

La relación entre el uso de las TIC y el sentimiento de soledad: una mirada desde los Determinantes Sociales de la Salud de las personas mayores en Chile

The relationship between the use of ICT and the feeling of loneliness: a look from the Social Determinants of Health of the elderly in Chile

Alfredo Urbina Carreño^a

^a Facultad de Comunicaciones, Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile

Resumen

Introducción: Desde la llegada del COVID-19 a Chile, la forma de comunicación de la población adulta mayor cambió, generando efectos en la salud debido a la exclusión social digital. **Objetivo:** Evidenciar las problemáticas y las causas de la falta de una mayor conectividad y comunicación social de las personas mayores en Chile, según el uso y acceso a las TIC, y su efecto en el sentimiento de soledad considerado un problema de salud pública. **Metodología:** Estudio descriptivo mediante una revisión bibliográfica de literatura sobre la relación del uso de las TIC, la soledad de las personas mayores y los posibles efectos en la salud. Se consideró la Teoría de los Determinantes de la Salud para explorar esta relación. **Resultados:** Los problemas y las causas se focalizan en los determinantes estructurales, específicamente en la falta de políticas de inclusión social digital, en las diferencias educacionales, el nivel socio-económico y el territorio. Estos determinantes intervienen para el uso y acceso a las TIC, lo que podría afectar a la soledad. **Conclusión:** Se requiere una mayor incorporación de políticas públicas que vayan en directa relación con la inclusión social digital de este grupo en Chile, que cada día aumenta en su densidad poblacional.

Palabras clave: TIC; soledad; personas mayores; determinantes sociales de la salud.

Abstract

Introduction: Since the arrival of COVID-19 in Chile, the older adult population's communication forms have changed, generating effects on their health due to digital social exclusion. **Objective:** To demonstrate the problems and causes of the lack of excellent connectivity and social communication among older people in Chile, according to their use of and access to ICT, and their effect on loneliness, considered a public health problem. **Methodology:** Descriptive study through a literature review on the relationship between using ICT, loneliness in older people and the possible effects on health. The Health Determinants Theory was used to explore this relationship. **Results:** The problems and causes focus on structural determinants, specifically the lack of digital social inclusion policies, educational differences, socioeconomic level and territory. These determinants intervene in using and accessing ICT, which could affect loneliness. **Conclusion:** A greater incorporation of public policies that are directly related to the digital social inclusion of this group in Chile, whose population density is increasing daily, is required.

Keywords: ICT; loneliness; older people; social determinants of health.

Introducción

La llegada de la pandemia COVID-19 a Chile demostró la importancia de estar conectados a través de plataformas digitales. Estas herramientas que permiten nuevas formas de comunicación generaron nuevos desafíos para la creciente población adulta mayor. En cierta medida, esta situación motivó a este grupo a adaptar y comprender el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como un nuevo recurso comunicativo para generar puentes de conexión con su entorno social (León, Martos, & Galiana, 2020). Sin embargo, estos cambios en la forma de relacionarse generaron, a su vez, efectos en la salud de estas personas. El presente estudio aborda la problemática y las causas de la conectividad social desde factores psico-sociales, específicamente desde el sentimiento de soledad, que se fue desarrollando en el transcurso del tiempo, tanto por las restricciones sanitarias iniciales como también por los cambios que se fueron generando en el sistema social digital.

La situación demográfica de la población mayor revela grandes desafíos en términos de conectividad social debido a su acelerado crecimiento. En el caso de Chile, en el informe del Censo del 2017 “estimaciones y proyecciones de la población de Chile 1992-2050” entregado por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) indica que la población se encuentra inmersa en un proceso de envejecimiento demográfico que es producto de dos procesos coincidentes: el descenso de la fecundidad y el aumento de la esperanza de vida (INE, 2018). Según las proyecciones realizadas sobre la base del Censo del año 2017, el número de personas mayores sobre los 65 años llegaría a un total de 2.260.222 en el 2019, lo que representa el 11,9% del total de la población del país y que al llegar al año 2035, el total de estas personas será de 3.993.821 lo que equivaldría a un total de 18,9% (INE, 2020). Por lo tanto, esta información sitúa a las personas mayores, como un grupo interesante de estudiar, específicamente en el marco de la comunicación y la salud.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2021) define a las TIC como:

A todas las tecnologías de la comunicación, incluyendo Internet, las redes inalámbricas, los teléfonos móviles, los ordenadores, los programas informáticos, las videoconferencias, las redes sociales y otras aplicaciones y servicios de los medios de comunicación que permiten a los usuarios acceder, recuperar, almacenar, transmitir y manipular la información de forma digital.

