

*Pilar del Carmen*

*Nobell Toledo*

# Envejecimiento saludable en la comunicación digital

Prólogo

Dra. Carmen Marta Lazo

Cuadernos Artesanales de Comunicación 52



Cuadernos Artesanos de Comunicación Comité Científico

Presidencia: José Luis Piñuel Raigada (UCM)

Secretaría: Concha Mateos (URJC)

Bernardo Díaz Nosty (Universidad de Málaga, UMA)

Carlos Elías (Universidad Carlos III de Madrid, UC3M)

Javier Marzal (Universidad Jaume I, UJI)

José Luis González Esteban (Universitat Miguel Hernández de Elche, UMH)

José Luis Terrón (Universidad Autónoma de Barcelona, UAB)

José Miguel Túniz (Universidad de Santiago, USC)

Juan José Igartua (Universidad de Salamanca, USAL)

Julio Montero (Universidad Complutense de Madrid, UCM)

Marisa Humanes (Universidad Rey Juan Carlos, URJC)

Miguel Vicente (Universidad de Valladolid, UVA)

Miquel Rodrigo Alsina (Universidad Pompeu Fabra, UPF)

Núria Almiron (Universidad Pompeu Fabra, UPF)

Ramón Reig (Universidad de Sevilla, US)

Ramón Zallo (Universidad del País Vasco, UPVEHU)

Victoria Tur (Universidad de Alicante, UA)

\* Queda expresamente autorizada la reproducción total o parcial de los textos publicados en este libro, en cualquier formato o soporte imaginables, salvo por explícita voluntad en contra del autor o autora o en caso de ediciones con ánimo de lucro. Las publicaciones donde se incluyan textos de esta publicación serán ediciones no comerciales y han de estar igualmente acogidas a Creative Commons. Harán constar esta licencia y el carácter no venal de la publicación.

\* La responsabilidad de cada texto es de su autor o autora.

Pilar del Carmen Nobell Toledo

# Envejecimiento saludable en la comunicación digital

Cuadernos Artesanales de Comunicación/52



## 52° **Envejecimiento saludable en la comunicación digital**

Pilar del Carmen Nobell Toledo | Precio social 6,00 € | Precio en librería. 7,80 € |

Editores: Concha Mateos Martín y Alberto Ardèvol Abreu

Diseño: F. Drago

Ilustración de portada: Fragmento del cuadro "Mujer pensando", de Baudilio Miró Mainou, 1952 (Las Palmas)

Imprime y **distribuye**: F. Drago. Andocopias S. L.

c/ La Hornera, 41. La Laguna. Tenerife.

Teléfono: 922 250 554 | [fotocopiasdrago@telefonica.net](mailto:fotocopiasdrago@telefonica.net)

Edita: Sociedad Latina de Comunicación Social – edición no venal  
La Laguna (Tenerife), 2013 – Creative Commons

(<http://www.revistalatinacs.org/09/Sociedad/estatutos.html>)

(<http://www.revistalatinacs.org/068/cuadernos/artesanos.html>)

Protocolo de envío de manuscritos con destino a C.A.C.:

<http://www.revistalatinacs.org/068/cuadernos/protocolo.html>

Descargar *pdf*:

<http://www.revistalatinacs.org/068/cuadernos/artesanos.html#52>

ISBN – 13: 9788415698418

ISBN – 10: 8415698xxx

DL: TF7472013

## **Dedicatoria**

**A mi esposo e hijos que apoyaron las horas de estudio comprendiendo que eran importantes para el desarrollo personal y profesional.**

## **Agradecimientos**

**A Cuadernos Artesanos de Comunicación, por este espacio de difusión.**

**Al Dr. José Manuel de Pablos Coello y a la Dra. Carmen Marta Lazo y por sus apoyos y generosidad.**

**Al Dr. Alejandro Álvarez Nobell, quien hizo real la maravillosa experiencia de ser en la madurez, alumna del hijo.**

**A quienes, conociendo este desafío, lo escucharon y acompañaron.**

**A todos, infinitas gracias.**

# Índice

<b>Prólogo. Dra. Carmen Marta Lazo.....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo I: Vino añejo en odres nuevos.....</b>	<b>17</b>
1.1 Los adultos mayores y el proceso de envejecimiento	
1.2 Envejecimiento Saludable	
<b>Capítulo II: El futuro ya está aquí.....</b>	<b>27</b>
2.1 Tecnologías de la Información y la Comunicación	
2.2 La producción de contenidos en los blogs	
<b>Capítulo III: Un mar sin orillas.....</b>	<b>39</b>
3.1 Los adultos mayores, usuarios de las TIC	
3.2 Los blogs de adultos mayores	
<b>Capítulo IV: Navegar con las redes tendidas.....</b>	<b>47</b>
4.1 Nuestra investigación	
<b>Capítulo V: Hay mucha vida todavía.....</b>	<b>57</b>
5.1 Análisis de datos obtenidos	
5.2 Interpretación y discusiones	
<b>Capítulo VI: Una pesca exquisita devuelta al ancho mar .....</b>	<b>109</b>
Consideraciones finales	
<b>Bibliografía.....</b>	<b>112</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>116</b>

## Prólogo

# La vida, la vejez...

**L**A VIDA es un camino de ida y vuelta que se va construyendo a través de aprendizajes y experiencias vitales que recorren un trayecto con diferentes estaciones, llamadas etapas cognitivas en las que la persona se desarrolla en todas las dimensiones antropológicas, que hacen del ser humano un ser social en convivencia con otros.

La vejez es la fase más rica en cuanto a repositorio de experiencias vividas. En ocasiones, se minusvalora la entidad que tiene este periodo en la vida del ser humano por considerar que el viaje de aprender ha perdido su esencia y forma. Sin embargo, el fondo y poso de conocimientos adquiridos hace que tengamos que reivindicar, al igual que la Organización Mundial de la Salud, el “envejecimiento exitoso”. Esta adjetivación de este periodo que trasciende más allá de la madurez se fundamenta en un compromiso con el microcontexto familiar y el macrocontexto social en el que cada persona habita, cumpliendo un rol activo, sintiéndose partícipes de las actividades grupales y sociales, de carácter creativo y recreativo.

Esta es la premisa de la que parte el libro “Envejecimiento saludable en la comunicación digital”, una obra de carácter científico en la que la autora comprueba de qué modo los blogs suponen “puentes digitales” que favorecen la inclusión social de los creadores, a través de la premisa de la responsabilidad ciudadana que tienen dentro del sistema. Se trata de un compromiso hacia la búsqueda y enriquecimiento de las relaciones intrageneracionales, de los mayores con su grupo de iguales, pero también intergeneracionales, a través de la participación en redes con personas de otras franjas de edad, más jóvenes, a quienes tienen mucho que enseñar y con quienes tienen muchos conocimientos que compartir.

La doble conceptualización que Mark Prensky (2001) establece entre los nativos y los inmigrantes digitales ha quedado superada porque los nativos no nacen preparados para el uso de la Red de manera integral, ya que saber utilizar las teclas y los lenguajes no significa

crear conocimiento; mientras que para los inmigrantes el sustrato de sus experiencias de vida es una materia prima que traen incorporada como contenido nuclear y el aprendizaje de los procesamientos tecnológicos sólo supone una adaptación mecánica a las formas de operar. De este modo, a pesar de que algunas habilidades como la capacidad de procesamiento rápido o la lectura en paralelo de varios sistemas expresivos al mismo tiempo presenta más dificultad en las personas mayores, otras competencias como la contextualización, el análisis y la interpretación de información son más fáciles en los circuitos neuronales maduros que poseen.

Por tanto, cuando se habla de brecha digital desde el punto de vista intergeneracional es una paradoja si tenemos en cuenta que las alfabetizaciones son “múltiples”, van más allá de lo meramente tecnológico, cubriendo también dimensiones cognitiva, axiológica y actitudinal. Estas competencias, saberes, modelos y formas de vida son nutrientes básicos también necesarios para saber manejarse en las Redes. De hecho, se trata de los ingredientes con más sustrato, con los que las personas mayores cuentan.

El trabajo de campo que muestra este libro es pionero en el área de conocimiento de la comunicación, en la que apenas existen investigaciones directamente relacionadas con esta temática, centrada en el uso que hacen de los blogs las personas mayores. Esta publicación será un referente importante para todos aquellos que quieran investigar las relaciones existentes entre la tercera edad y las Tecnologías de la Comunicación y la Información, o mejor dicho, las bautizadas por Gabelas, Marta y Aranda (2012) como “TRIC” (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación), atendiendo a su componente relacional, en el que se establecen un sinfín de sinergias entre los interactuantes. Al mismo tiempo, en la publicación que presentamos podemos encontrar un amplio glosario en el que se dan cita y explican pormenorizadamente todos los términos y acepciones relacionadas con la blogosfera y sus componentes (blogrolls, memes, trackback, etc.), además de sus consiguientes aspectos éticos (flog, buzz, etc.).

A lo largo de esta obra, discurren seis capítulos plagados de inteligentes metáforas: “Vino añejo en odres nuevos”, “El futuro ya está aquí”, “Un mar sin orillas”, “Navegar con las redes tendidas”,



“Hay mucha vida todavía” y “Una pesca exquisita devuelta al ancho de mar”. Las últimas analogías hacen referencia a la navegabilidad, un remar hacia el compartir sus intereses y hacer partícipes a los otros de sus vivencias y sabiduría como buenos “reservas” o “vinos añejos”. En los cuadernos de bitácora digital, lo único que cambia respecto a los tradicionales es el soporte y los destinatarios. Cuántos mayores han dejado como legado de sus vivencias sus diarios, con toda su sustancia y su riqueza, pero en otros canales de carácter más privado. Los usos de los diarios de abordaje ya no son sólo personales o familiares, se amplifican y proyectan a otras miradas, a muchos más lectores a quienes les pueden interesar los temas abordados y pueden responder o comentar lo que más les llame la atención.

Al mismo tiempo, el fomento de los procesos mentales y la riqueza creativa que tiene para los autores la producción de contenidos en blogs ha quedado demostrada en la investigación que se presenta en esta publicación, en la que se concluye que se fomentan todos los indicadores 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 este interesante libro fraguado con la retina científica, el verbo ágil y la mano inteligente de la investigadora Pilar Nobell, podemos pasear por varios estudios de caso en los que los blogs son analizados como cuadernos de bitácora de experiencias vitales y medio de plasmación de una sabiduría fruto de un rico y dilatado trayecto en el que la persona ha madurado y ha tenido el tiempo necesario para analizar, reflexionar y mostrar aquello que le ha interesado o que conoce bien.

Y es que, como queda demostrado en este libro, fruto de una investigación científica, para ser blogueros o bitacoreros no hay edad, porque ¿quién establece los límites?... los mayores adultos no, desde luego. Observen, miren, profundicen... porque el viaje por el transitar del tiempo empieza a partir de la próxima página.

Muchas gracias, Pilar, por permitirme el lujo de ser la primera lectora.

**Dra. Carmen Marta Lazo**

*Profesora Titular de Comunicación*

*Audiovisual y Publicidad*

*Universidad de Zaragoza (España)*









# Introducción

*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.*  
“Cada palabra es una semilla”  
SusannaTamaro (2005)

**P**ARA EL 2050, de acuerdo a las proyecciones del Fondo de Población de la ONU, serán más de mil quinientos millones los habitantes mayores de 60 años en el mundo. Habrá dos personas mayores por cada menor de 14 y 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<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> ONU. Declaración de Principios en favor de las Personas de Edad. Asamblea General: Resolución n° 46/1991. Disponible en: [www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONUprincipios](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONUprincipios)

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.

Por ello, 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 (Sánchez Salgado, 2000:109).

El proceso del envejecimiento humano universal, heterogéneo, complejo, diferencial y continuo promueve en las personas múltiples formas de enfrentarlo aunque 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 (Hoyl, 2004:5).

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<sup>2</sup>.

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”. 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.

---

<sup>2</sup> OMS. Envejecimiento Activo: Marco Político. S E de G y G. 2002:81.

Disponible en:

<http://www.segg.es/documentointerés/envejecimiento/activo/un/marco/político>

- 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.

Frente a las revoluciones tecnológica y demográfica antes mencionadas, la llamada “Sociedad para Todas las Edades”, Madrid 2002, deberá ser capaz de promover la interrelación entre las distintas generaciones compartiendo todos por igual los bienes y posibilidades de nuestra cultura<sup>3</sup>.

Consideramos entonces que, abordar el fenómeno de los Adultos Mayores frente a las Tecnologías de la Información y la Comunicación e indagar específicamente sobre los *blogs como manifestación del envejecimiento saludable* es una necesidad y un desafío científico y metodológico real. Este estudio se realizó en Córdoba, República Argentina.

Los blogs, siendo una práctica situada entre las coordenadas de la vida cotidiana y los cambios culturales vertiginosos del mundo postmoderno, con la característica sobresaliente de ser generado por el usuario autor. Los usuarios lectores pueden dejar comentarios (interactuar) y se genera entonces una “conversación” que suele incluir a cientos y miles de navegantes en la red. Al respecto Paz, de la empresa Infoxel destacó: “Se estima que el número total de blogs

---

<sup>3</sup> ONU. Una Sociedad para todas las edades. Dossier Informativo. II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. Madrid, 2002. En: [www.madrid2002-envejecimiento.org](http://www.madrid2002-envejecimiento.org)

se duplica cada cinco meses. En Argentina se registran 3,2 millones de blogs y espacios de participación social en Internet”<sup>4</sup>.

No se han encontrado hasta el momento estudios académicos sobre esta temática.

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<sup>5</sup>.

