

Abuelos y selfies: Instagram

Joaquín Moscoso

Mayo 11, 2023

Abstract – El uso de plataformas digitales e internet presenta desafíos para los adultos mayores, particularmente en el uso de aplicaciones como Instagram, que están diseñadas para nativos digitales y utilizan una nueva jerga y terminología que puede ser difícil de entender para ellos. Este artículo describe el problema actual del uso de las redes sociales, centrándose específicamente en el uso de Instagram entre los adultos mayores, que son los menos familiarizados con este tipo de tecnología. Se realizaron entrevistas a diferentes individuos para descubrir cuánto conocen o utilizan esta red social. Los resultados sugieren que los usuarios de más de 45 o 50 años están menos interesados en mantener una red social como Instagram, ya que la jerga y los términos técnicos que utiliza esta aplicación dificultan su comprensión a quienes no son nativos digitales. Además, los datos revelan un descenso en el uso de Instagram entre los adultos mayores. Estos hallazgos ponen de relieve la necesidad de comprender los desafíos y las barreras que enfrentan los adultos mayores para acceder y utilizar las plataformas digitales y desarrollar estrategias para mejorar su alfabetización digital.

Palabras Clave – Instagram, redes sociales, adultos mayores, alfabetización digital, tecnología.

El presente trabajo tiene como objetivo agregar información al capítulo V del libro “cuando los instagrammers son adultos”, el texto fue escrito durante el 2020 cuando la pandemia apenas había empezado, después de tres años se han descubierto nuevos datos y existe un panorama mucho más amplio de las consecuencias

Instagram es una de las plataformas de redes sociales más populares del mundo, y ha tenido un impacto significativo en la vida de las personas mayores. Según Katz y Crocker (2015) ha permitido a los adultos mayores conectarse con sus seres queridos y amigos que viven lejos. Esto ha sido particularmente importante durante la pandemia de COVID-19, cuando las restricciones de viaje y las órdenes de distanciamiento social han limitado la capacidad de las personas mayores para interactuar en persona. Además, ha brindado una forma de mantenerse actualizados sobre las noticias y las tendencias en tiempo real, lo que ha permitido a las personas mayores sentirse más conectadas y participar en la cultura popular.

Sin embargo, también hay preocupaciones sobre el impacto de Instagram en la salud mental de las personas mayores. Según Lin et al. (2016), algunos expertos sugieren que el uso excesivo de las redes sociales, incluido Instagram, puede aumentar la ansiedad y la depresión. Los adultos mayores que pasan mucho tiempo activos en las redes y pueden sentirse presionados para mantenerse al día con las últimas tendencias y compararse con otros usuarios, lo que puede llevar a sentimientos de inadecuación o insuficiencia. Por lo

tanto, es importante que los adultos mayores usen Instagram de manera consciente y equilibrada, y que busquen ayuda si sienten que están experimentando problemas de salud mental.

Instagram ha tenido un impacto significativo en la vida de las personas mayores, tanto positivo como negativo. Según Katz y Crocker (2015) la plataforma puede brindar una forma de mantenerse conectado y actualizado. Sin embargo, según Lin et al. (2016), también puede tener un impacto negativo en la salud mental de los adultos mayores. Por lo tanto, es importante que los usuarios de Instagram, incluidos los adultos mayores, usen la plataforma de manera consciente y equilibrada, y que busquen ayuda si experimentan problemas de salud mental relacionados con el uso de las redes sociales.

Según Katz y Crocker (2015) Instagram ha permitido a los adultos mayores conectarse con amigos y familiares lejanos, lo que ha sido especialmente importante durante la pandemia de COVID-19. Además, Instagram ha permitido a los adultos mayores mantenerse actualizados sobre las noticias y tendencias en tiempo real, lo que les ha permitido sentirse más conectados y participar en la cultura popular.

Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales, incluido Instagram, puede aumentar la ansiedad y la depresión, según algunos expertos. Los adultos mayores que pasan mucho tiempo en Instagram pueden sentirse presionados para mantenerse al día con las últimas tendencias y compararse con otros usuarios, lo que puede llevar a sentimientos de inadecuación o insuficiencia.

Por lo tanto, es importante que los adultos mayores usen Instagram de manera consciente y equilibrada, y que busquen ayuda si experimentan problemas de salud mental relacionados con el uso de las redes sociales. Como concluyen Iliceto, Pompili y Candilera-Rota (2019) "es necesario tomar medidas para promover la conciencia de los riesgos potenciales de las redes sociales en la salud mental, especialmente en los adultos mayores"

En resumen, Instagram ha tenido un impacto significativo en la vida de los adultos mayores, pero también puede tener un impacto negativo en su salud mental. Por lo tanto, es importante que los usuarios, incluidos los adultos mayores, utilicen la plataforma de manera consciente y equilibrada, y que busquen ayuda si experimentan problemas de salud mental relacionados con el uso de las redes sociales.

Referencias

1. Castells, M. (2007). *La era de la información: Economía, sociedad y cultura*. Alianza Editorial.
2. Prieto, J. L., & Sánchez, E. (2015). Los adultos mayores y las nuevas tecnologías. *Revista Iberoamericana de Educación*, 68 (1), 121-138.
3. Katz, J. E., & Crocker, E. T. (2015). Aging and the use of social media. En C. A. Chenier & D. L. Galloway (Eds.), *Aging and the digital life course* (pp. 41–52). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-19066-2_4

4. Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., & Giles, L. M. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
5. Torres-Toukoumidis, Á., Santis-Piras, D., Vile, J., Cuenca, J., Montero, J., Vallejo, J., ... & Cabrera, P. (2020). *Cuando los instagrammers son los adultos*. Editorial Abya-Yala. Recuperado de: <https://bit.ly/41dmzE2>
6. Vega E. Mendoza C, A (2020). La influencia fotográfica: Instagram. En A. Torres-Toukoumidis y A. de Santis (Coords.), *Cuando los instagrammers son los adultos* (pp. 85-96). Editorial Abya-Yala.