Es decir, son múltiples las oportunidades que ofrecen estos servicios para generar las comunicaciones con su comunidad. En el informe del Observatorio del Envejecimiento UC (2022), se reporta un efecto positivo entre uso de las TIC en la salud física y mental de las personas mayores, así como en su percepción de autoeficacia y en su participación, ya que reduce el aislamiento, escenario a veces común durante la vejez.

Con respecto al tipo de uso de las TIC, específicamente el teléfono móvil, investigadores en Chile informan que el uso del aparato durante la pandemia está fuertemente segmentado por edad, de tal forma que, durante el año 2021, el 71% de las personas de 60 a 69 años era usuaria, bajando a un 36% entre los de 70 a 79 años y sólo una de cada cinco personas de 80 o más años utilizaba el aparato (Rubio, Herrera & Reyes, 2021).

Aunque el uso de las TIC permite una mayor interacción y comunicación social, en el inicio de la pandemia debido a las restricciones sanitarias, indujeron inadvertidamente consecuencias negativas, como la sensación de soledad en las personas mayores. Este sentimiento aumentó a lo largo del tiempo, convirtiéndose en un factor de riesgo grave para la salud pública. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe “Aislamiento social y Soledad entre las personas mayores”, plantea que el aislamiento social y el sentimiento de soledad, entre las personas mayores, eran determinantes sociales de la salud que no se tenían en cuenta y que no existen estimaciones globales sobre la proporción de personas mayores en la comunidad que experimentan soledad y aislamiento social, sólo se dispone de estimaciones para algunas regiones y países.

Algunos antecedentes arrojan que entre el 20 y el 34% de las personas mayores de China, Europa, América Latina y Estados Unidos se sienten solas. La soledad puede ser una preocupación especialmente importante para los adultos mayores, que pueden tener factores de riesgo adicionales, como el deterioro físico y cognitivo, la muerte de seres queridos y la disminución de los recursos económicos (OMS, 2021).

En relación a las consecuencias sobre el sentimiento de soledad y la percepción de aislamiento social inducida por el COVID-19, los resultados de un estudio de Kovacs, Caplan, Grob & King (2021) señalan que existe una relación entre el aislamiento social debido a la pandemia COVID-19 y el aumento en el sentimiento de soledad, y que esta sensación de soledad inducida por el aislamiento social podría tener efectos sobre la salud. En este sentido, el sentimiento de soledad, se ha definido como “una experiencia subjetiva de insatisfacción debido

a la falta de relaciones humanas significativas o a una percepción de discrepancia entre las relaciones humanas deseadas y la realidad” (Carrasco, Fernández, Alexander, & Herrera, 2020, p.100).

Con respecto a la asociación entre el sentimiento de soledad y la salud, diversos autores han evidenciado que el sentimiento de soledad provoca resultados negativos en la salud para las personas mayores. Para Ong, Uchino & Wethington (2016), la soledad está asociada a peores prácticas de salud, menos comportamientos que promuevan la salud, una disminución del sueño en la edad adulta avanzada y que la soledad intensa y persistente están vinculada a diversas formas de morbilidad psicológica y física. También se asocia con problemas de salud como lo son la hipertensión arterial, la obesidad, la ansiedad, la depresión, el deterioro cognitivo, la enfermedad de Alzheimer y el suicidio (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015). Para Wetzel et al. (2021), las personas que se sienten solas son más propensas a tener un menor cumplimiento médico, son quienes tienen un mayor consumo de tabaco y alcohol, tienen menor actividad física y una mayor probabilidad de ser obesos que las personas que no se sienten solas. En el estudio de Carrasco et al. (2020), la depresión se ha asociado sistemáticamente con la soledad, sin embargo la relación entre ambas sigue siendo poco clara.

