones aunque estemos en minoría. Es reír y llorar cuando tienes ganas, bailar cuando te apetece aunque no sepas. Es olvidarte del qué dirán, qué pensarán, qué harán.			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	Ser auténtico es estar con las personas que quieres estar y desechar a quien no te conviene.
--	--

Plantilla 2: Post 9

ID Blog:	17	Título:	9 - RENOVARSE O MORIR	
Fecha: 25/6/10		Unidades Registro	05	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	Me gustan los cambios, la monotonía me aburre, cambiar me estimula, me empuja a hacer cosas. Quizá en mi vida anterior fui un gato, quien sabe.		
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte	Renovarse o morir.		
	Optimismo (c/posibilidades)	En fin, ya lloraremos cuando toque, ahora nos quedamos con la parte cómica de la situación; no es que sea muy fácil verla pero lo intentaremos.		
1.2. Juventud	Valoración			
	Rechazo			
2. Intereses socioculturales				
2.1. Cuestiones comunitarias				
2.2. Cuestiones Culturales				
2.3. Cuestiones políticas	De los últimos acontecimientos económicos de nuestro país, o mejor dicho de casi todo el mundo, pocos se escapan. ¿Nos descongelarán? ¿O por el contrario nos bajarán? Las dudas me asaltan y teniendo en cuenta que tenemos en España las pensiones más bajas de Europa... la situación es comprometida.			
2.4. Lazos familiares	Mi suegra decía que yo soy como los gatos, siempre cambiando de sitio las cosas (lo decía porque cambiaba los muebles con mucha frecuencia, tal es así que de una visita a otra que ella me hacía, encontraba siempre algún cambio).			
2.5. Aislamiento, soledad				
3. Revalorización del aprendizaje				
3.1. Promoción del aprender				
3.2. Difusión de lo aprendido				
3.3. Competencias informáticas	Le ha tocado cambio al blog: lo estaba necesitando... ahora su nombre tiene que ver con los acontecimientos económicos de nuestro país o, mejor dicho, de casi todo el mundo. Le voy a dejar el nombre hasta que me descongelen.			
4. Condiciones de salud				
4.1. Detalles reiterados				
4.2. Detalles escasos				
4.3. Actividad física	Moderada			
	Escasa			
4.4. Actividad física	Explícitos			
	Ausentes			
5. Uso creativo del tiempo libre				
5.1. Paseos				
5.2. Viajes				
5.3. Proyectos nuevos				
6. Incremento de la expresión y la comunicación				
6.1. Verbalización emotiva				
6.2. Verbalización escueta				
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa				

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Plantilla 2: Post 10

ID Blog:	17	Título:	10 – APRENDER DE LO MALO	
Fecha: 13/6/10		Unidades Registro	06	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)		Con la edad nos vamos haciendo inevitablemente más selectivos porque la experiencia y el aprendizaje han hecho mella en nosotros. Nuestros <i>ficheros</i> , que hemos ido llenando de todo tipo de experiencias, ahora están bastante "llenitos" y todo lo que nos recuerde <i>a mal rollo</i> , evidentemente lo apartamos de nuestro lado por no sufrir tontamente.	
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte			
	Optimismo (c/posibilidades)			
1.2. Juventud	Valoración		Cuando somos jóvenes nuestros <i>ficheros</i> están vacíos.	
	Rechazo			
2. Intereses socioculturales				
2.1. Cuestiones comunitarias				
2.2. Cuestiones Culturales				
2.3. Cuestiones políticas				
2.4. Lazos familiares				
2.5. Aislamiento, soledad				
3. Revalorización del aprendizaje				
3.1. Promoción del aprender	Con el paso de los años tanto las buenas personas como las malas nos han enseñado cosas y nos han ayudado a madurar. Me doy cuenta de todo lo que he aprendido a lo largo de mi vida, y no me cabe duda que lo que me queda por vivir será también un aprendizaje.			
3.2. Difusión de lo aprendido	Me gusta esta frase de Giovanni Papini: "Cada hombre es diverso, distinto de los demás, inefable, único, absolutamente personal. La igualdad humana es una ilusión intelectualista engendrada por un anhelo sentimental".			
3.3. Competencias informáticas				
4. Condiciones de salud				
4.1. Detalles reiterados				
4.2. Detalles escasos				
4.3. Actividad física	Moderada			
	Escasa			
4.4. Actividad física	Explícitos			
	Ausentes			
5. Uso creativo del tiempo libre				
5.1. Paseos				
5.2. Viajes				
5.3. Proyectos nuevos				
6. Incremento de la expresión y la comunicación				
6.1. Verbalización emotiva	No sólo no debemos olvidarlas, muy al contrario, las debemos tener muy presentes y agradecer al destino que las haya puesto en nuestra vida. Vaya mi agradecimiento a quienes corresponda por todo lo aprendido. Y que lo sepan, no me da miedo seguir aprendiendo.			
6.2. Verbalización escueta				
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	Con frecuencia deseamos no recordar a las personas malas que han tenido algo que ver en nuestras vidas o las que, sin ser malas, han tenido una influencia negativa sobre nosotros. Es muy humano, esos recuerdos nos hacen sufrir, nos frustran y deseamos borrarlos de nuestra memoria.			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Plantilla 2: Post 11