-El caso de María Amelia López, quien fuera 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.

- Otro bloguero interesado en el fenómeno informático es Alonso J. González.

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

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

c- Se han identificado también algunos trabajos que analizan la relación Adultos Mayores y TIC y las imágenes de envejecimiento que difunde la prensa escrita: Brandán (2007); Parales (2002); Saravia Gallardo (2008); Scolich (2005); DulceyRuiz (2002).

---

<sup>4</sup> Paz G. Las marcas en los Blogs de Argentina. Córdoba: Infoxel Empresa de Medición de Medios Blog Manager, noviembre/2008: 2. Disponible en: <http://www.infoxel.com.ar>

<sup>5</sup> López M. A.: <http://www.amis95blogpost.com> González A. J.: [www.crearvirtual.blogpost.com](http://www.crearvirtual.blogpost.com)  
Blanes I.: <http://hiperbeta.com/author/isa>



d- En el caso de Urresti (2008) analiza las ciberculturas juveniles y los nativos digitales como protagonistas indiscutidos de las redes sociales.

e- Los Programas Universitarios para Adultos Mayores promueven, a través de talleres, su acercamiento a la Informática, en consonancia con la necesaria inclusión digital a la que los mismos tienen derecho.

Presentado el tema que nos ocupa, delimitados sus alcances, motivaciones y descripto el estado actual de la cuestión, el interrogante que guió el trabajo fue: ¿Cuáles son las condiciones del envejecimiento saludable que se manifiestan en el fenómeno blogs de adultos mayores hispanohablantes?









## Vino añejo en odres nuevos

*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

### 1.1 Los adultos mayores y el proceso de envejecimiento.

**E**L 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 (citados por Barca, Paola y otros, 2001:282): “cambios regulares que ocurren en organismos maduros genéticamente y bajo condiciones ambientales representativas y que se presentan con el avance de la edad cronológica”. De ello se desprende que el Envejecimiento:

- a- Es universal, individual y diferencial con varias categorías (autoválido, semidependiente o dependiente)<sup>6</sup>,
- 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.

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<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Según Barca; Paola y otros (2001: 292):

“El Comité de Expertos en Envejecimiento y Salud de la OMS adoptó en 1972 una nueva perspectiva y recomendó *el modelo diagnóstico funcional* 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”

<sup>7</sup> ONU. Asamblea General: Resolución n° 47/1999. Disponible en: [www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONUinternacional](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONUinternacional)

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”<sup>8</sup>.

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

---

<sup>8</sup> OMS. Envejecimiento Activo: Marco Político. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. 2002. Disponible en: <http://www.segg.es/documentointeres/envejecimiento/activo/un/marco/politico>

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.

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<sup>9</sup>.
- 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.

---

<sup>9</sup> ONU. Asamblea General: Resolución n° 46/1991. Disponible en: [www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONUprincipios](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONUprincipios)



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:

-*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.

-*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” (2002: 86).

-*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.

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 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 formas básicas de envejecimiento (Informe 2000: 158)

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

Respecto a la segunda forma, el Informe 2000<sup>10</sup> 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. 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.

---

<sup>10</sup> Según Barca; Paola y otros (2001:159):

“Envejecimiento exitoso: 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”.

Cornichone (1999:165166) señala el aporte de Siegler (1989) de dos variables fundamentales para el concepto Envejecimiento Satisfactorio: buena salud física y bienestar psíquico. Sumadas ambas a la supervivencia, integran un proceso que demanda retroalimentación y equilibrio.

Baltes y Baltes (1990) seguimos a Cornichone 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 manifestar una optimización selectiva por compensación” (1999: 166). 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 biopsicosocial.

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) relata Izquierdo (2002).

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 (2005: 601)<sup>11</sup>. En este sentido, Sarabia Cobo (2009: 172) establece una relación estrecha entre Envejecimiento Exitoso y *calidad de vida* entendida como interacción entre la satisfacción vital y las condiciones objetivas de vida.

Pero Brigeiro (2004: 3), 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.

Desde una perspectiva crítica, el envejecimiento exitoso se inscribiría en el paradigma de vejez asociada a estilos de vida con altos niveles de actividad física y mental; compromiso con la propia 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: “En el envejecimiento exitoso, el sujeto que envejece siempre es el blanco de todo el proceso y el principal ejecutor del mismo”<sup>12</sup>. 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.

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

---

<sup>11</sup> Y específica:

“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”

<sup>12</sup>Brigeiro M. Envejecimiento exitoso y tercera edad. 2004. Disponible en: [http://www.gerontología.org/portal/archivosUpload/Mauro\\_Brigeiro.pdf](http://www.gerontología.org/portal/archivosUpload/Mauro_Brigeiro.pdf)

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*).

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” (Barca R, Paola J y otros, 2001: 154).

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 que nos ocupa, *la manifestación del envejecimiento saludable en los blogs*, 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 millones 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 (Argentina) 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)<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Gobierno de Córdoba (Argentina). Censo Provincial 2008. Resultados provisorios consultados el 24/08/10. Disponible en: [http://web2.cba.gob.ar/actual\\_web/estadisticas/censo2008/\\_CPP08](http://web2.cba.gob.ar/actual_web/estadisticas/censo2008/_CPP08).

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.

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.

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.



## El futuro ya está aquí

*El blog va iluminándole el camino al autor. Es esa su virtud.*

José Saramago, El Cuaderno de Saramago

### 2.1. Tecnologías de la Información y la Comunicación

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) 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” (Área Moreira, 2007: 67).

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 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”. Y Sinay agrega: “Soledad global que nos aleja de encontrarnos con nosotros mismos en un ámbito de intimidad fértil, aturdidos con ruidos e imágenes” (2008:30).

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” (Small y Vorgan, 2008: 1617).

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” (2008:28) es la metáfora que Urresti usa para describir a Internet.

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

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 online: 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 (Arqués, 2006: 27). 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 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 (Zanoni, 2008:17). Los Blogs 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(Cervera, 2006)<sup>14</sup>.

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 bloggers mayores de 51 años llegan al 7,1% y del total, el 50,9% son mujeres y el 49,1% con varones (Mujica, 2010).

En lengua castellana, el informe 2010 de Bitacoras.com indica “417.371 blogs en español y muestra a España con 53,2% de bloggers; le siguen: Argentina (10,6%); México (8,7%); Chile (6,1%); Perú (4,8%); Colombia (4%); Venezuela (3%); República Dominicana (1,6%) y Ecuador (1%)”<sup>15</sup>.

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* (Cervera, 2006: 13).

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*.

Existen varias definiciones sin demasiada relación entre sí: plataforma técnica; nuevo medio de comunicación o diario íntimo (Zanoni, 2008).Anotamos algunas:

Sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos.

[es.wikipedia.org/wiki/Blogs](http://es.wikipedia.org/wiki/Blogs)

---

19 Cervera, en *La blogósfera hispana* (Director: Cerezo), precisa: “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” (2006: 14).

<sup>15</sup>Bitacoras.com ([www.bitacoras.com/informe/10](http://www.bitacoras.com/informe/10))

Un tipo de página web con una serie de artículos ordenados cronológicamente desde el más reciente

[www.edisoncor.org/glosariodeblogging/](http://www.edisoncor.org/glosariodeblogging/)

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

[muypymes.com/marketing/ventas/83diccionariopracticodemarketingonline.html](http://muypymes.com/marketing/ventas/83diccionariopracticodemarketingonline.html)

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

[baudio.wordpress.com/2007/08/16/marketinginteractivo/](http://baudio.wordpress.com/2007/08/16/marketinginteractivo/)

Información que un usuario publica de forma fácil e instantánea en un sitio web. [www.cnti.gob.ve/index.php](http://www.cnti.gob.ve/index.php)

Diario personal, bitácora o blog. [groups.drupal.org/node/2659](http://groups.drupal.org/node/2659)

Aplicación web destinada a la publicación periódica de noticias, editoriales, comentarios.

[www.icad.com.ve/soporte/documentos/glosario](http://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/abyc/](http://software.adslzone.net/glosario/abyc/)

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](http://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/](http://www.menudosgenios.com/diccionario/)

Páginas web, generalmente personales, en donde se publican periódicamente noticias, artículos o comentarios de interés sobre diversos temas. [www.elprimerodelalista.es/glosario.html](http://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 sitios web (*websites*) personales y el foro, conjugando interactividad y creación de comunidad con textos personales; artículos (*posts*) muy elaborados y

contactos a través de *hiperenlaces*. Incluyen también iconos; comentarios con un sistema que los contabiliza; listados de blogs afines (*blogrolls*) 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.

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 (Del Moral, en Cerezo y otros, 2006).

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.

La *blogósfera* (de *blogsphere*, 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.

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 ruido (*buzz*), 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 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 diarios personales (*cat blogs*) 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 (Ferrerres en Cerezo y otros, 2006)

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 sociológica de

millones de personas interactuando en la blogósfera que, según *Technorati.com* principal indexador de blogs<sup>16</sup>.

Señala Zafra la cuota de aportación social de los blogs: “Han sido enormemente positivos para el desarrollo de la capacidad individual” (citado por Cerezo, 2005:116).

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 (Arqués, 2006).

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).

## 2.2 La producción de contenidos en los blogs

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

---

<sup>16</sup> “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” (Coppola, 2009: 22).



particulares con mensajes y 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 Elive 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” (Bosoni, 2006: 67).

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 recorte (*clipping*) y desarrollo de programas (*softwares*) 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” (Paganini, 2009: 54).





## Un mar sin orillas

*Saber envejecer es la mayor de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos del envejecimiento.*

Ezequiel AnderEgg

### 3.1 Los adultos mayores, 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 (2009:17). 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 (2009:20) precisa el fenómeno: “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”.

Como quedó 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 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 Tapscott (2000: 18) llama la Era de la Inteligencia Interconectada; de interconexión del ingenio humano, no sólo de ordenadores conectados. 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<sup>17</sup>.

“Asimismo, aporta Urresti (2008: 39), el usuario se identifica con “su” espacio virtual generando una suerte de *e-identidad* y donde se produce

---

<sup>17</sup> Advierte Herrero Mitjans: “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” (2005: 284).

un desplazamiento del “yo biológico” al “yo digital” al que se le denomina avatar”<sup>18</sup>.

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.

La ONU, en la Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social en Copenhague (1995) recomendó en el inciso r):

Reconocer que las nuevas tecnologías de información -y que las personas que viven en la pobreza tengan acceso a ellas- pueden contribuir a lograr los objetivos del desarrollo social. Reconocer en consecuencia la necesidad de facilitar el acceso a esas tecnologías.

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

---

<sup>18</sup> “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 neocuerpo como en el film Matrix (1994)”.

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 2009 en Madrid, en coincidencia con el vigésimo aniversario del nacimiento de la web.

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.

La tendencia dominante en esta sociedad informatizada es el desplazamiento del conocimiento por la información por lo que se llama a esta época “la era del descubrimiento negativo”. El usuario de las TIC encuentra nuevas áreas, no ya de conocimientos sino de ignorancia, en especial las personas mayores enfrentadas a multitud de datos y escasos recursos para su procesamiento.

La realidad contemporánea presenta entonces 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 (Small, 2008:67).

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 socioculturales porque, entre otras causas, la informática no es indispensable en 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.

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 6574 años) y el 70 % (de 5064 años) sobre el 82 % de los más jóvenes, usan las computadoras.

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 (2008: 46) llama “prosumo” a este fenómeno y lo inscribe en el paradigma del “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<sup>19</sup>.

Por ello, 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;

---

<sup>19</sup>“El prosumer o prosumidor según Islas en Bienal 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”.



información sobre aspectos que les interesaban; disponibilidad horaria amplia e independencia”<sup>20</sup>.

### **3.2. Los blogs de adultos mayores**

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 cotidianeidad 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 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 (Villar, 2006: 72).

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

---

<sup>20</sup>González A J. Post: ¿Porqué las personas mayores están en Internet? 02/08/2009 en: [www.crearvirtual.blogspot.com](http://www.crearvirtual.blogspot.com)

muchas personas de edad advierte Galende aprenden a operar las nuevas tecnologías, tratan de incluirse en los modos actuales de intercambio simbólico...” (2004: 132).

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



## Navegar con las redes tendidas

*La vida es como una leyenda:  
no importa que sea larga, sino que esté bien narrada.*  
Lucio Séneca

### 4.1 Nuestra investigación

**P**ARA responder al problema cuáles son las condiciones del envejecimiento exitoso que se manifiestan en el fenómeno blogs de adultos mayores hispanohablantes desarrollamos una investigación de tipo descriptivo.

Se la considera así porque “tiene por objeto la identificación y catalogación de la realidad empírica de los textos mediante la definición de categorías” (Piñuel Raigada, 2002:9).

Además, es un estudio retrospectivo porque “registró información sobre fenómenos ocurridos anteriormente al diseño de estudio y continuó haciéndolo según los hechos” (Alvarado, Pineda y Canales, 1994: 135).

Identificadas las seis categorías que expresan condiciones del Envejecimiento Saludable, se sometió el cuerpo de la muestra a los procedimientos de Técnica de Análisis Textual con enfoque cuantitativo Análisis de Contenido (Piñuel Raigada, 2002)<sup>21</sup>y

---

<sup>21</sup>Piñuel Raigada (2002:7) “Método de investigación con un conjunto de procedimientos interpretativos de productos comunicativos que proceden de procesos singulares de comunicación previamente registrados y que tienen por objeto elaborar y procesar datos relevantes”.

enriquecido con aportes del Análisis del Discurso, cualitativo (Krippendorff, 1990).

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; marco de referencias que calla, alude, elude, soslaya... quién lo dice, cuándo, dónde, porqué, para qué.