La soledad y su prevalencia en la población adulta mayor en Chile

En el contexto chileno, sólo dos investigaciones han explorado la prevalencia de la soledad en adultos mayores utilizando la escala de medición de soledad UCLA. En el primero, de Carrasco et al. (2020) midieron a 1.217 personas en Santiago de Chile, revelando que un 65.1% de las personas que viven solas sienten soledad en comparación con un 42.1% de las personas que viven acompañadas. Un 64,7% de las personas que se autoperceben con mala salud tienen soledad, frente a un 36,6% de las personas que se sienten con muy buena salud. Con respecto al género, el 49,1% de las mujeres suelen sentirse solas en contraste con un 38,2% de los hombres. Por otra parte, el 58,8% de quienes están separados, anulados o divorciados se sienten más solos, mientras que un 53,7% de las personas solteras (cifra que también es alta) siente lo mismo. Por último, el nivel educacional también influye en estas personas; un 49,9% de quienes solo tienen nivel educacional primario se sienten solas frente al 34,6% de quienes poseen estudios universitarios.

En el segundo estudio de Herrera et al. (2021) se analizó una muestra de 2.130 personas en Chile a nivel nacional mencionando que el sentimiento de soledad

aumentó con la pandemia desde un 42% el año 2019 hasta un 53% en el 2021. Este aumento se debe a que las personas sienten que les falta compañía. También en el mismo texto se menciona que la soledad es mayor en las personas que tienen 60 y 74 años y que el 66% de las personas que viven sin acompañantes se sienten solas contra un 49% de quienes viven acompañados. Aquí no se encuentran diferencias por nivel educacional, ni por género.

Por lo tanto, algunas preguntas que surgen son, ¿cuál es la relación entre el sentimiento de soledad de las personas mayores con el uso de las TIC?, ¿Cuáles son los problemas y las causas para una mayor conectividad y comunicación con el entorno social para poder disminuir este sentimiento en Chile? En base a lo anterior, el objetivo de este trabajo es evidenciar las problemáticas y las causas de la falta de una mayor conectividad y comunicación social de las personas mayores en Chile, según el uso y acceso a las TIC, y su efecto en el sentimiento de soledad considerado un problema de salud pública.

Metodología

Para este estudio descriptivo se utilizó una revisión bibliográfica de literatura de artículos científicos internacionales y chilenos, junto a informes que abordan la relación entre el uso de algunas TIC (tecnología, teléfono móvil, internet, medios sociales), el sentimiento de soledad y los posibles efectos en la salud de las personas mayores. Luego de esta revisión se consideró la teoría de los Determinantes sociales de la Salud como base para explorar las causas y las problemáticas más representativas de la falta de una mayor conectividad y comunicación social que podrían afectar al sentimiento de soledad.

Resultados y discusión

Análisis de los estudios sobre los usos de las TIC y su relación con la soledad

La literatura revela que las TIC pueden ser un medio para aliviar el sentimiento de soledad y la percepción de aislamiento social en adultos mayores durante los contextos de crisis como ha sido la pandemia global por COVID-19. Por ejemplo, en el estudio de Farhang et al. (2021) se menciona que la tecnología ha sido muy importante para la prevención del aislamiento. Y que el acceso a teléfonos móviles e internet en cuarentena permitiría la comunicación entre las personas con sus seres queridos lo que podría reducir los sentimientos de aislamiento, estrés y pánico (ver también en Cohen

et al., 2020; Goodman- Casanova et al., 2020; Wang et al., 2020, Brooks et al., 2020). Para Rubio et al. (2021), “además de disminuir el aislamiento social, ayuda a mantener los contactos y ampliar la red de apoyo” (p.4).