ID Blog:	17	Título:	11 – LA PROTESTA DE UNA JUBILADA
Fecha: 16/5/10		Unidades Registro	04
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento			
1.1. Tercera edad	Acceptación (humor, fotos)		
	Rechazo, negación	No es justo que siempre paguemos los mismos o por lo menos comience el ajuste por el mismo sitio.	
	Pasado, muerte	“Apretemos el cinturón”: cuántas veces he oído eso cuando era niña; los años que han pasado y seguimos a vueltas con el cinturón.	
	Optimismo (c/posibilidades)		
1.2. Juventud	Valoración		
	Rechazo		
2. Intereses socioculturales			
2.1. Cuestiones comunitarias			
2.2. Cuestiones Culturales			
2.3. Cuestiones políticas	Como he vivido mucho, he visto siempre la misma maniobra: lo primero que se toca son los funcionarios y esta vez también nos ha tocado a los jubilados porque, aunque sólo nos congelen la pensión, para los efectos nos la bajan porque todo subirá y nuestro sueldo seguirá siendo el mismo. Y todo eso sabiendo que las pensiones en España están por debajo de la media de Europa, dicho por el mismo Presidente, que no me lo invento.		
2.4. Lazos familiares			
2.5. Aislamiento, soledad			
3. Revalorización del aprendizaje			
3.1. Promoción del aprender			
3.2. Difusión de lo aprendido			
3.3. Competencias informáticas			
4. Condiciones de salud			
4.1. Detalles reiterados			
4.2. Detalles escasos			
4.3. Actividad física	Moderada		
	Escasa		
4.4. Actividad física	Explícitos		
	Ausentes		
5. Uso creativo del tiempo libre			
5.1. Paseos			
5.2. Viajes			
5.3. Proyectos nuevos			
6. Incremento de la expresión y la comunicación			
6.1. Verbalización emotiva	Ya sé que tenemos que ser solidarios, que hay que hacer ajustes, que hay que rebajar el déficit, todo eso lo sé. Pero no estoy conforme y no lo estoy porque no es justo.		
6.2. Verbalización escueta			
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa			

Plantilla 2: Post 12

ID Blog:	17	Título:	12 – EL SILENCIO DE LA NOCHE
----------	----	---------	------------------------------

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

Fecha: 12/5/10		Unidades Registro		08
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)			
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte		¿Hay vida después de los sesenta? Todos cuando éramos jóvenes pensábamos como la cosa más normal del mundo que a cierta edad las personas se convierten en asexuadas.	
	Optimismo (c/posibilidades)		Sólo ahuyento la tristeza cuando pienso que también es un nuevo día el que se aproxima, que mañana cuando amanezca muchas cosas nuevas me están esperando.	
1.2. Juventud	Valoración			
	Rechazo			
2. Intereses socioculturales				
2.1. Cuestiones comunitarias				
2.2. Cuestiones Culturales	Van pasando los años y nos damos cuenta que los años nos estropean por fuera pero no por dentro, así que comenzamos a entender cosas que antes no comprendíamos, nos damos cuenta de nuestro error.			
2.3. Cuestiones políticas				
2.4. Lazos familiares	Hoy además me acompañan mis nietos; han querido pasar el fin de semana conmigo y me han llenado la casa, habitualmente silenciosa, de risas y gritos.			
2.5. Aislamiento, soledad	Ahora cuando ya todos descansan, oigo el silencio de la noche. Mi caniche y mi gato me acompañan siempre; son mis amigos incondicionales; no piden nada a cambio, sólo comida y una caricia de vez en cuando.			
3. Revalorización del aprendizaje				
3.1. Promoción del aprender				
3.2. Difusión de lo aprendido	La casa está silenciosa como "La casa sosegada" de Antonio Gala, me encanta Gala. En ese libro habla del silencio cuando todos se van a la cama, que produce una gran paz. Para los que piensen que después de los sesenta no hay amor, no hay vida y no hay sexo les aconsejo que vean la película "En el séptimo cielo". La recomiendo.			
3.3. Competencias informáticas	Sólo se oye el sonido de las teclas de mi ordenador y las campanadas del reloj.			
4. Condiciones de salud				
4.1. Detalles reiterados				
4.2. Detalles escasos				
4.3. Actividad física	Moderada			
	Escasa			
4.4. Actividad física	Explícitos			
	Ausentes			
5. Uso creativo del tiempo libre				
5.1. Paseos				
5.2. Viajes				
5.3. Proyectos nuevos				
6. Incremento de la expresión y la comunicación				
6.1. Verbalización emotiva	Es la hora del día que más me gusta, siempre me ha gustado, parece que el tiempo es mío solo, aunque a veces me produce tristeza porque es otro día que se va.			
6.2. Verbalización escueta				
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa				

Plantilla 2: Post 13

ID Blog:	17	Título:	13 - ¿QUEDA MUCHO O POCO TIEMPO?	
Fecha: 22/6/10		Unidades Registro		04
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)		Cuando niños y luego adultos seguimos sin tener en cuenta que esos viejecitos también fueron niños, no siempre fueron dependientes; detrás de esa figura destrozada por el tiempo, ahí dentro de ese cuerpo decrepito está esa persona que siempre fue.	
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte			