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).

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://premiomariamelialopez.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: <http://www.losmayores.com>
- 14) Jubilatas: <http://www.jubilatas.com>
- 15) Solo Mayores: <http://www.solomayores.net>
- 16) Jubilonautas: <http://www.lanzadera.com>
- 17) Página del Mayor: <http://www.lander.es/>
- 18) Seniornet: <http://www.seniornet.org>
- 19) Blogueros Mayores:  
<http://www.bloguerosmayores.ning.com>
- 20) La Edad Dorada: <http://www.redmayores.net>
- 21) Mayores con iniciativa:  
<http://www.mayoresconiniciativa.es>
- 22) Mujeres construyendo 1:  
<http://www.mujeresconstruyendo1.blogspot.com>
- 23) Bligoo: <http://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.

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 en 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://blogjosefa.blogspot.com>

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

<http://lunalaiaia.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 años. <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.

<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).

Se confeccionaron los siguientes instrumentos de recolección de datos:

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)

**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. Elaboración propia



## 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)

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 (posts) pertenecientes a los veinticinco blogs seleccionados para la Muestra individualizando en ellos aquellas expresiones cuyos contenidos enunciaran, de la forma más explícita posible, las condiciones de Envejecimiento Saludable.

## Plantilla 2: Post

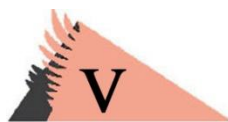
ID Blog:	Título:	
Fecha:	Unidades Registro	
<b>1. Visión positiva del proceso de envejecimiento</b>		
1.1. Tercera edad	Aceptación (humor, fotos)	
	Rechazo, negación	
	Pasado, muerte	
	Optimismo (c/posibilidades)	
1.2. Juventud	Valoración	
	Rechazo	
<b>2. Intereses socioculturales</b>		
2.1. Cuestiones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

Figura 4.3.3. Elaboración propia

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

1. La fase inicial de rastreo en Internet (*deskresearch*) 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 I)
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.  
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.
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”; “más bien”; “nosotros 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. 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).



## Hay mucha vida todavía

*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

### 5.1. Análisis de los datos obtenidos

**D**EL TOTAL de 25 blogs seleccionados, se analizaron 235 post con un total de 1.635 unidades de registro consignadas en las plantillas respectivas.

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.

**Figura N° 5.1: blogs analizados con 235 post, 71 de 8 varones y 164 de 17 mujeres blogueras.**

**#:** 1

**Títulos:** A MIS 95 AÑOS

**Post 08:** 19

**Post 09:** 8

**Post 10:** 1

**Post Total:** 28

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 97

**País Autor:** España

**Propósitos:** Espero poder escribir mucho y contaros las vivencias de una señora de mi edad.

**Comentario:** 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

**Títulos:** EL CUADERNO DE SARAMAGO

**Post 08:** 5

**Post 09:** 0

**Post 10:** 0

**Post Total:** 5

**Sexo Autor:** Hombre

**Edad Autor:** 86

**País Autor:** Portugal

**Propósitos:**

**Comentario:** Fallecido el 18 de junio de 2011 a los 87 años.

**Epígrafe:** La página infinita de la red

#: 3

**Títulos:** EL BLOG DE JOSEFA

**Post 08:** 4

**Post 09:** 2

**Post 10:** 0

**Post Total:** 6

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 73

**País Autor:** España

**Propósitos:** Por fin tengo mi blog, quiero escribir muy a menudo en él y contar mis vivencias. Me gustaría no resultar aburrida

**Comentario:**

**Epígrafe:** “Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están en calma, tenemos mayor acceso a nuestros recursos internos y a nuestra creatividad”. Kerstin Uvnäs

#: 4

**Títulos:** EL BLOG DE LA YAYA

**Post 08:** 1

**Post 09:** 1

**Post 10:** 6

**Post Total:** 8

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 6n

**País Autor:** España

**Propósitos:** 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

**Títulos:** MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)

**Post 08:** 3

**Post 09:** 2

**Post 10:** 0

**Post Total:** 5

**Sexo Autor:** Hombre

**Edad Autor:** 71

**País Autor:** España

**Propósitos:** 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

**Títulos:** **ABUELA CYBERACUNANDO PALABRAS**

**Post 08:** 0

**Post 09:** 5

**Post 10:** 10

**Post Total:** 15

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 66

**País Autor:** Uruguay

**Propósitos:** 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 mirarla 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. Entregaré todas mis fuerzas a la consigna de la tolerancia a la palabra ajena.

**Comentario:**

**Epígrafe:** “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

#: 7

**Títulos: TERCERA EDAD: UNA REALIDAD**

**Post 08:** 0

**Post 09:** 3

**Post 10:** 8

**Post Total:** 11

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 66

**País Autor:** Uruguay

**Propósitos:** 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.

**Comentario:**

**Epígrafe:** Una persona que envejece bellamente es una persona que ha logrado adquirir verdadera madurez.

#: 8

**Títulos: JUBILATERÍA: BITÁCORA DE UN JUBILATA**

**Post 08:** 0

**Post 09:** 10

**Post 10:** 5

**Post Total:** 15

**Sexo Autor:** Hombre

**Edad Autor:** 74

**País Autor:** España

**Propósitos:**

**Comentario:**

**Epígrafe:** “Soy Profesor Emérito de la Universidad Complutense”

**#:** 9

**Títulos:** ABUELONET.COM

**Post 08:** 3

**Post 09:** 6

**Post 10:** 5

**Post Total:** 14

**Sexo Autor:** Hombre

**Edad Autor:** 83

**País Autor:** España

**Propósitos:** Lo que más me gusta en este mundo es escribir para el que me sepa leer con

**Comentario:** 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

**Epígrafe:** “El abuelo de la blogósfera se adentra en las tecnologías de la información”

**#:** 10

**Títulos:** LAS COSAS DE ENRIQUE

**Post 08:** 0

**Post 09:** 7

**Post 10:** 6

**Post Total:** 13

**Sexo Autor:** Hombre

**Edad Autor:** 61

**País Autor:** España

**Propósitos:**

**Comentario:**

**Epígrafe:** “Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso”. (Honoré de Balzac)

**#:** 11

**Títulos:** JUBILADA JUBILOSA

**Post 08:** 5

**Post 09:** 3

**Post 10:** 3

**Post Total:** 11  
**Sexo Autor:** Mujer  
**Edad Autor:** s/d  
**País Autor:** España  
**Propósitos:** 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

**Títulos:** **TERCERA EDAD**

**Post 08:** 2

**Post 09:** 5

**Post 10:** 0

**Post Total:** 7

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 66

**País Autor:** España

**Propósitos:** Una Jubilada que ha perdido a la persona que compartió toda su vida. Espero poder recuperarme algún día si Dios quiere.

Los mayores la tercera edad rebautizada por los estudiosos del mercado con el distinguido anglicismo de senior.

**#:** 13

**Títulos:** **DIARIO DE UN JUBILADO**

**Post 08:** 0

**Post 09:** 2

**Post 10:** 4

**Post Total:** 6

**Sexo Autor:** Hombre

**Edad Autor:** 76

**País Autor:** s/d  
**Propósitos:** Soy novato: espero tener constancia en esta aventura del blog que de momento me ilusiona. Mi hija acaba de abrimme este blog así que voy a intentar pasar el tiempo de mi jubilación lo mejor posible.

**#:** 14

**Títulos:** **SOY UNA POBRE PENSIONISTA**

**Post 08:** 2

**Post 09:** 1

**Post 10:** 5

**Post Total:** 8

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 88

**País Autor:** España

**Propósitos:** Ahora que estoy estudiando Informática; quiero aprovechar lo que aprendo

**Comentario:** día a día para compartir con vosotros los recuerdos de mi vida.

**#:** 15

**Títulos:** **HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DE MI VIDA**

**Post 08:** 0

**Post 09:** 6

**Post 10:** 1

**Post Total:** 7

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 66

**País Autor:** España

**Propósitos:** Blog escrito por una sexagenaria. De cómo vivir esperando el día final...

**Comentario:** Tengo otro blog de recetas y un sitio en Facebook.

**#:** 16

**Títulos:** ¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!

**Post 08:** 1

**Post 09:** 2

**Post 10:** 3

**Post Total:** 6

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 73

**País Autor:** Colombia

**Propósitos:** 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.

**Comentario:**

**Epígrafe:** “Tengo 73 años ¿y qué?”

**#:** 17

**Títulos:** JUBILADA CONGELADA

**Post 08:** 2

**Post 09:** 4

**Post 10:** 9

**Post Total:** 15

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** s/d

**País Autor:** España

**Propósitos:** Creo que por eso tengo este blog: al menos digo lo que pienso

**Comentario:**

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

**#:** 18

**Títulos:** ABUELA, ABUELA

**Post 08:**

**Post 09:** 1  
**Post 10:** 6  
**Post Total:** 7  
**Sexo Autor:** Mujer  
**Edad Autor:** 79  
**País Autor:** México  
**Propósitos:** Blog de una abuela cibernética que está incursionando en la blogósfera.

**#:** 19  
**Títulos:** CAJÓN SECRETO  
**Post 08:** 2  
**Post 09:** 5  
**Post 10:** 3  
**Post Total:** 10  
**Sexo Autor:** Mujer  
**Edad Autor:** 62  
**País Autor:** España  
**Propósitos:** Un cajón lleno de vivencias, sueños e ilusiones, donde guardo también algunos secretos que reflejan fielmente como soy y como pienso  
**Comentario:** Tiene también en un segundo blog, Seda y Esparto, para compartir su interés por las manualidades: el patchwork y el punto de cruz.  
**Epígrafe:** Oscar Wilde dijo que para escribir sólo se necesitan dos cosas: tener algo que decir y decirlo.

**#:** 20  
**Títulos:** HISTORIAS DE LA ABUELA  
**Post 08:** 0  
**Post 09:** 11  
**Post 10:** 0  
**Post Total:** 11  
**Sexo Autor:** Mujer  
**Edad Autor:** 6n  
**País Autor:** México

**Propósitos:** 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...

**Comentario:** Otros blogs: *Conversando con las amigas* (de labores) y *Cuentos y fantasmas*.

**Epígrafe:** Dijo Don Miguel de Unamuno... "es detestable esa avaricia espiritual que tienen los que, sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos".

#: 21

**Títulos:** PINTANDO MIS ROSAS

**Post 08:** 0

**Post 09:** 6

**Post 10:** 2

**Post Total:** 8

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 65

**País Autor:** Uruguay

**Propósitos:** 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.

#: 22

**Títulos:** BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI

**Post 08:** 2

**Post 09:** 1

**Post 10:** 1

**Post Total:** 4

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 79

**País Autor:** Argentina

**Propósitos:** ¡Saber que se puede!

**Comentario:**

**Epígrafe:** ¡Viejo es el viento...pero todavía sopla!!

**#:** 23

**Títulos:** DÍAS DE APLOMO

**Post 08:** 0

**Post 09:** 2

**Post 10:** 7

**Post Total:** 9

**Sexo Autor:** Hombre

**Edad Autor:** 61

**País Autor:** España

**Propósitos:** 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.

**Comentario:** 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.

**#:** 24

**Títulos:** CAMINO A LOS 100 AÑOS

**Post 08:** 0

**Post 09:** 2

**Post 10:** 0

**Post Total:** 2

**Sexo Autor:** Mujer

**Edad Autor:** 99

**País Autor:** Perú

**Propósitos:** Espero que a través de esto pueda compartir mi vida, mis experiencias y de algo les pueda servir.

**#:** 25

**Títulos:** LA MEMORIA DE LAS COSAS

**Post 08:** 0



**Post 09:** 3  
**Post 10:** 1  
**Post Total:** 4  
**Sexo Autor:** Hombre  
**Edad Autor:** 61  
**País Autor:** México  
**Propósitos:** “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, 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)**

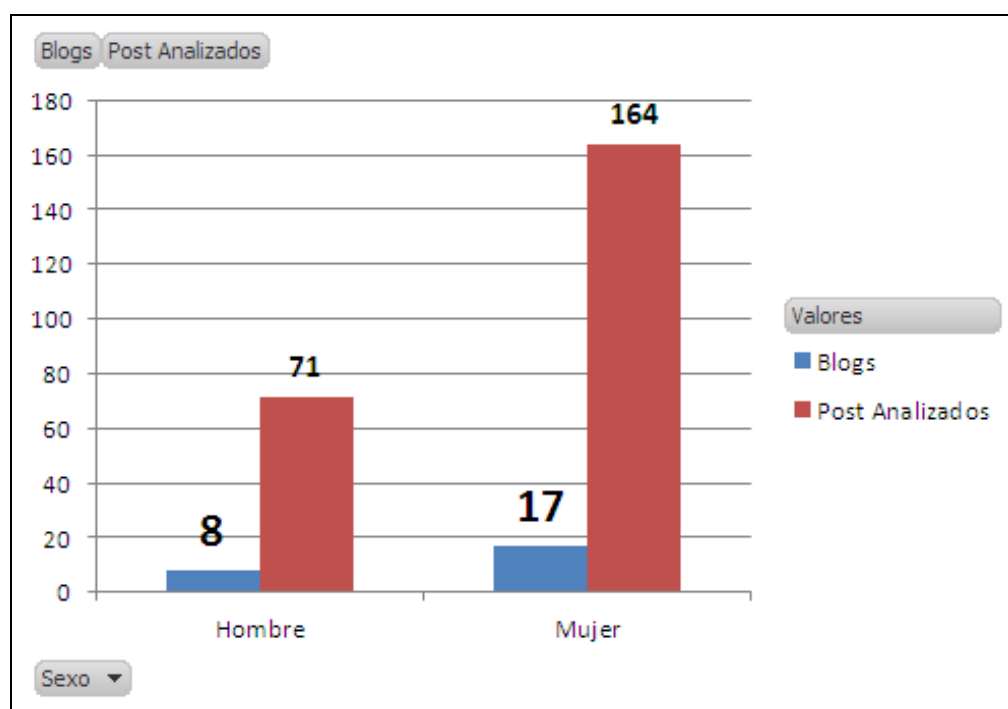
¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!
A MIS 95 AÑOS
ABUELA CYBERACUNANDO PALABRAS
ABUELA, ABUELA
ABUELONET.COM
BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI
CAJÓN SECRETO
CAMINO A LOS 100 AÑOS
DIARIO DE UN JUBILADO
DÍAS DE APLOMO
EL BLOG DE JOSEFA
EL BLOG DE LA YAYA
EL CUADERNO DE SARAMAGO
HISTORIAS DE LA ABUELA
HISTORIAS DE LOS 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