Para Wetzel et al. (2021), los medios sociales y la relación con el sentimiento de soledad no está tan clara. Y en el estudio de Nowland, Necka, & Cacioppo (2018) se destaca que los medios sociales se utilizan para conservar las relaciones sociales existentes, lo que pareciera reducir la soledad. Sin embargo, se enfatiza que las aplicaciones de los medios sociales pueden aumentar el sentimiento de soledad cuando se utilizan para reemplazar los contactos del mundo real.

Para Herrera et. al. (2021), el teléfono inteligente en sí mismo no es la causa de mayor bienestar en el contexto chileno. Mencionan que la manera en que opera este dispositivo es como una herramienta que permite afrontar el aislamiento social y el sentimiento de soledad. En el estudio muestran que sólo un 33% de quienes usaron el teléfono móvil informan sentir aislamiento social, en comparación con el 51% de las personas que no usan un Smartphone. Aún cuando el uso del aparato aumentó significativamente con la pandemia desde un 47% en el año 2019 a un 55% en el 2020 (Rubio et al., 2021), “no está tan claro su efecto en disminuir los sentimientos de soledad” (Herrera et al., 2021, p. 90).

Determinantes Sociales de la salud y su dirección hacia las políticas públicas en relación al teléfono móvil y el sentimiento de soledad

La OMS (2021) menciona que son factores no médicos los que influyen en los resultados sanitarios de las personas. Es decir, son los Determinantes Sociales de la Salud los que pueden afectar la salud, aquellas condiciones en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, y el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que conforman las condiciones de la vida cotidiana. Estas fuerzas y sistemas incluyen las políticas y sistemas económicos, las agendas de desarrollo, las normas sociales, las políticas sociales y los sistemas políticos. Thumala et al. (2017) recomiendan que las políticas públicas deben reconocer que la heterogeneidad es mayor en la tercera edad que en las primeras etapas de la vida, y que la preparación personal y las posibilidades que ofrece el entorno pueden marcar la diferencia. Sobre este punto de vista es necesario tener en cuenta la complejidad y el carácter sistemático de la salud de los adultos mayores. En síntesis, las condiciones de salud de las personas mayores incluyen múltiples determinantes sociales que están intrínsecamente relacionados y que para influir en estos determinantes sociales se necesitan

políticas que hagan que nuestros sistemas de salud pasen de un modelo principalmente curativo a uno de atención integral, centrado en las necesidades de las personas mayores.

En este sentido, la teoría de los Determinantes Sociales de la Salud (Solar & Irwin, 2010) constituye una forma integral para comprender el acceso y entendimiento de las tecnologías de la información y la comunicación y su efecto sobre los sentimientos de soledad actuales considerando las condiciones en que viven las personas mayores. En otras palabras, esta teoría nos permite pensar y profundizar cómo las personas mayores en Chile están experimentando el sentimiento de soledad que tiene consecuencias en la salud mental y física, así como también, nos permite problematizar la falta de una mayor conectividad y comunicación social con sus relaciones humanas significativas, y cómo el uso de las TIC, específicamente el uso del teléfono móvil, facilitaría tener mayores o menores posibilidades de interacción social, en consecuencia un mayor o menor bienestar subjetivo.

Estos determinantes se dividen según los contextos socioeconómicos y políticos, los Determinantes Estructurales y posición socioeconómica y los Determinantes Intermedios que pueden afectar finalmente en el resultado de salud. Por lo tanto, la relación encontrada en el uso de las TIC y soledad más representativos según los Determinantes son los siguientes:

Determinantes Estructurales

Uno de los determinantes reportados por la literatura es la educación y la soledad. Carrasco et al. (2020) encuentran que el 49,4% de las personas mayores con educación básica sienten más soledad en comparación al 40,3% de las personas mayores que tienen educación media y un 34, 6% de las personas mayores con educación superior. Otro determinante encontrado se refiere a las políticas sociales de inclusión digital. Según el reporte del Observatorio del Envejecimiento UC (2022) a través de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), los países con menores recursos económicos tienen menor población mayor digitalizada. Este estudio muestra que el promedio en OCDE sobre el uso de internet es de 71%, mientras que para Islandia es de un 99%, Reino Unido 88%, España 76%, Brasil 57%, Chile 52%, Colombia 39%, y para México con un 32%. Esto es una gran preocupación para Chile ya que cada día es más frecuente hacer los trámites públicos de manera digital, como por ejemplo, la utilización de la clave única (una forma digital de acceder a los registros personales establecidas por

el sistema público chileno). Esto limitaría a muchas personas a acceder a la información personal ya que no todas las personas mayores comprenden o saben utilizar estas plataformas, aumentando las brechas digitales en la población adulta mayor.