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	Optimismo (c/posibilidades)	
1.2. Juventud	Valoración	
	Rechazo	
2. Intereses socioculturales		
2.1. Cuestiones comunitarias		
2.2. Cuestiones Culturales	Se inicia la marcha: cada año se van dos o tres de los compañeros. Cuando se encuentran en los velatorios o misas se miran unos a otros y todos piensan lo mismo pero no dicen nada: "hay que aprovechar el tiempo"; "hay que vivir mientras se pueda, ya ves tú, quien se lo iba a decir, con lo bien que estaba, etc." Luego pasan los días y ya no se acuerdan de sus buenos propósitos.	
2.3. Cuestiones políticas		
2.4. Lazos familiares		
2.5. Aislamiento, soledad		
3. Revalorización del aprendizaje		
3.1. Promoción del aprender		
3.2. Difusión de lo aprendido	Me ha llegado al correo un adjunto que me ha gustado y lo traigo aquí para que pensemos un poco en esta realidad de la vida (la vejez) que a todos nos espera.	
3.3. Competencias informáticas		
4. Condiciones de salud		
4.1. Detalles reiterados		
4.2. Detalles escasos		
4.3. Actividad física	Moderada	
	Escasa	
4.4. Actividad física	Explícitos	
	Ausentes	
5. Uso creativo del tiempo libre		
5.1. Paseos		
5.2. Viajes		
5.3. Proyectos nuevos		
6. Incremento de la expresión y la comunicación		
6.1. Verbalización emotiva	Siempre he dicho y he oído decir a muchos mayores como yo, que si no fuera por el espejo, nosotros nos sentimos igual que cuando teníamos 20 años. Nuestra persona sigue ahí.	
6.2. Verbalización escueta		
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa		

Plantilla 2: Post 14

ID Blog:	17	Título:	14 – LLEGAR A LA META	
Fecha:	7/1/10	Unidades Registro	06	
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento				
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	De pronto un día te das cuenta que ya no tienes metas. Acabaste tu vida laboral, ves que tu responsabilidad ha terminado y respiras con alivio porque los <i>pajaritos</i> vuelan solos: en ese momento sientes que te falta algo, una meta; no podemos vivir sin tenerlas, ellas son las que nos han ido impulsando.		
	Rechazo, negación			
	Pasado, muerte			
	Optimismo (c/posibilidades)	Una nueva etapa de la vida asoma por el horizonte; se siente cierto miedo porque esa nueva etapa podría ser la última. Tenemos dos opciones: vivirla con alegría y llenarla de nuevos retos o vivirla con tristeza contando los días, meses o años que quedan por delante.		
1.2. Juventud	Valoración			
	Rechazo			
2. Intereses socioculturales				

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

2.1. Cuestiones comunitarias	
2.2. Cuestiones Culturales	
2.3. Cuestiones políticas	
2.4. Lazos familiares	
2.5. Aislamiento, soledad	
3. Revalorización del aprendizaje	
3.1. Promoción del aprender	Tenemos muchas cosas que hacer y aprender.
3.2. Difusión de lo aprendido	
3.3. Competencias informáticas	
4. Condiciones de salud	
4.1. Detalles reiterados	
4.2. Detalles escasos	
4.3. Actividad física	Moderada
	Escasa
4.4. Actividad física	Explícitos
	Ausentes
5. Uso creativo del tiempo libre	
5.1. Paseos	
5.2. Viajes	
5.3. Proyectos nuevos	Ahora se impone crear otras metas; si no lo hacemos pensaremos que nuestra vida no tiene sentido. Tenemos muchas cosas que hacer y aprender y muchas personas a las que ayudar; no hay tiempo que perder porque puede ser la última etapa.
6. Incremento de la expresión y la comunicación	
6.1. Verbalización emotiva	En el año que comienza, la vida va perdiendo validez: nos sabemos queridos y en cierto modo necesarios pero no imprescindibles. Comenzaría una nueva etapa y nos sentimos perdidos; no estamos acostumbrados a pensar sólo en nosotros. "Año Nuevo, vida nueva": esa frase ahora sí es cierta.
6.2. Verbalización escueta	
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	Una vida sin metas ni ilusiones no tiene ningún sentido. Las metas van unidas a las ilusiones o realmente son la misma cosa.

Plantilla 2: Post 15

ID Blog:	17	Título:	15 - NO AL MALTRATO A LOS MAYORES
Fecha: 10/2/10		Unidades Registro	05
1. Visión positiva del proceso de envejecimiento			
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)		
	Rechazo, negación	Yo viví otras costumbres, otro amor a los abuelos y repudio totalmente estas formas de vida.	
	Pasado, muerte		
	Optimismo (c/posibilidades)		
1.2. Juventud	Valoración		
	Rechazo		
2. Intereses socioculturales			
2.1. Cuestiones comunitarias			
2.2. Cuestiones Culturales	Me rebelo contra el abuso y el maltrato a los mayores.		
2.3. Cuestiones políticas			
2.4. Lazos familiares	Me rebelo contra la falta de cariño a los padres cuando son un estorbo y un trabajo añadido para los atareados jóvenes y no tan jóvenes. Hemos llegado a un punto en el cual el "amor" a los padres sólo existe cuando te sirven para algo. Mientras te sacan adelante cuando niño, es obligación de los padres; cuando te ayudan de mayor con tus hijos, es también obligación de ellos, pero...cuando los padres necesitan ayuda, "Noooooo, yo no puedo, yo estoy trabajando,		