## 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)**

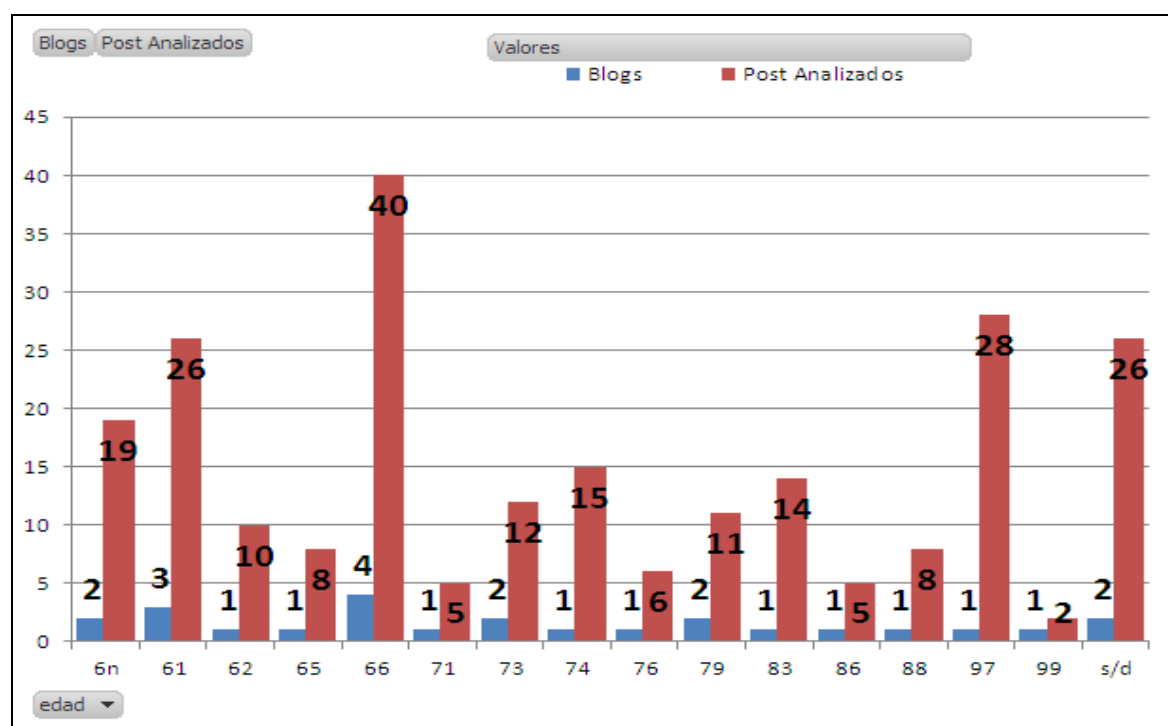


Fuente: Elaboración Propia

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

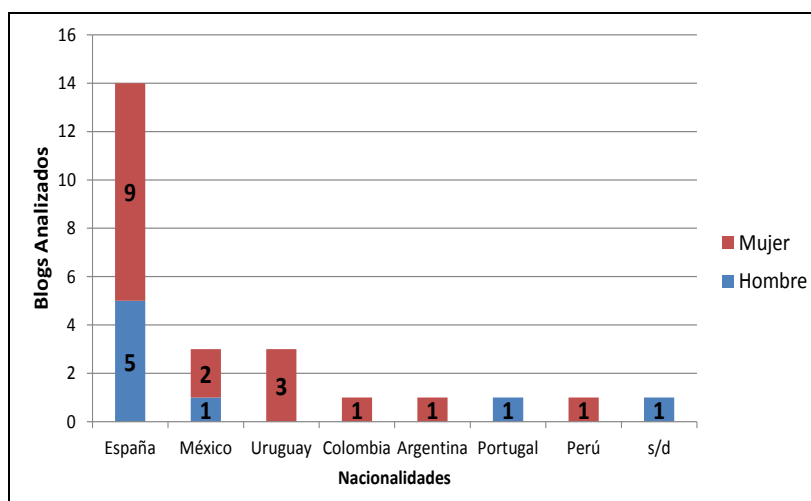
**Figura N° 5.4: Edad de los autores (25 blogs y 235 post analizados)**



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)

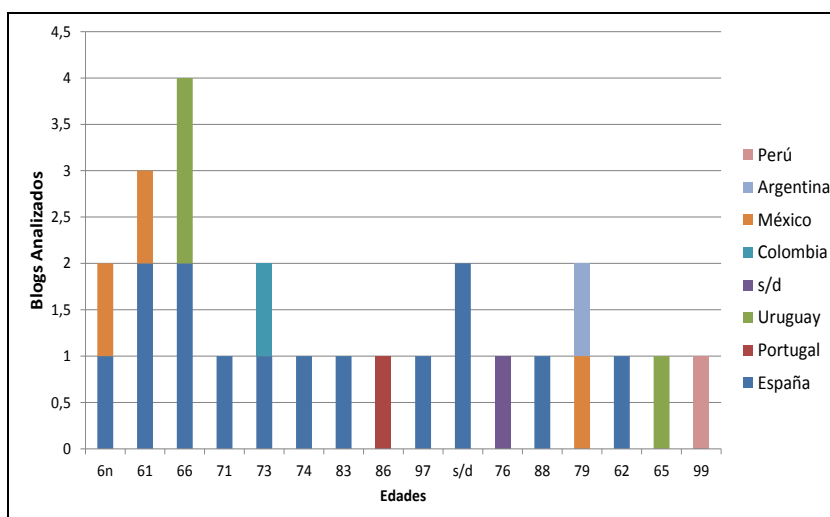
**Figura N° 5.5: País de origen de los autores por sexo**



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**



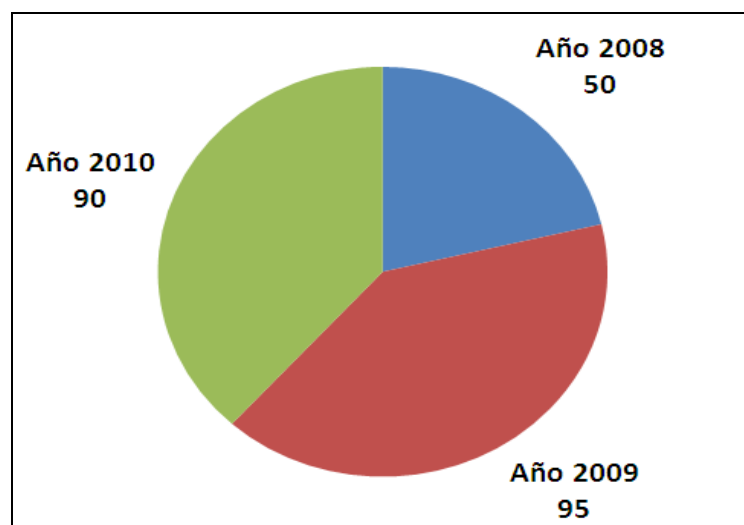
Fuente: Elaboración propia

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

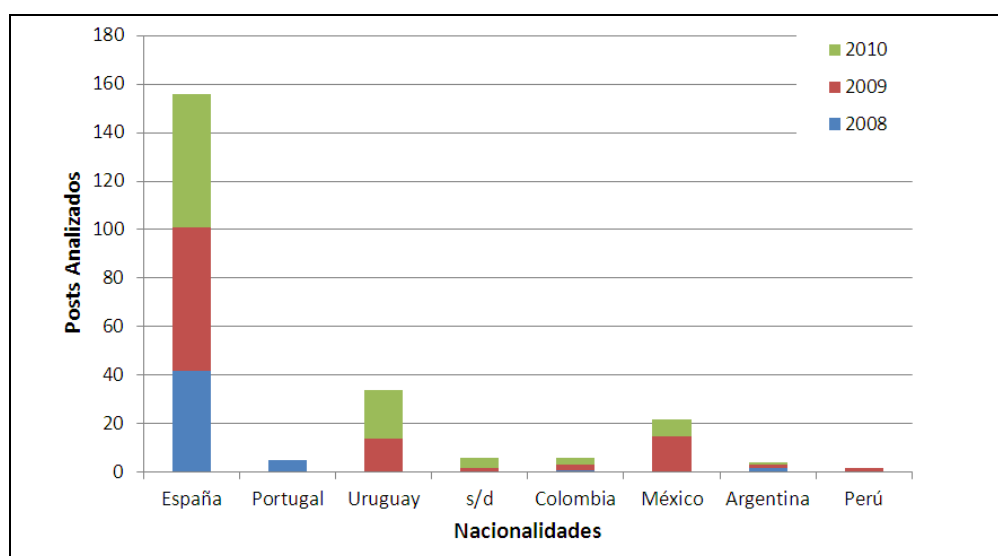
las fechas se consignaron como dato informativo que contribuye a su identificación. (Fig. 5.7 y 5.)

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



Fuente: Elaboración propia

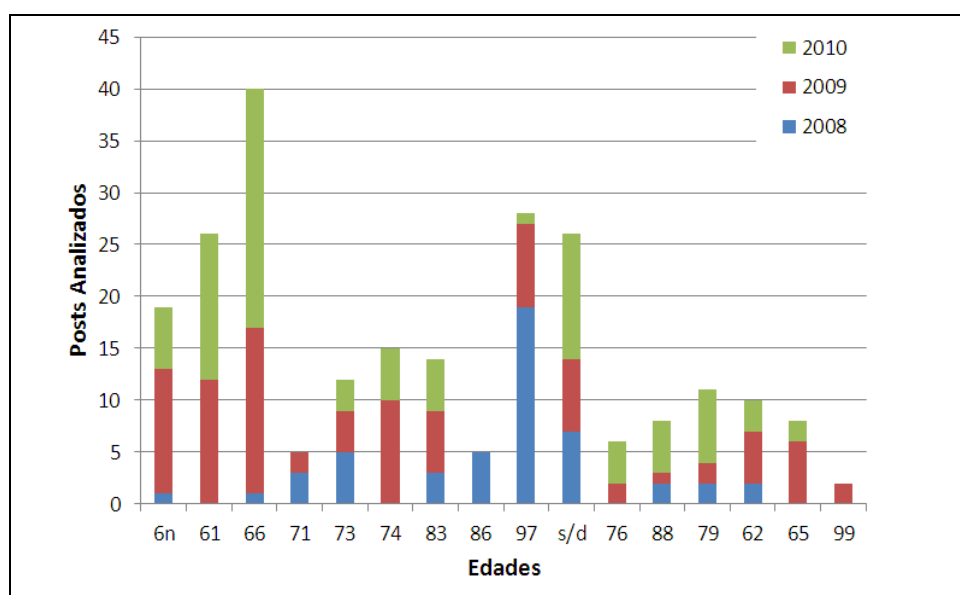
**Figura N° 5.8: Cantidad de post por año y país**



Fuente: Elaboración propia

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
<b>A MIS 95 AÑOS</b>	Espero poder escribir mucho y contaros las vivencias de una señora de mi edad.
<b>ABUELA CYBERACUNANDO PALABRAS</b>	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.
<b>ABUELONET.COM</b>	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.
<b>EL BLOG DE JOSEFA</b>	Por fin tengo mi Blog: quiero escribir muy a menudo en él y contar mis vivencias. Me gustaría no resultar aburrida
<b>EL BLOG DE LA YAYA</b>	Este blog es un punto de encuentro de amig@s, donde intercambiamos ideas, opiniones, experiencias, cuentos, poesías, música, fotos... Deseo te encuentres cómod@. Bienvenid@
<b>JUBILADA JUBILOSA</b>	Soy una jubilada, ¡jubilosa! Busco un espacio en la blogósfera y celebro la amistad.
<b>MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)</b>	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
<b>TERCERA EDAD</b>	Una Jubilada que ha perdido a la persona que compartió toda su vida. Espero poder recuperarme algún día si Dios quiere.
<b>TERCERA EDAD: UNA REALIDAD</b>	Sobreviviendo una época con vivencias acompasadas 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.
<b>DIARIO DE UN</b>	Soy novato: espero tener constancia en esta



<b>JUBILADO</b>	aventura del blog que de momento me ilusiona.
<b>SOY UNA POBRE PENSIONISTA</b>	Ahora que estoy estudiando Informática; quiero aprovechar lo que aprendo día a día para compartir con vosotros los recuerdos de mi vida.
<b>HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DE MI VIDA</b>	Blog escrito por una sexagenaria. De cómo vivir esperando el día final...
<b>¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!</b>	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.
<b>JUBILADA CONGELADA</b>	Creo que por eso tengo este blog: al menos digo lo que pienso
<b>ABUELA, ABUELA</b>	Blog de una abuela cibernética que está incursionando en la blogósfera.
<b>CAJÓN SECRETO</b>	Un cajón lleno de vivencias, sueños e ilusiones, donde guardo también algunos secretos que reflejan fielmente como soy y como pienso
<b>HISTORIAS DE LA ABUELA</b>	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.
<b>PINTANDO MIS ROSAS</b>	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.
<b>BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI</b>	¡Saber que se puede!
<b>DÍAS DE APLOMO</b>	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.
<b>CAMINO A LOS 100 AÑOS</b>	Espero que a través de esto pueda compartir mi vida, mis experiencias y de algo les pueda servir.
<b>LA MEMORIA DE LAS COSAS</b>	“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)

#### **Figura N° 5.10: Particularidades de los blogs**

<b>Títulos</b>	<b>Comentario</b>
<b>A MIS 95 AÑOS</b>	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.
<b>ABUELA CYBERACUNANDO PALABRAS</b>	Entregaré todas mis fuerzas a la consigna de la tolerancia a la palabra ajena.