Un tercer determinante estructural se enfoca en las políticas macroeconómicas, específicamente en la pobreza. En este punto es importante evidenciar que aún hay problemas sobre la situación de pobreza en las personas mayores en Chile, ya que, para Thumala et al. (2017), el 18% se encuentra bajo la línea de la pobreza y el 4% bajo la línea de la pobreza extrema, mientras que en la población en general las cifras son del 14,4% y el 4,5% respectivamente. Visibilizar esta problemática es muy relevante, porque es necesario tener cubiertas las necesidades básicas antes de adquirir TIC. En este sentido, la tenencia de un teléfono móvil, internet o medios sociales deja de ser prioridad para la persona mayor, afectando o disminuyendo su conectividad y comunicación social y, en consecuencia, afectando el sentimiento de soledad.

La cultura, normas y valores sociales constituyen un cuarto determinante estructural. Este punto se relaciona con el cómo percibe la sociedad a las personas mayores. Aquí surgen conceptos como el edadismo y los estereotipos sobre la vejez. El edadismo, considerado como los prejuicios o discriminación hacia las personas por edad pueda afectar a la población mayor tanto en su motivación para acceder a los dispositivos digitales como también podría afectar al sentimiento de soledad, ya que según el reporte del Observatorio del Envejecimiento UC (2022) hay “una discriminación hacia el segmento 60+, como que no son capaces” (p.3).

Un quinto determinante es la clase social. Este determinante se relaciona principalmente con la educación y con el nivel socio-económico de las personas mayores. Se evidencia que generalmente las personas 60+ con mayor nivel educativo tienen altos sentimientos de autoeficacia, lo que les hace sentirse capaces de aprender algo nuevo, de no tener tantos prejuicios relacionados al envejecimiento. Similarmente, las personas 60+ con niveles educacionales más altos, suelen ser en un 76% usuarias de smartphones, sin embargo, muchas personas mayores no cuentan con la posibilidad de acceder a dispositivos electrónicos por su alto costo monetario (Observatorio del Envejecimiento UC, 2022). Según la situación socio-económica de este grupo, específicamente con respecto a las pensiones, que les permitiría tener un ingreso económico, en un informe del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) alrededor de la mitad de los jubilados

en Chile percibe hoy una pensión inferior a un valor mínimo (PNUD, 2017), limitando el acceso, el uso y la comunicación con el entorno produciendo la exclusión social digital y afectando el sentimiento de soledad.

Con respecto al último determinante estructural encontrado, es el territorio. También en el documento Observatorio del Envejecimiento UC (2022) se evidencia que “existen muchos lugares del país que no cuentan con conexión o bien esta es pésima, como ocurre en las zonas rurales donde viven muchas personas mayores” (p.2). Para continuar con el análisis, a continuación, se presentarán los determinantes intermedios encontrados:

Determinantes Intermedios

Los Determinantes Intermedios se relacionan principalmente con: las circunstancias materiales, psico-sociales, y los factores conductuales y/o biológicos (Solar & Irwin, 2010). Por ejemplo, con respecto al entorno físico, hay lugares rurales donde no llega señal o porque la señal que llega es de muy mala calidad (Observatorio del Envejecimiento UC, 2022). En cuanto a los factores psico-sociales, en el estudio de Rubio et al. (2021) se menciona que las personas con autopercepción de salud “mala” tienen menor uso del aparato móvil, pasando de un 32% en 2019 a un 40% en 2021 y que las personas con salud “buena” utilizan el teléfono móvil de un 57% en 2019 a un 68% en 2021. En cuanto los factores o conductuales y/o biológicos, se estima que cerca de 460 mil personas mayores viven en viviendas unipersonales (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2020) esto confirma según el estudio de Herrera et al. (2021) que las personas “que viven solos sienten más soledad en comparación con aquellos que no viven solos” (p. 101).