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

	yo tengo que vivir, etc.”
2.5. Aislamiento, soledad	
3. Revalorización del aprendizaje	
3.1. Promoción del aprender	
3.2. Difusión de lo aprendido	Aprovecho también para dar a conocer la “ <u>Red de amigos contra el maltrato a los Mayores</u> ” a la que me uno desde este mismo momento.
3.3. Competencias informáticas.	
4. Condiciones de salud	
4.1. Detalles reiterados	
4.2. Detalles escasos	
4.3. Actividad física	Moderada
	Escasa
4.4. Actividad física	Explícitos
	Ausentes
5. Uso creativo del tiempo libre	
5.1. Paseos	
5.2. Viajes	
5.3. Proyectos nuevos	
6. Incremento de la expresión y la comunicación	
6.1. Verbalización emotiva	Que paren este tren que yo me bajo.
6.2. Verbalización escueta	
6.3. Verbalización reflexiva-argumentativa	

**Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento
Saludable en Adultos Mayores**

ANEXO IV: Listado de Blogs en Red a mayo de 2011

Nº	Nombre del blog	URL o Direccion web
1	100 volando	http://100volando.blogspot.com/
2	13 veces	http://juvicor.blogspot.com/
3	A la sombra de una vida	http://unapobrepensionista.blogspot.com
4	A mi aire.....el blog de Merana	http://arteylabores.blogspot.com/
5	A mis 95 años	http://amis95.blogspot.com
6	A partir de los 50	http://www.apartirdelos50.com
7	A propósito del blog	http://marian-en.blogspot.com/
8	Abalorius	http://abaloriuspvv.blogspot.com
9	Abuela cuenta cuentos	http://abuelacuentacuentos.blogspot.com/
10	Abuela Cyber acunando palabras	http://abuelaciber1000.blogspot.com
11	Abuela normanda	http://www.librodearena.com
12	Abuela on line	http://abuelafueradeserie.blogspot.com/
13	Abuela todo terreno	http://sanluisdigital.edu.ar
14	Abuela, abuela	http://www.mujeresconstruyendo.com/blog/abuela/
15	Abuelonet.es	http://www.abuelonet.es
16	Abuelos en red	http://abuelosenredsuperville.blogspot.com
17	Acueducto azul	http://acueductoazul.blogspot.com/
18	Adoración	http://garroblaco.wordpress.com
19	Ahora... la inmensidad	http://ahora-nugua.blogspot.com/
20	Aire... pedacitos de vida	http://cheshires55.wordpress.com
21	Al caer la tarde	http://beljerez-alcaerlatarde.blogspot.com/
22	Alegrementeochentaitantos	http://alegres80s.blogspot.com
23	Amanece que no es poco	http://arv.1952.blogspot.com
24	Andando caminos	http://haygonastur.blogspot.com
25	Añoranzas	http://mybloggerasa.blogspot.com
26	Aprender de la vida	http://nagaryuna.blogspot.com
27	Aprender es vivir más por eso soy mayor	http://kamelucha5.blogspot.com/
28	Arim Tiene Piedras en el Zapato	http://arimpiedrasenzapato.blogspot.com/
29	Arriba la de los 50	http://arribalasde50.blogspot.com
30	Arte-bejar	http://arte-bejar.blogspot.com
31	Atardecer de atardeceres	http://www.atardecerdeatardeceres.blogspot.com
32	Atrévete a sonreír	http://unpensamientoparacadadia.blogspot.com/
33	Bajo el mismo cielo	http://doris-velasquez.blogspot.com
34	Bajo otro cielo	http://adelasoto.blogspot.com/
35	Beatriz Martos, Abuela Mati	http://beatrizmartos.blogspot.com/
36	Bernardo Bátiz	http://combatiz.blogspot.com/
37	Blog de Adolfo Jiménez	http://www.abuelosenred.net/
38	Blog de Alba Picasso	http://viejitos-y-vejeces.blogspot.com