<b>ABUELONET.COM</b>	El primer blog en español hecho por un abuelo, digan lo que digan.
<b>EL BLOG DE LA YAYA</b>	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.
<b>EL CUADERNO DE SARAMAGO</b>	Fallecido el 18 de junio de 2011 a los 87 años.
<b>JUBILADA JUBILOSA</b>	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.
<b>MEMORIAS DE UN YECLANO (de Yecla)</b>	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.
<b>TERCERA EDAD</b>	Los mayores la tercera edad rebautizada por los estudiosos del mercado con el distinguido anglicismo de senior.

Fuente: Elaboración propia

#### f) Epígrafes

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.

**Figura N° 511: Epígrafes de los blogs**

<b>Títulos</b>	<b>Epígrafe</b>
<b>A MIS 95 AÑOS</b>	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".
<b>ABUELA CYBERACUNAN DO PALABRAS</b>	“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
<b>ABUELONET.COM</b>	“El abuelo de la blogósfera se adentra en las tecnologías de la información”
<b>EL BLOG DE JOSEFA</b>	“Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están en calma, tenemos mayor acceso a nuestros recursos internos y a nuestra creatividad”. Kerstin Uvnäs
<b>EL CUADERNO DE SARAMAGO</b>	La página infinita de la red
<b>JUBILADA JUBILOSA</b>	Guateque virtual: páginas para el encuentro y la amistad.
<b>JUBILATERÍA: BITÁCORA DE UNJUBILATA</b>	“Soy Profesor Emérito de la Universidad Complutense”
<b>LAS COSAS DE</b>	“Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz

<b>ENRIQUE</b>	sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso”. (Honoré de Balzac)
<b>TERCERA EDAD: UNA REALIDAD</b>	Una persona que envejece bellamente es una persona que ha logrado adquirir verdadera madurez.
<b>¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!</b>	“Tengo 73 años ¿y qué? “
<b>JUBILADA CONGELADA</b>	“Yo nunca seré viejo, porque para mí ser viejo es siempre tener diez años más de los que tengo.” (Bernard Baruch)
<b>CAJÓN SECRETO</b>	Oscar Wilde dijo que para escribir sólo se necesitan dos cosas: tener algo que decir y decirlo.
<b>HISTORIAS DE LA ABUELA</b>	Dijo don Miguel de Unamuno... "es detestable esa avaricia espiritual que tienen los que, sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos".
<b>BEATRIZ MARTOS, ABUELA MATI</b>	¡Viejo es el viento...pero todavía sopla!!
<b>DIARIO DE UN JUBILADO</b>	Mi hija acaba de abrirme este blog así que voy a intentar pasar el tiempo de mi jubilación lo mejor posible.
<b>HISTORIAS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS DE MI VIDA</b>	Tengo otro Blog de Recetas y un sitio en Facebook.
<b>¡PÓNGALE VIDA A LOS AÑOS!</b>	Soy una colombiana inquieta con muchos sueños frustrados y muchos también realizados. Amo la vida y soy muy espiritual.
<b>CAJÓN SECRETO</b>	Tiene también en un segundo blog, Seda y Esparto, para compartir su interés por las manualidades: el patchwork y el punto de cruz.
<b>HISTORIAS DE LA ABUELA</b>	Vivencias de quien se involucra, se preocupa, se ocupa...Otros blogs: Conversando Con las Amigas

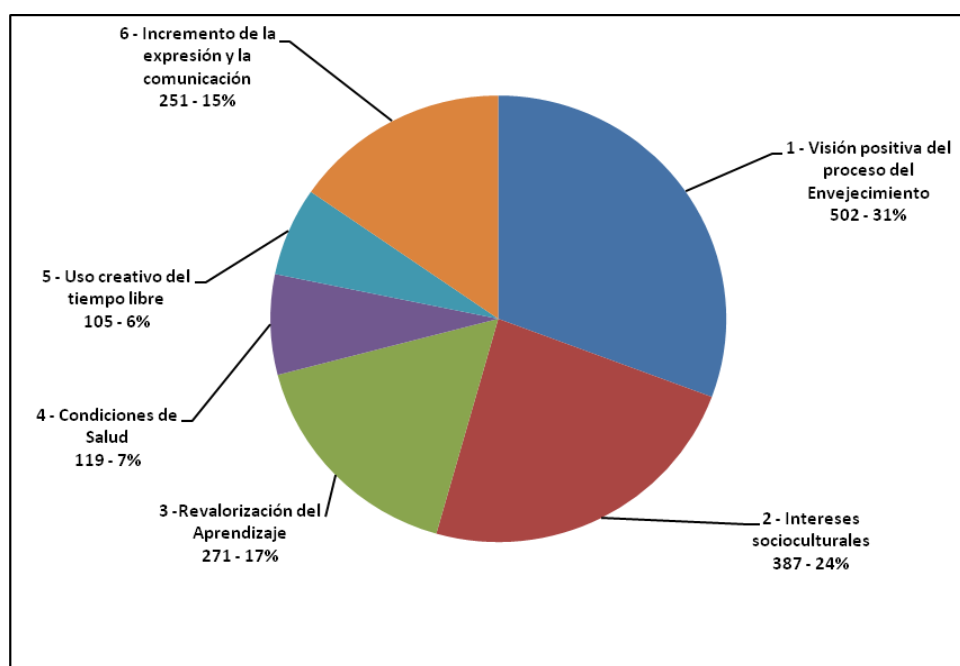
	(de labores) y Cuentos y Fantasmas.
<b>DÍAS DE APLOMO</b>	Lector, si es que existes, mi objetivo es interpelarte para que te formules las mismas preguntas que yo me hago o para que me sugieras aquellas con las que te gustaría confrontarte.

Fuente: Elaboración propia

### 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.

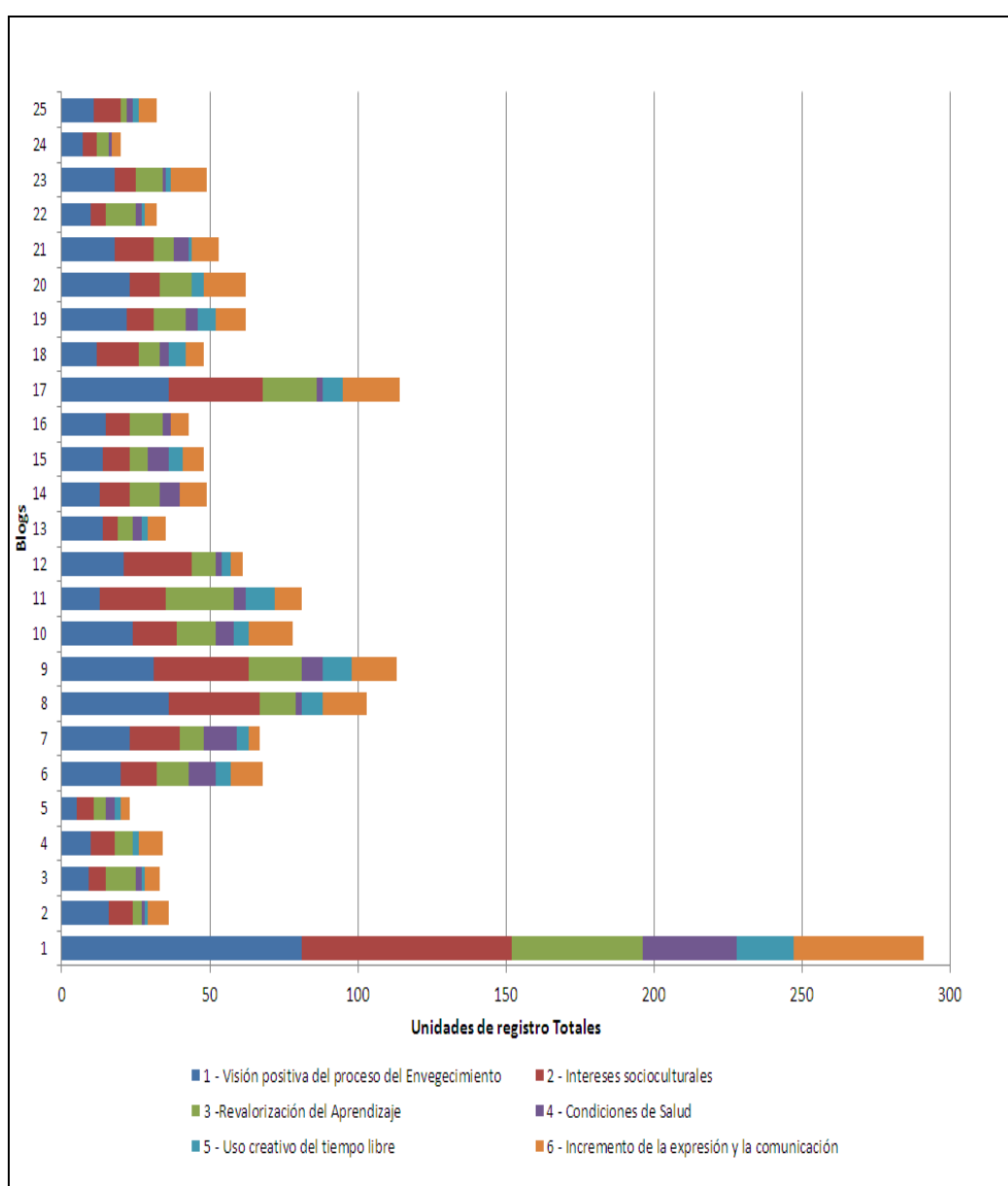
**Figura N° 5.12: Totales y porcentuales de unidades de registro por categorías**



Fuente: Elaboración propia

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).

**Figura N° 5.13: Totales de unidades de registro por categorías en los blogs**



Fuente: Elaboración propia

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)

### 5.1.2.2: Resultados por categorías

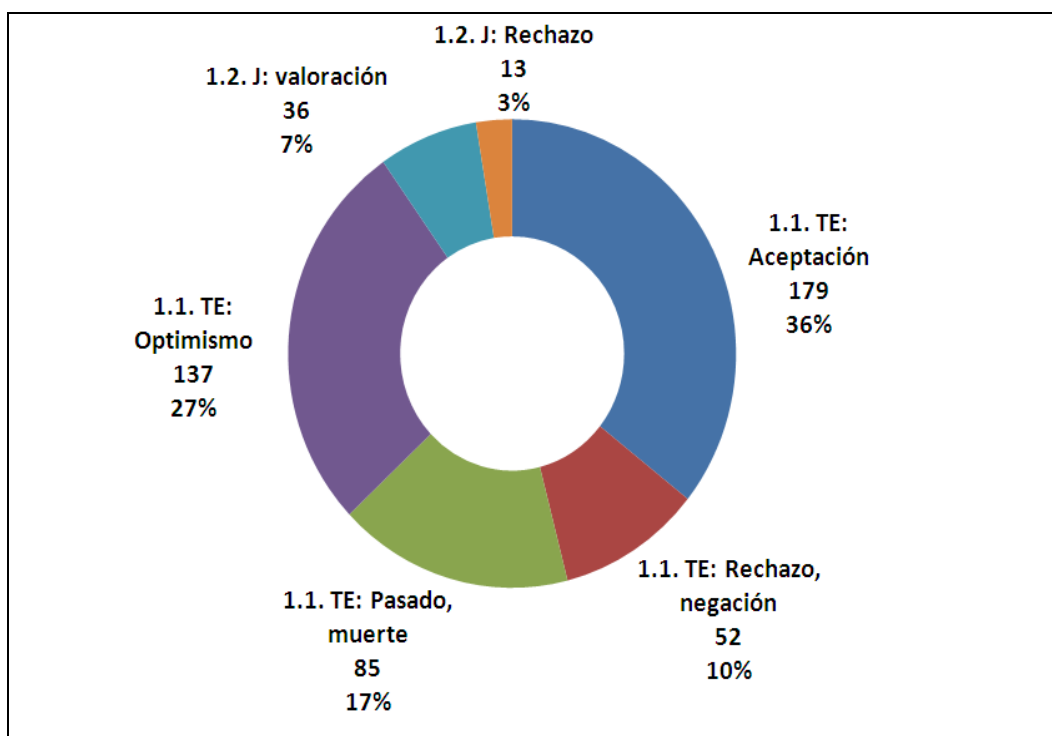
#### 1Visión positiva del proceso de envejecimiento

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.