Conclusión

Existen diferentes desafíos para la sociedad chilena con respecto a la población mayor para mejorar su calidad de vida y asimismo, el bienestar de su salud física y mental. El acceso y uso de las TIC es sumamente necesaria para poder establecer las conexiones y comunicaciones con el entorno social, cultural y de salud. Si bien es cierto, se espera que esta investigación se amplíe y se profundice en el transcurso del tiempo. Este acercamiento permite agrupar las diferencias en cuanto uso de las TIC y el sentimiento de soledad, sobre todo para dar lineamientos específicos en la población mayor que cada día va en aumento, lo que genera nuevos desafíos para la sociedad.

Como pudimos ver en la revisión bibliográfica, este es un estudio con enfoque interdisciplinario, por lo tanto, las discusiones sobre este fenómeno pueden adoptar múltiples perspectivas. Sin embargo, este primer

acercamiento sirve como base para la comprensión de los cambios sociales enfocados en las TIC y la soledad. La comprensión sobre los Determinantes Sociales de la Salud es un modelo teórico que permite analizar y evidenciar la situación poblacional chilena y a raíz de esto generar políticas que permitan disminuir la brecha digital y, en consecuencia, contribuir a una mejor salud en las personas mayores en Chile.

El estudio muestra que existen diferentes determinantes que pueden afectar la forma de uso del aparato móvil, como el acceso a internet para la inclusión social digital y que a la vez puede afectar al sentimiento de soledad. En este primer acercamiento investigativo surgen nuevas preguntas sobre ¿quién se hará cargo del sentimiento de soledad?, ¿serán los municipios, los centros de salud? ¿Serán los propios familiares que tienen que buscar las formas adecuadas de comunicación con sus seres queridos? ¿serán que los proveedores de dispositivos móviles quienes deben establecer sistemas de interfaces más amigables con respecto al segmento de la población?

Es necesario notar que los problemas que afectan a la población adulta mayor hoy en día en Chile son de cohorte, ya que muchas de estas personas no crecieron con el uso intensivo de la tecnología. Se hace necesario revertir estos problemas que pueden estar asociados a la educación para generar nuevas competencias digitales, por ejemplo, con mayores capacitaciones o entrenamiento. Las personas mayores son un grupo heterogéneo, por lo tanto, hay muchas personas que quieren seguir aprendiendo y seguir conectando con sus vínculos sociales más significativos.

Financiación

Esta investigación no recibió ningún tipo de financiación.

Declaración de disponibilidad de datos

Los datos presentados en este estudio pueden ser solicitados al autor de correspondencia.

Agradecimientos

A la Dra. Alejandra Vives V. de la Escuela de Medicina UC por sus enseñanzas y al Dr. Rodrigo Ormeño-Pérez por compartir generosamente sus comentarios y sugerencias.

Conflicto de interés

El autor declara que no hay conflicto de interés.