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

39	Blog de Antonio Porpetta	http://www.porpettablog.com
40	Blog de dentro fuera de Pilar	http://dedentrofuera.blogspot.com
41	Blog de J. Mares	http://www.malvasiablog.blogspot.com
42	Blog de Javier	http://pensandolabronca.blogspot.com
43	Blog de la Yaya	http://luna-laiiaia.blogspot.com
44	Blog de Marga	http://eldesvandelpoeta.ning.com/
45	Blog de María Bernardita Corona	http://www.ligasma.bcn.cl/
46	Blog de María Isabel Gabina	http://gavina-mariaisabel.blogspot.com
47	Blog de Miriam Gómez	http://elmejordelosmundosposibles.wordpress.com
48	Blog de Nancy Villegas	http://nancyvillegash.bligoo.com
49	Blog de Nickel Agirregaribia Agirre	http://blog.agirregabiria.net
50	Blog de Pepe Zapata	http://pepezapata.blogspot.com
51	Blog de RicardoIbarra	http://ricardoibarranet
52	Blog de Roberto Plá	http://robertoplanet/blog
53	Blog de Rosa	http://lascosasderosa.blogspot.com
54	Bloguentarios	http://bloguentarios.blogspot.com
55	Cachos de vida	http://disancor.blogspot.com
56	Cajón Secreto	http://cajonsecreto.blogspot.com/
57	Camino a los 100 Años	http://abigailgutarra.blogspot.com/
58	Camino otoñal	http://caminootonal.blogspot.com/
59	Carmenblog2010	http://carmen-carmenblog2010.blogspot.com
60	Charoblog2007	http://charobodega.blogspot.com/
61	Chesana	http://chesana.blogspot.com
62	Coach Paco Bailac	http://pacobailacoach.blogspot.com/
63	Como siento y pienso	http://comosientoypienso.blogspot.com
64	Con las alas al viento	http://lilianaarendar.obolog.com/
65	Contar por contar	http://contar-por-contar.blogspot.com/
66	Conviviendo con intruso	http://conviviendoconintruso.blogspot.com
67	Cosas de Antonio de Antonio Porras Cabrera	http://antoniopc.blogspot.com/
68	Cosas de Mabel	http://cosasdemabel.blogspot.com
69	Cosas que os quiero contar	http://cosasqueosquierocontar.blogspot.com
70	Cositas	http://merana-cositas.blogspot.com/
71	Cuando yo era chiquitita no había televisión	http://cuandoyoerachiquitita.blogspot.com
72	Cuento mis Sueños	http://elimes6.blogspot.com
73	Dame consejo	http://dameconsejo.blogspot.com
74	Darle al tarro	http://www.mayormente.com
75	De dentro	http://dedentrofuera.blogspot.com
76	De la levedad del ser	http://yayosalsa.blogspot.com
77	de Madre	http://demadre-cassiopeia.blogspot.com
78	De mayores	http://demayores.blogspot.com/
79	De Tajahuerce a Tajahuerce	http://felferta.blogspot.com

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

80	De todo un poco	http://salvidetodounpoco.blogspot.com
81	Del cuplé a la copla	http://cuple-copla.blogspot.com/
82	Desde mi alma	http://desdemialma-cheli.blogspot.com
83	Desde mi mejana	http://desdemimejana.blogspot.com
84	Diario de otoño	http://diariocharo.blogspot.com
85	Diario de un jubilado	http://diariodeunjubilado.blogspot.com
86	Diario de un jubilado desilusionado	http://diariodeunjubiladodesilusionado.blogspot.com
87	Diario de una vida	http://mariacristina.over-blog.es/
88	Días de aplomo	http://diasdeaplomo.blogspot.com/
89	Edita Martinuzzi	http://editamartinuzzi.blogspot.com/
90	El arte de vivir	http://silvano-baztan.blogspot.com
91	El blog de Juan	http://www.zubillaga.info
92	El blog de Alejandra Godoy	http://ligas mayores. bcn.cl
93	El blog de Amparo	http://www.bloggers.com
94	El blog de Andrés Rueda	http://www.andrés.rueda.com/
95	El blog de Antonio Fernández	http://lacomunidad.elpais.com
96	El blog de Aura	http://elblogdeaura.blogspot.com
97	El blog de Blanca	http://misvivenciasalos48.wordpress.com
98	El blog de Carlos Fernandois Olivares	http://ligas mayores. bcn.cl
99	El blog de Carmen Parra García	http://carmenparragarcia.blogspot.com
100	El blog de Chelis	http://chelistamara.blogspot.com
101	El blog de Clau	http://arreclau.blogspot.com
102	El blog de Claudia	http://ligas mayores. bcn.cl
103	El blog de Conchita	http://blog-conchita.blogspot.com
104	El blog de Dori	http://retazosyrelatos-dori.blogspot.com
105	El blog de Élica Moreno Torres	http://manosalaobraatv.ning.com
106	El blog de Encarna	http://encarnacervantes.blogspot.com
107	El blog de Hernán Narbona Vélez	http://ligas mayores. bcn.cl
108	El blog de Inma	http://inmadecadiz.blogspot.com
109	El blog de Isabel	http://elisheba.wordpress.com
110	El blog de Isabel	http://mitallerisabel.blogspot.com
111	El blog de Isabel Miralles	http://blogdeisabelmiralles.blogspot.com
112	El blog de J Mares	http://www.malvasiablog.blogspot.com
113	El blog de Javier	http://pensandolabronca.blogspot.com
114	El blog de Jorge López Aguilar	http://lacomunidad.elpais.com
115	El blog de José D. Diez	http://www.josediez.com
116	El blog de José Luis	http://sanroque2.wordpress.com
117	El blog de José Ramón	http://joseramon62.wordpress.com
118	El blog de Josefa	http://blog-josefa.blogspot.com
119	El blog de Julia Ardón	Http://www.juliaardon.com/
120	El blog de la abuelita mochilera	http://abuelitamochilera.blogspot.cim