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.**

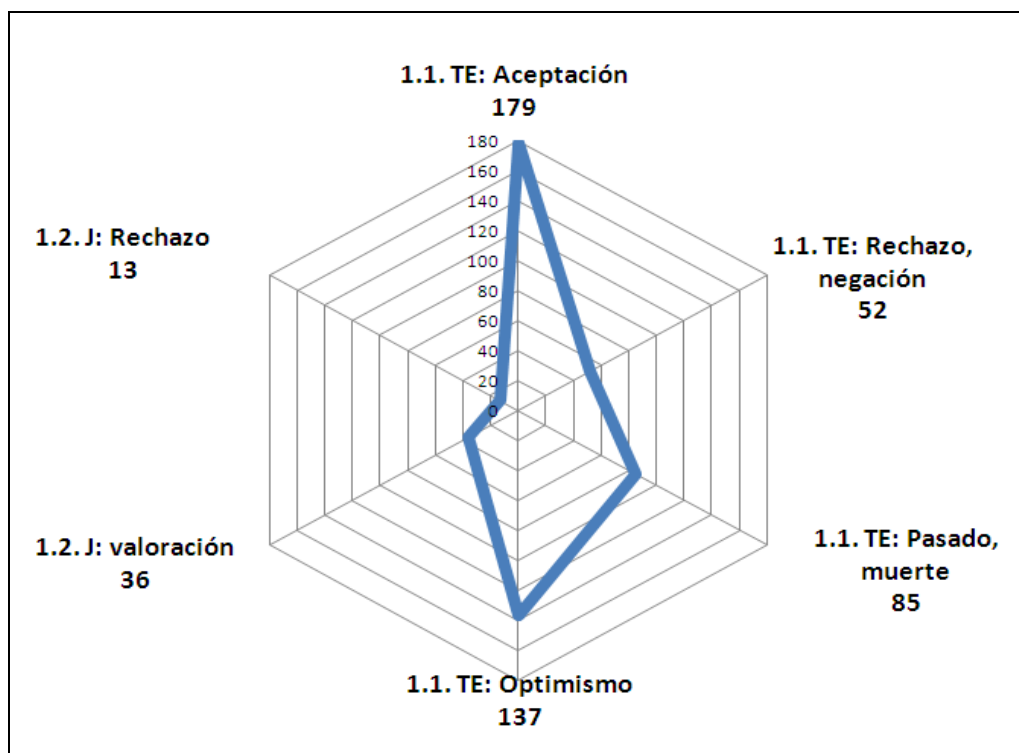


Fuente: Elaboración propia



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).

**Figura N° 5.15: Categorías sobre tercera edad y juventud en los blogs según número de unidades de registro. (Totales: 453 + 49 = 502)**



Fuente: Elaboración propia

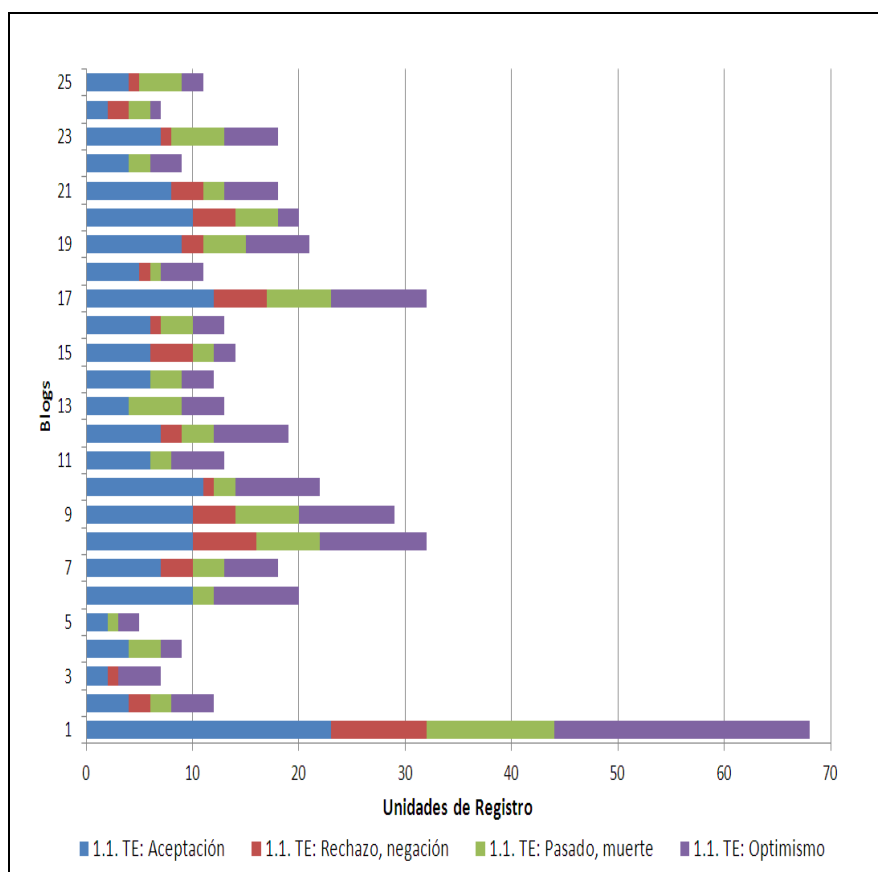
Tercera Edad: El propio envejecimiento y la vejez como etapa vital arrojó 453 unidades de registro entre las que se destacan la Aceptación (con toques de humor) y la actitud de optimismo frente a las circunstancias en general, incluidas las condiciones adversas de muchos blogueros. Porque no se trata 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 8Post 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).

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.

**Figura N° 5.16: Cantidad de unidades de registro referidas a Tercera Edad y sus aspectos: aceptación, rechazo, pasado y optimismo.**



Fuente: Elaboración propia

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 6Post 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 7Post 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 17Post 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 9Post 4).

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 8Post 2).

“Nunca se es viejo aunque se pueda estar viejo” (Blog 8Post 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 5Post 1).

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

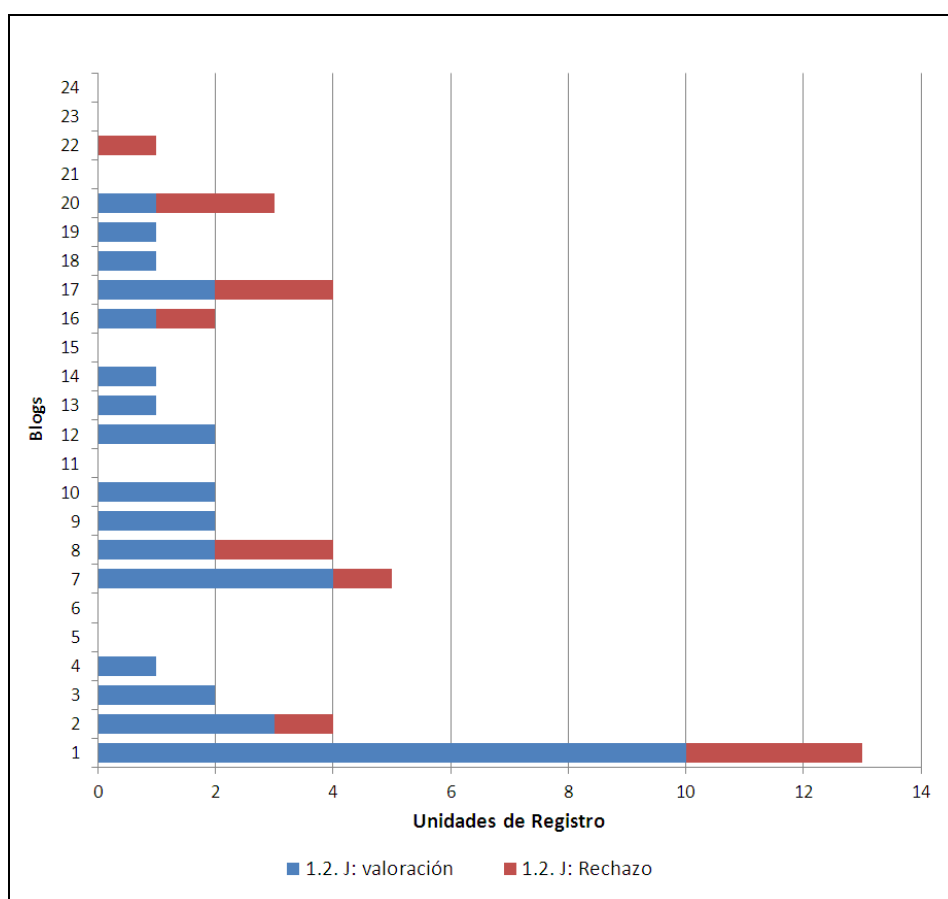
“No podemos vivir anclados en el pasado ni caer en la trampa de la nostalgia permanente porque nos condenamos a la inmovilidad y a la angustia de no comprender el aquí y ahora” (Blog 8Post 6).

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

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).

**Figura N° 5.17: Unidades de registro referidas a juventud y su valoración o rechazo**



Fuente: Elaboración propia

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 7Post 7).

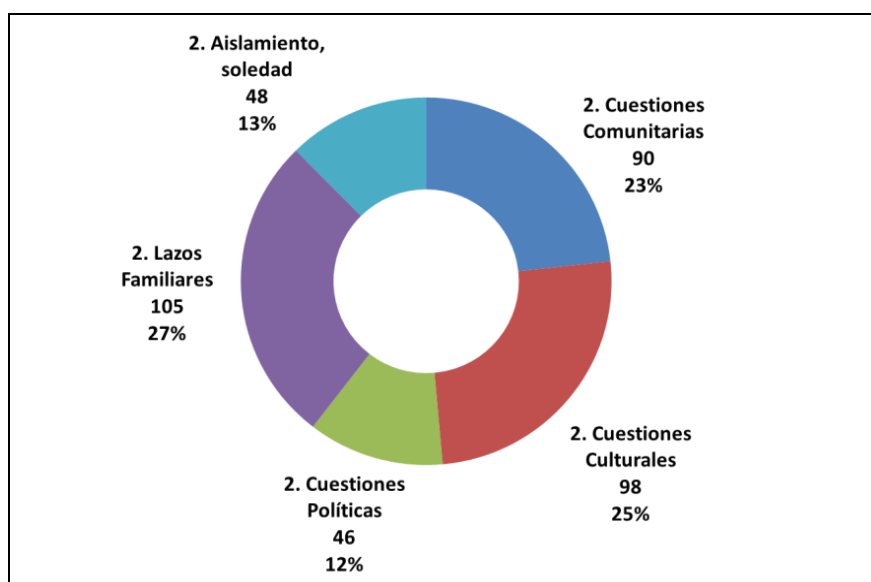
“¿Quién no se ha preguntado, al contemplar alguna foto antigua, qué queda en nosotros de aquel que fuimos?... Suele surgirnos una reflexión de tristeza y añoranza” (Blog 9Post 4).

## 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

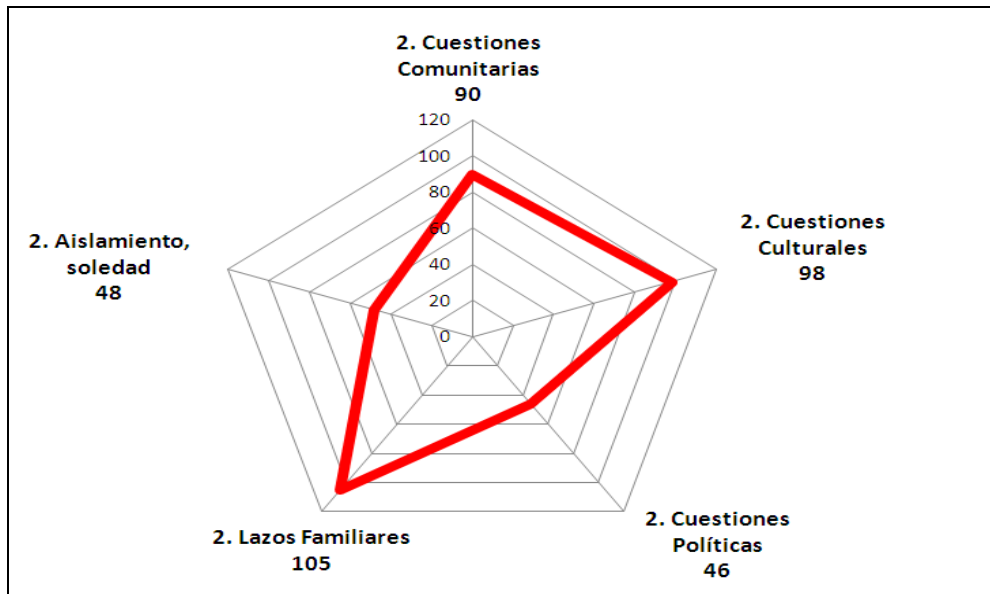
**Figura N° 5.18: Totales y porcentajes de unidades de registro sobre intereses socioculturales**



Fuente: Elaboración propia

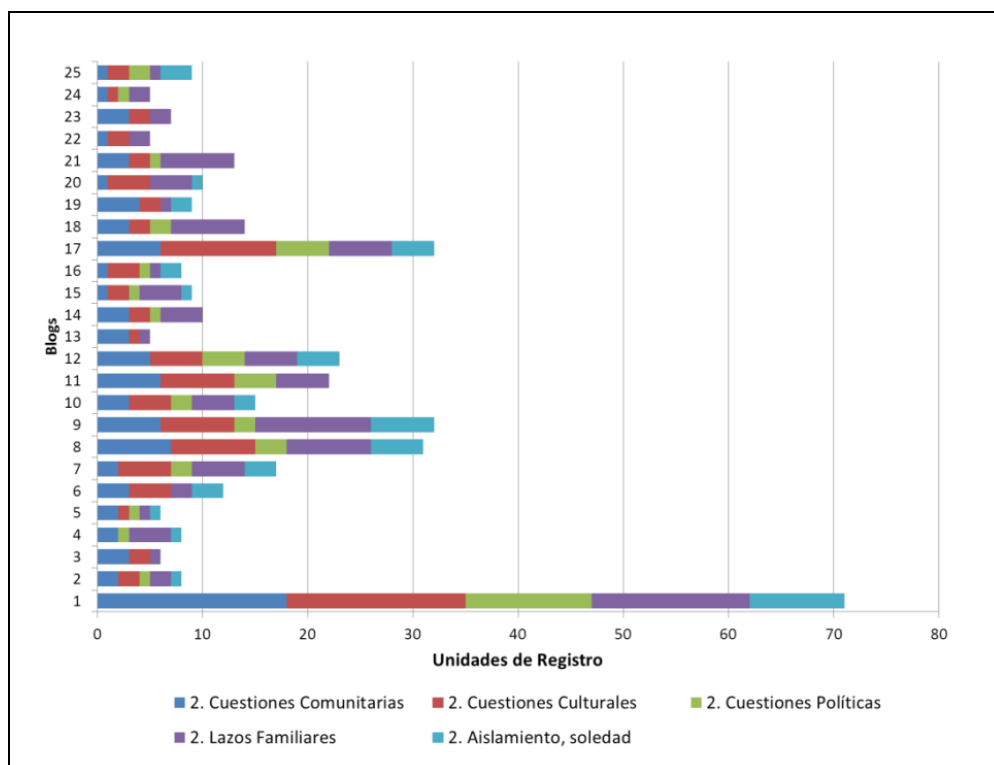
cubiertas las necesidades básicas propias de la edad aunque todos ellos recuerdan épocas difíciles que contribuyeron a temprarles el carácter (por ejemplo, revoluciones y guerras civiles y la Segunda Guerra Mundial).