Referencias bibliográficas

- Carrasco, M., Fernández, M., Alexander, E. & Herrera, M. S. (2020). Loneliness in Older Chilean People: Importance of Family Dysfunction and Depression. *International Journal of Mental Health Promotion*, 23, 99-109. doi: 10.32604/IJMHP.2021.011568.
- Farhang, M., Miranda-Castillo, C., Behrens, M. I., Castillo, E., Mosquera Amar, S., & Rojas, G. (2021). Impact of social isolation and coping strategies in older adults with mild cognitive impairment during the covid-19 pandemic: A qualitative study. *Ageing & mental health*, 26, 1–22. doi: <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1958145>
- Herrera, S., Elgueta, R., Fernández, M.B., Giacoman, C., Leal, D., Rubio, M., ... Bustamente, F. (2021). *Calidad de vida de las personas mayores chilenas durante la pandemia Covid-19. Proyecto financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo del Gobierno de Chile, dentro del marco del Proyecto Concurso Asignación rápida ANID-COVID0041*. Recuperado de: https://sociologia.uc.cl/wp-content/uploads/2021/07/libro_calidad-de-vida-pm-y-covid-19-.pdf
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 227–237. doi: <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2018). *Estimaciones y proyecciones de la población de Chile 1992-2050. Síntesis de Resultados*. Instituto Nacional de Estadísticas. Recuperado en: <https://www.censo2017.cl/descargas/proyecciones/sintesis-estimaciones-y-proyecciones-de-la-poblacion-chile-1992-2050.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2020). *Adultos mayores en Chile: ¿cuántos hay?, ¿dónde viven?, ¿y en qué trabajan?*. Recuperado en: <https://www.ine.cl/prensa/2020/04/15/adultos-mayores-en-chile-cu%C3%A1ntos-hay-d%C3%B3nde-viven-y-en-qu%C3%A9-trabajan>
- Kovacs, B., Caplan, N., Grob, S. & King, M. (2021). Social Networks and Loneliness During the COVID-19 Pandemic. *Socius: Sociological Research*

- for a *Dynamic World*, 7, 1-16. doi: <https://doi.org/10.1177/2378023120985254>.
- León Latorre, M. I., Martos Enrique, M., & Galiana Camacho, T. (2020). Técnicas de comunicación en las personas adultas mayores ante el aislamiento social y la soledad. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2), 268-277. doi: <https://doi.org/10.20318/recs.2020/4870>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2020). *Observatorio Social. Personas mayores, envejecimiento y cuidados*. Recuperado en: http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/storage/docs/grupos-poblacion/Documento_de_resultados_Personas_mayores_envejecimiento_y_cuidados_31.07.2020.pdf
- Nowland, R., Necka, E., & Cacioppo, J. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. doi: <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Observatorio del Envejecimiento UC. (2022). *Uso de Internet y Tecnologías de la Información y Comunicación en las Personas Mayores*. Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo. Recuperado en: <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl/wp-content/uploads/2022/06/Observatorio-Reporte-TICS.pdf>
- Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443-449. doi: <https://doi.org/10.1159/000441651>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Determinantes Sociales de la Salud*. Recuperado de: https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Aislamiento social y soledad entre las personas mayores: advocacy brief*. Geneva: World Health Organization.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *Information and Communication Technologies (ICT)*. Recuperado de: <http://aims.fao.org/es/information-and-communication-technologies-ict>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2017). *Desiguales. Orígenes, cambios y desafíos de la brecha social en Chile*. Santiago de Chile, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Recuperado en: <https://www.cl.undp.org/content/chile/es/home/library/poverty/desiguales--origenes--cambios-y-desafios-de-la-brecha-social-en-.html>
- Rubio, M., Herrera, S., Reyes, V. (2021). Pandemia de COVID-19: una oportunidad para relevar la importancia y los beneficios de la conectividad social a través del uso de la tecnología en personas mayores. *Temas de la Agenda Pública*, 16(148), 1-27. Centro de Políticas Públicas UC.
- Solar, O. & Irwin, A. (2010) *A conceptual framework for action on the social determinants of health. Social Determinants of Health Discussion Paper 2 (Policy and Practice)*. Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44489/9789241500852_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Thumala, D., Kennedy, B., Calvo, E., Gonzalez-Billault, C., Zitko, P., Lillo, P., ... Slachevsky, A. (2017). Aging and Health Policies in Chile: New Agendas for Research. *Health Systems & Reform*, 3(4), 253-260. doi: 10.1080/23288604.2017.1353844
- Wetzel, B., Pryss, R., Baumeister, H., Edler, J.-S., Gonçalves, A. S. O., & Cohrdes, C. (2021). "How Come You Don't Call Me?" Smartphone Communication App Usage as an Indicator of Loneliness and Social Well-Being across the Adult Lifespan during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6212. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18126212>