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

121	El blog de Lisi	http://lacomunidad.elpais.com
122	El blog de Lola	http://boheme.zruspas.org
123	El blog de Lolita	http://lolitaincorregible.blogspot.com/
124	El blog de Luis	http://sinmiedo.es
125	El blog de Luisa	http://vaqueria1.wordpress.com
126	El blog de Luz Galo	http://villapena.wordpress.com
127	El blog de Maite García Romero	http://lacomunidad.elpais.com
128	El blog de Manrique	http://manriquerubio.blogspot.com/
129	El blog de Manuel	http://xarala.wordpress.com
130	El blog de Marga	http://eldesvandelpoeta.ning.com/
131	El blog de María Cristina Fuenzalida	http://ligas mayores. bcn.cl
132	El blog de María Eugenia	http://ligas mayores. bcn.cl
133	El blog de Mariam	http://lacasonadevega.wordpress.com
134	El Blog de MEC	http://elblogdemec.blogspot.com/
135	El blog de mi abuelo	http://cosasdejota.blogspot.com/
136	El Blog de mis Nietos	http://abuelitis.blogspot.com/
137	El blog de Nuria Nómada	http://lacomunidad.elpais.com
138	El blog de Nurya	http://nuriamarbella.blogspot.com
139	El Blog de Pilar	http://elrincondempipina.blogspot.com
140	El blog de Pilar Berna	http://mayoresunidos2.blogspot.com/
141	El blog de Rafael	http://rafaeltous.blogspot.com
142	El blog de Rafael Espina Cadvid	http://cerca-de-ti.com
143	El blog de Raúl Pesoa	http://www.young.com.uy
144	El blog de Rebeca Palacio	http://manosalaobraatv.ning.com
145	El blog de Rebeca Tiquer	http://ligas mayores. bcn.cl
146	El blog de Ricardo Aliaga Bascopé	http://ligas mayores. bcn.cl
147	El blog de Ricardo Ibarra	http://ricardoibarra.net
148	El blog de Rita	http://cronicasdeuntiempopasado.wordpress.com
149	El blog de Roberto Plá	http://robertopla.net/blog
150	El blog de Rosa	http://lascosasderosa.blogspot.com
151	El blog de Rosa Jimena	http://rosajimena.blogspot.com
152	El blog de Tamara di Tella	http://weblogs.clarin.com/tamaraditella/
153	El blog de Trini Reina	http://poemasdeshanna-blogia.com
154	El blog de Valvanera Berdún	http://losmandalas.blogspot.com
155	El Blog de Willi Kaufmam Cabrol	http://ligas mayores. bcn.cl
156	El blog de Ximena García Pascual	http://ligas mayores. bcn.cl
157	El blog de-ma	http://elblogde-ma.blogspot.com
158	El bosque de trimbolera	http://elbosquedetrimbolera.blogspot.com/
159	El cuaderno de Saramago	http://cuaderno.josesaramago.org/
160	El de María	http://buenamaria.blogspot.com/
161	El fogón de Meg	http://elfogondemeg.blogspot.com
162	El fugitivo permanece y dura	http://elbamboso.blogspot.com

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

163	El hilo invisible	http://elhiloinvisible.blogspot.com
164	El jardín de Osca	http://eljardindeosca.blogspot.com
165	El Macasar	http://el-macasar.blogspot.com
166	El mundo de Rayén	http://elmundoderayen.blogspot.com
167	El Pequeño Mundo de SoyPks	http://soypks.blogspot.com/
168	El placer de leer	http://placerdeleer.blogspot.com
169	El rincón de Anna	http://ajorbaricart.blogspot.com
170	El rincón de Choni	http://elrincondchoni.blogspot.com
171	El rincón de Loles	http://elrincondeloles.blogspot.com/
172	El rincón de los currantes	http://abanil2000.blogspot.com
173	El rincón de Pipina	http://elrincondpipina.blogspot.com/
174	El viejo aprendiz	http://elviejo-aprendiz.blogspot.com
175	Eméritos	http://emeritoscopia-viriato.blogspot.com
176	En el nombre del alma	http://nella.enelnombredelalma.blogspot.com
177	En mi colina de sueños	http://enmicolinadesueos.blogspot.com/
178	En pocas palabras	http://escribiendoenlapared.blogspot.com
179	Enfoques	http://enfoquesadela.blogspot.com/
180	Entre renglones	http://juanfbravoreal.blogspot.com/
181	Érase una vez... quizás	http://miscuentitos.blogspot.com
182	Esperanza de vida	http://sanluisdigital.edu.ar/
183	Espigas del alma	http://espigasdelalma.blogspot.com
184	Esteban blog	http://estebanblog.blogspot.com
185	Fábulas de la Abuela Mati	http://fabulasdelaabuelamati.blogspot.com
186	Felices al por mayor	http://www.mayormente.com
187	Feliciano	http://agrisa.wordpress.com
188	Figuras puntanas	http://sanluisdigital.edu.ar/
189	Garúa	http://adavega1936.blogspot.com
190	Gerardo	http://gerarstur.wordpress.com
191	Guateque virtual	http://guatequevirtual.blogspot.com
192	Hacia una vejez digna	http://haciaunavejezdigna.blogspot.com
193	Herramientas Antiguas de Carpintería	http://herramientascarpinteria.blogspot.com/
194	Hilvanando recuerdos	http://sanluisdigital.edu.ar/
195	Historias de la Abuela	http://delabuela.blogspot.com/
196	Historias de los últimos días de mi vida	http://feopatito.blogspot.com/
197	Hojas al viento	http://hojasalvientouruguay.blogspot.com
198	Huellas	http://huellasenlavida.blogspot.com/
199	Isabeloste	http://sanluisdigital.edu.ar/
200	Isla abandonada	http://islaabandonada.blogspot.com
201	Jordi Planas Manzano	http://jordiplanas.com
202	Joven de la Tercera Edad	http://jovendelaterceraedad.blogspot.com/
203	Jubilada Congelada	http://unapobrepensionista.blogspot.com