**Figura N° 5.19: Cuestiones comunitarias, culturales y políticas; lazos familiares y soledad (234+105+48=387 unidades de registro)**



Fuente: Elaboración propia

**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).

“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 8Post 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 17Post 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 8Post 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 7Post 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 17Post 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. 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 6Post 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:

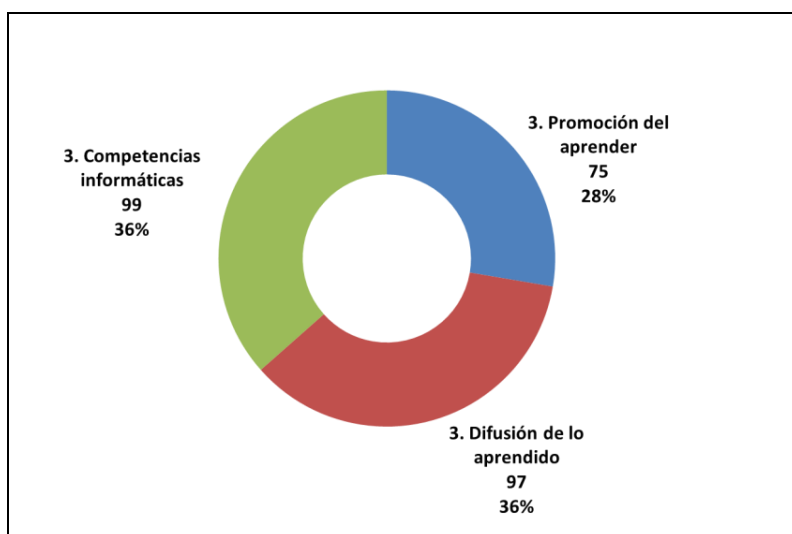
“La soledad es un problema de comunicación: estamos solos porque no sabemos o no podemos comunicarnos. Es una carencia en el compartir. Lo patológico es la imposibilidad de esa comunicación fluida con el otro” (Blog 8Post 8).

“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 10Post 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 17Post 7).

### 3. Revalorización del aprendizaje

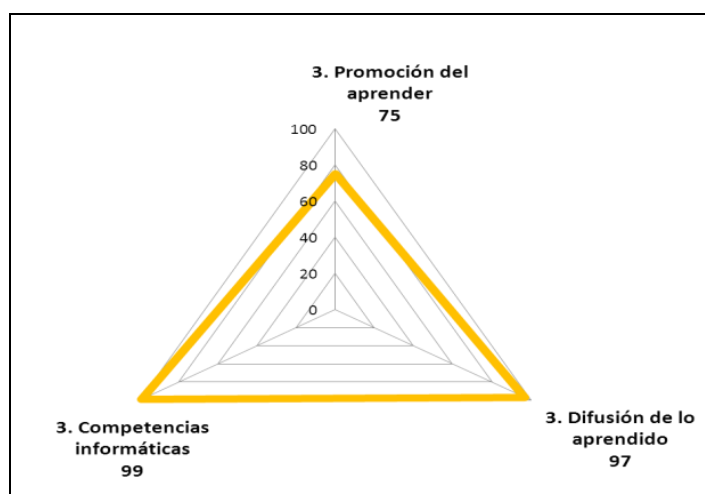
Figura N° 5.21: Totales y porcentajes de 271 unidades de registro sobre revalorización del aprendizaje



Fuente: Elaboración propia

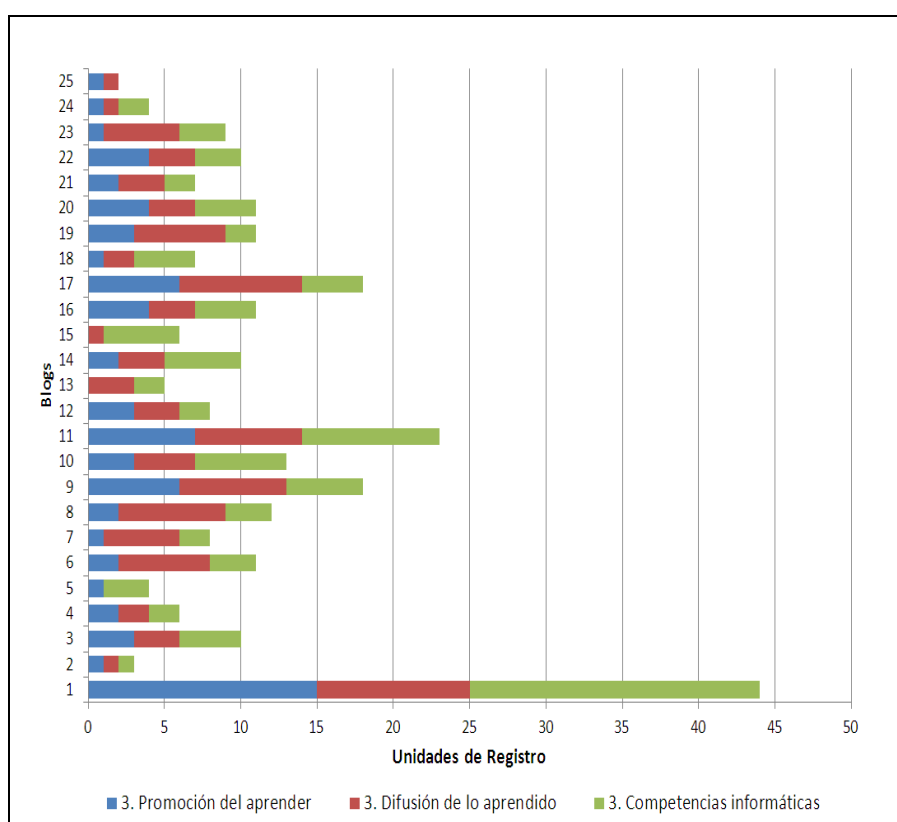
Esta categoría pertenece al segundo grupo de variables por la cantidad de unidades de registro (271) que la explicitan y porque asocia en forma expresa al envejecimiento Saludable con las actividades de aprendizaje y las competencias informáticas que contribuyen al mismo y que están estrechamente ligadas a la difusión de lo aprendido (99 y 97 % respectivamente). (Fig. 5. 21; 5.22 y 5.23).

Figura N° 5.22: Área de la categoría revalorización del aprendizaje



Fuente: Elaboración propia

**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 4Post 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 25Post 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 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 4Post 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)

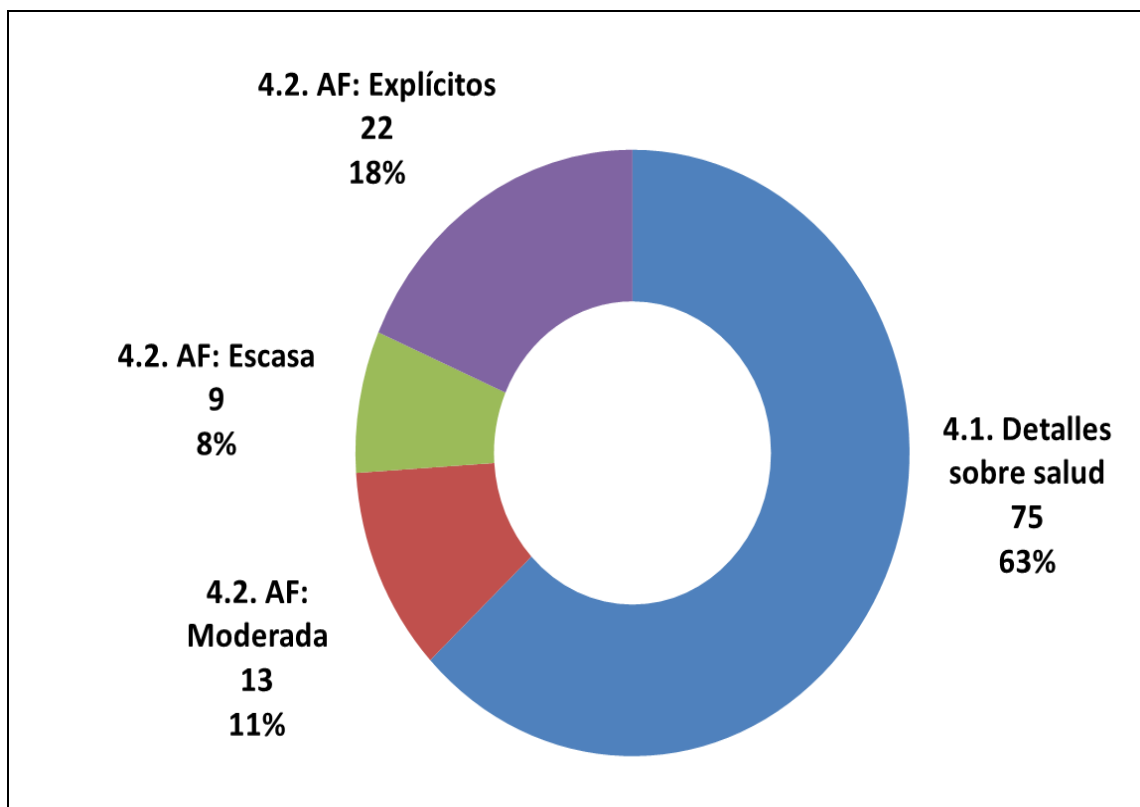
o se le confiera una significación cuasi mágica, pues entonces estaríamos conectados pero solos” (Post 8 Post 7).

“¿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).

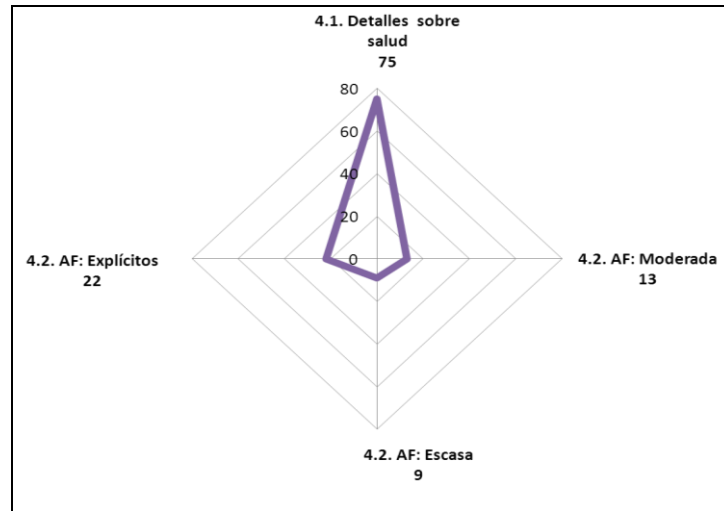
#### 4. Condiciones de salud

**Figura N° 5.24: Totales y porcentajes de 119 unidades de registro sobre condiciones de salud**



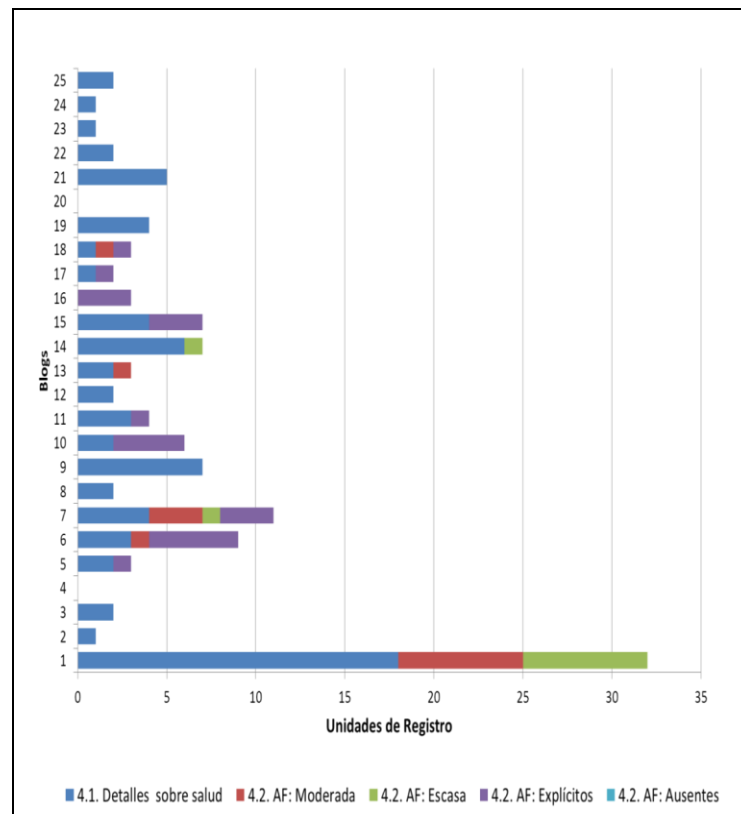
Fuente: Elaboración propia

Figura N° 5.25: Área de la categoría condiciones de salud



Fuente: Elaboración propia

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. nº 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 9Post 5).