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

204	Jubilada en acción	http://jubiladaenaccion.blogspot.com/
205	Jubilada jubilosa	http://guatequevirtual.blogspot.com
206	Jubilado feliz	http://www.mayormente.com
207	Jubilados en lucha	http://jubiladosenlucha.blogspot.com/
208	Jubilatería: bitácora de un jubilata	http://www.lacomunidad.elpais.com
209	Julián López	http://doncel1937.wordpress.com
210	La abuela frescotona	http://labauelafrescotona.blogspot.com
211	La abuela normanda	http://www.librodearena.blogspot.com/
212	La bitácora de Tini	http://labitacoradetini.blogspot.com
213	La calesita	http://www.sanluisdigital.edu.ar
214	La caracola dulzona	http://lacaracoladulzona.blogspot.com
215	La daga de mi Parnaso	http://ladagademiparnaso.blogspot.com/
216	La felicidad compartida	http://sanluisdigital.edu.ar/
217	La goma de borrar	http://sanluisdigital.edu.ar/
218	La insoportable levedad del ser	http://elserinsoportable.blogspot.com/
219	La memoria de las cosas	http://lamemoriajordiboldo.blogspot.com/
220	La nube de Carmen	http://maricarmen-lanube.blogspot.com
221	La otra que soy	http://laotraquesoy.wordpress.com
222	La página de Concha Morales	http://cerca-de-ti.com
223	La página de Jorgelina Lagos	http://jorgelinalagos.blogspot.com/
224	La página de Nenfa	http://cerca-de-ti.com
225	La pluma de Álvaro Ancona	http://alvaroancona.blogspot.com
226	La sexta reflexión	http://www.lasextareflexion.com
227	La vida sigue igual	http://eldesvandemisrecuerdos.blogspot.com
228	La vinya vermella	http://lavinyavermella.blogspot.com
229	La voz del mayor solanero	http://digitalmayoressolaneros.over-blog.es
230	Ladrón de los recuerdos	http://ladrondelosrecuerdos.blogspot.com
231	Las cosas de Enrique	http://etarrago.blogspot.com
232	Las cosas de Lua	http://lascosasdelua.blogspot.com
233	Lluvia	http://domingab.blogspot.com/
234	Los años no vienen solos	http://misabiduriainterior.blogspot.com/
235	Los días de mi vida	http://blogs.clarin.com/elabuelobloggero
236	Los duendes que me acompañan:	http://hildabreeryahood.blogspot.com/
237	Los puntos sobre las íes	http://leopoldosilva.blogspot.com/
238	Los relatos de Rosa María Favale	http://anerizando.blogspot.com
239	Los sentires de la Abo Mary	http://sancaem.blogspot.com/
240	Los tiempos de radiolina	http://lostiemposderadiolina.bligoo.com
241	Luces del alma	http://jolomate.blogspot.com
242	Mantantirulirula	http://mantantirulirula.blogspot.com/
243	Más allá de las colinas	http://almamateostaborda.blogspot.com
244	Me viene a la memoria	http://www.mayormente.com
245	Mebahel	http://sanluisdigital.edu.ar/

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

246	Mejor reir a llorar	http://mejorreirallorar.blogspot.com
247	Memorial de silencios	http://memorialdesilencios.blogspot.com
248	Memorias de un Yeclano (de Yecla):	http://memoriasdeunyeclano.blogspot.com
249	Mercedes	http://cimavilla.wordpress.com
250	Mi blog tu-yo	http://merylarrinua.blogspot.com
251	Mi compu espera	http://www.sanluisdigital.edu.ar/
252	Mi herencia	http://miherenciablogspotcom.blogspot.com
253	Mi lugar en elmundo	http://sanluisdigital.edu.ar/
254	Mi memoria	http://sanluisdigital.edu.ar/
255	Mi rinconcito	http://mirinconcito.olicou.blogspot.com
256	Mi sabiduría interior	http://misabiduriainterior.blogspot.com
257	Mikel Agirregabiria	http://blog.agirregabiria.net
258	Mis 75 escritos en prosa	http://leomis75.blogspot.com
259	Mis amigas	http://sanluisdigital.edu.ar/
260	Mis cosillas	http://doris-miscosillas.blogspot.com
261	Mis Intentos	http://blogs.ideal.es
262	Mis jovis	http://www.plantascocinafotografia-concha.blogspot.com
263	Mis pétalos al viento	http://mispetalosalviento.blogspot.com
264	Mis recuerdos y los de los otros	http://misrecuerdosylosdelosotros.blogspot.com
265	Mis versos de amor van al viento	http://manuelangelber.blogspot.com
266	Mis vivencias	http://maraluisaamalia.blogspot.com
267	Mriposa Misteriosa	http://ponmaluso.blogspot.com/
268	Mujeres de cincuentay	http://mujeresdesincuentay.blogspot.com/
269	No me da la vida	http://www.mayormente.com
270	No miraré para atrás	http://nomirareparatras.blogspot.com/
271	No voy a tirar la toalla	http://novoyatirarlatoalla.blogdiario.com
272	Noray	http://pusiygoyo.blogspot.com/
273	Nosotros, Mayores	http://nosotrosmayores.blogspot.com/
274	Nostalgia de una abuela	http://sanluisdigital.edu.ar/
275	Notas de una jubilada en acción	http://jubiladaenaccion.blogspot.com/
276	Nuestra conquista	http://sanluisdigital.edu.ar/
277	Nuestros trofeos	http://sanluisdigital.edu.ar/
278	Nunca pensé	http://sanluisdigital.edu.ar/
279	Otoño casi invierno	http://sanzar-mjt.blogspot.com/
280	Pagina de Silvia Castro	http://www.abuelosenred.net/
281	Palabras del corazón	http://sentimientosdeanita.blogspot.com
282	Palimcesto	http://irmaperrone.blogspot.com/
283	Pasatiempo, una ventana al mundo	http://chelodelatorre.blogspot.com
284	Paseo Canalito	http://paseocanalito.blogspot.com
285	Pensamientos de Mayte	http://blogspotcom-mayte.blogspot.com
286	Pensionista por jubilación	http://pacoros.wordpress.com/

Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento Saludable en Adultos Mayores

287	Pequeñas y grandes cosas	http://dondeelcorazonmellea.blogspot.com/
288	Perroud.haute savoie de	http://jimperroud.blogspot.com
289	Piensenosenlavividavivela	http://sanluisdigital.edu.ar/
290	Pintando el Uruguay	http://pintandoeluruguay.blospot.com/
291	Pintando mis rosas	http://pintandomisrosas.blogspot.com/
292	Poemas de blogs	http://poemasdeblogs.blogspot.com/
293	Poemas de Rafael	http://blogs.ideal.es/poemario-espiritual/
294	Póngale vida a los años	http://adelamanosalva.blogspot.com/
295	Por la boca muere el pez	http://rafaeltous.blogspot.com
296	Prejubilada sin fronteras	http://prejubiladasinfronteras-glo.blogspot.com/
297	Puerto libre	http://lacomunidad.elpais.com
298	Recomenzar	http://recomenzar.blogspot.com
299	Recuerdos de abuelitos	http://sanluisdigital.edu.ar/
300	Recuerdos de Placencia	http://soraluzegogoan20.blogspot.com
301	Recuerdos y vivencias	http://recuerdos-angel.blogspot.com
302	Reflexiones desde ventana	http://reflexionespoemasdesdemiventana.blogspot.com/
303	Ro manoslibres	http://ro-manoslibres.blogspot.com
304	Rosa Blanca	http://www.abuelosenred.net
305	Sé equivocarme solo	http://ijcedres.blogspot.com
306	Sé positivo siempre	http://sepositivosiempre.blogspot.com
307	Sentimientos	http://www.sanluisdigital.edu.ar/
308	Si yo cambio todo cambia	http://siyocambiotodocambia.blogspot.com/
309	Siempre es primavera	http://norma2-siempreesprimavera-norma2.blogspot.com/
310	Sólo cosas de Viejos	http://blogs.clarin.com/elabuelobloggero
311	Soy una pobre pensionista	http://unapobrepensionista.blogspot.com
312	Suma de Letras	http://sumadeletrs-luis.blogspot.com/
313	Tercera Edad	http://blogencarna.blogspot.com/
314	Tercera Edad: una realidad	http://abuelacyberterceraedad.blogspot.com
315	Titacho Sierra	http://titacho-sierra.blogspot.com
316	Todo tiene su tiempo	http://sanluisdigital.edu.ar/
317	Toro salvaje	http://torosalvaje.blogspot.com/
318	Tú, el amor y mis canciones	http://tuelamorymiscanciones.blogspot.com/
319	Tutifruiti	http://jorlui-tutifruiti.blogspot.com/
320	Un jubilado	http://www.unjubilado.info/
321	Un largo estío	http://josepastormorero.blogspot.com
322	Un rincón para el atardecer	http://unrinconparaatardecer.blogspot.com
323	Un tren sobre la tierra	http://untrensobrelatierra.blogspot.com/
324	Una mirada desde la orilla	http://mariateresadiaz.blogspot.com
325	Una vejez con efectos especiales	http://donserapio.blogspot.com
326	Viaje al fin del mundo	http://sanluisdigital.edu.ar
327	Vivencias	http://jose-serranea.blogspot.com

**Aproximación al uso de los Blogs como manifestación del Envejecimiento
Saludable en Adultos Mayores**

328	Vivir con esperanza en el futuro	http://redly.blogspot.com
329	Volar sin alas	http://galeote8.blogspot.com
330	Y mirar... escuchar... sentir	http://antoniaterrea.blogspot.com
331	Yekenelay	http://sanluisdigital.edu.ar
332	Yo jubilado	http://yojubilado.blogspot.com/
333	Yo mismo y mi gente	http://yomismoymigente.blogspot.com
334	Zafiro en septiembre	http://arimtienezafirosypiedrasenelzapato.blogspot.com/
335	Zafiros y piedras	http://arimlunapiedrasyzafiros.blogspot.com