“Con mi salud tan frágil y hoy más que nunca... empiezo con quimioterapia nuevamente... voy por el tercer año consecutivo...” (Blog 21Post 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. nº 5.24).

Ejemplos:

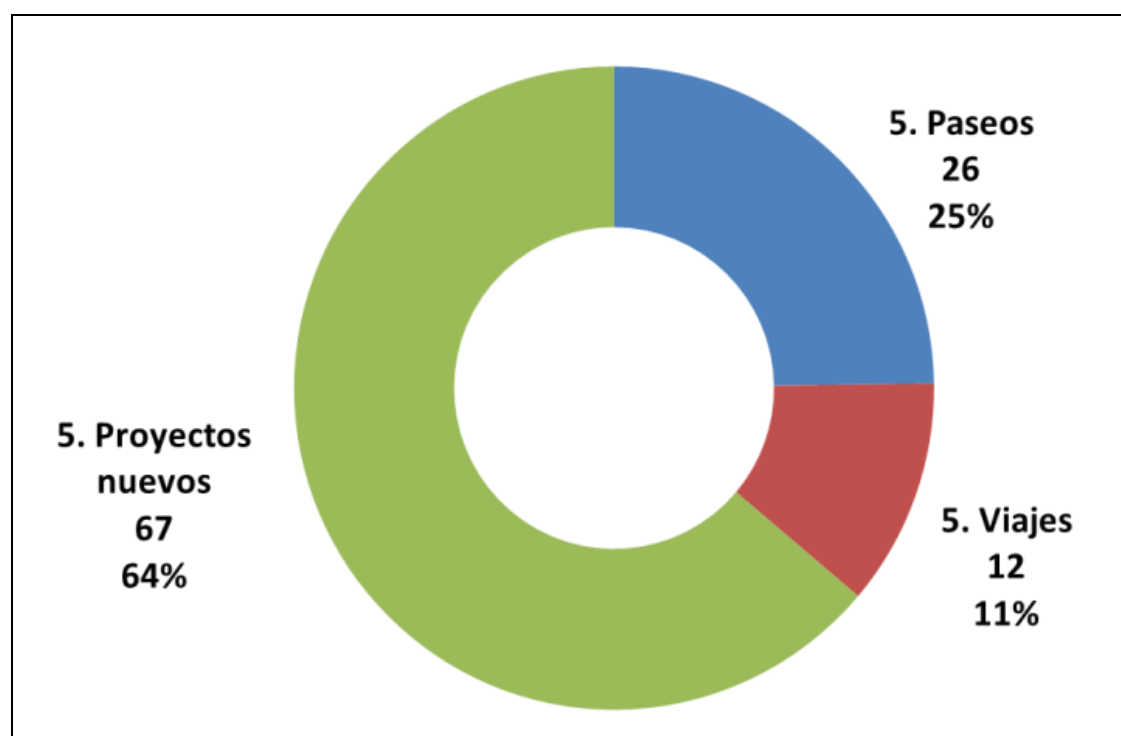
“Dentro de las posibilidades de cada uno, debemos mantenernos activos y realizándonos en sentires tal vez relegados por otras prioridades; sacarnos de la modorra y no quedarnos solamente viendo pasar la vida” (Blog 7 Post 6).

## 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.

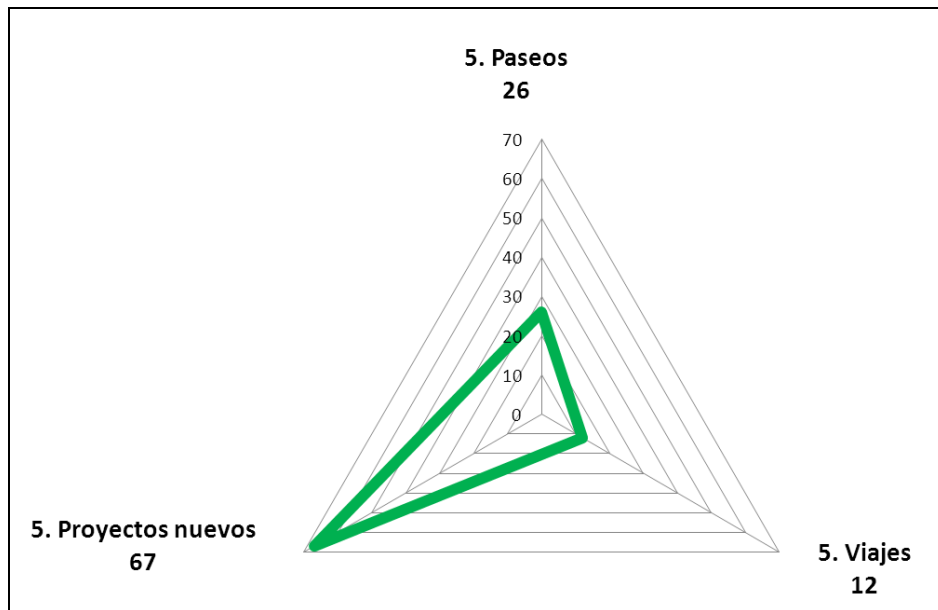
**Figura N° 5.27: Totales y porcentajes de 105 unidades de registro sobre uso creativo del tiempo libre**



Fuente: Elaboración propia

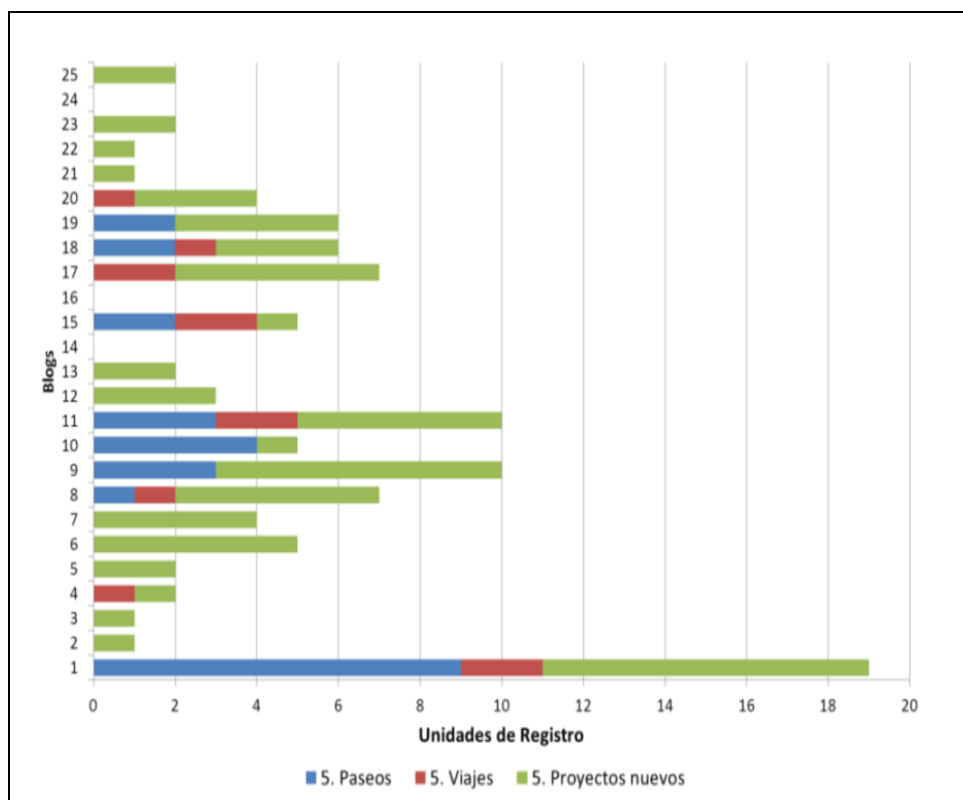


Figura N° 5.28: Área de la categoría uso creativo del tiempo libre



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; 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 6Post 10).

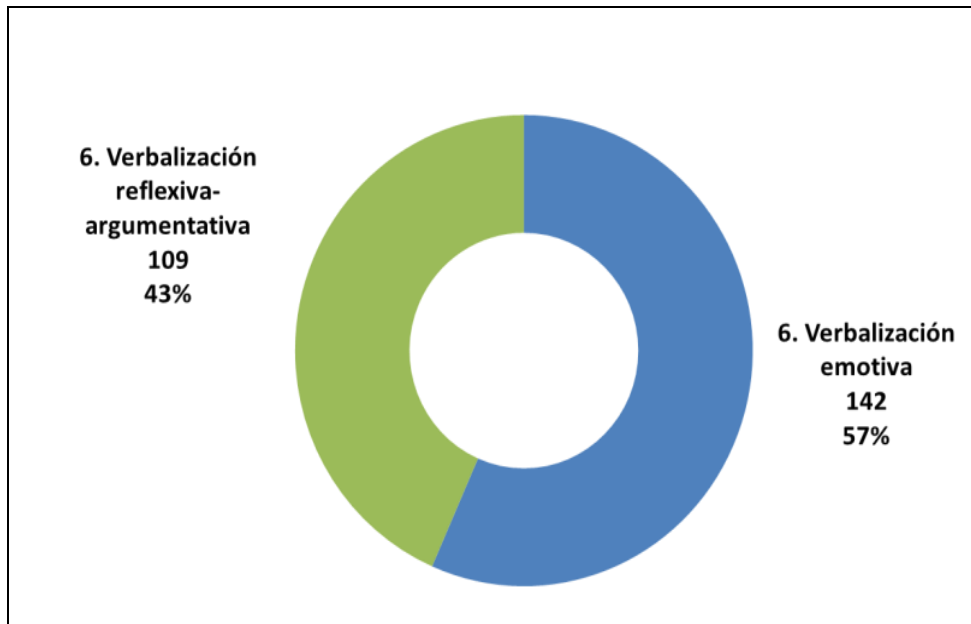
“Mi estrategia fue cambiar de pregunta. En lugar de: ¿cómo puedo ganar más dinero? me pregunté: ¿qué necesito? Ya no tengo estrés y tengo tiempo para hacer las cosas que me gustan y estimular ideas para proteger el planeta intentando contribuir a un mundo más justo. Pero sobre todo, soy libre” (Blog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

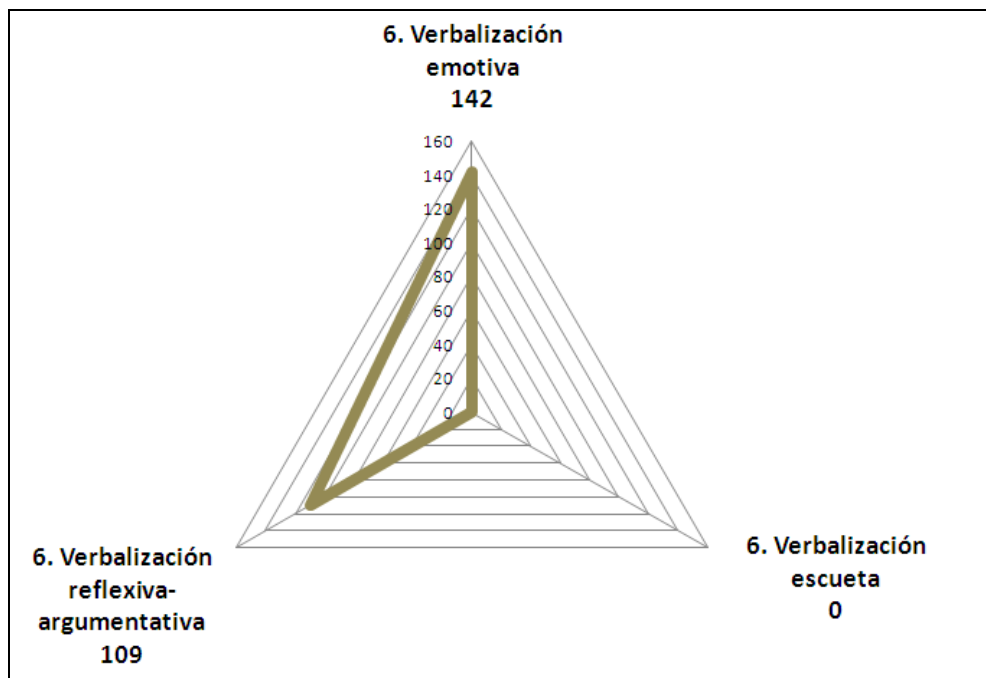
Si bien el incremento de estas funciones es inherente al uso de las TIC, la búsqueda puso el acento en el tono de las verbalizaciones y en los conceptos vertidos. En un total de 251 unidades de registro (15 % sobre el total de la muestra), fueron más las expresiones emotivas (142) que las argumentativas (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**



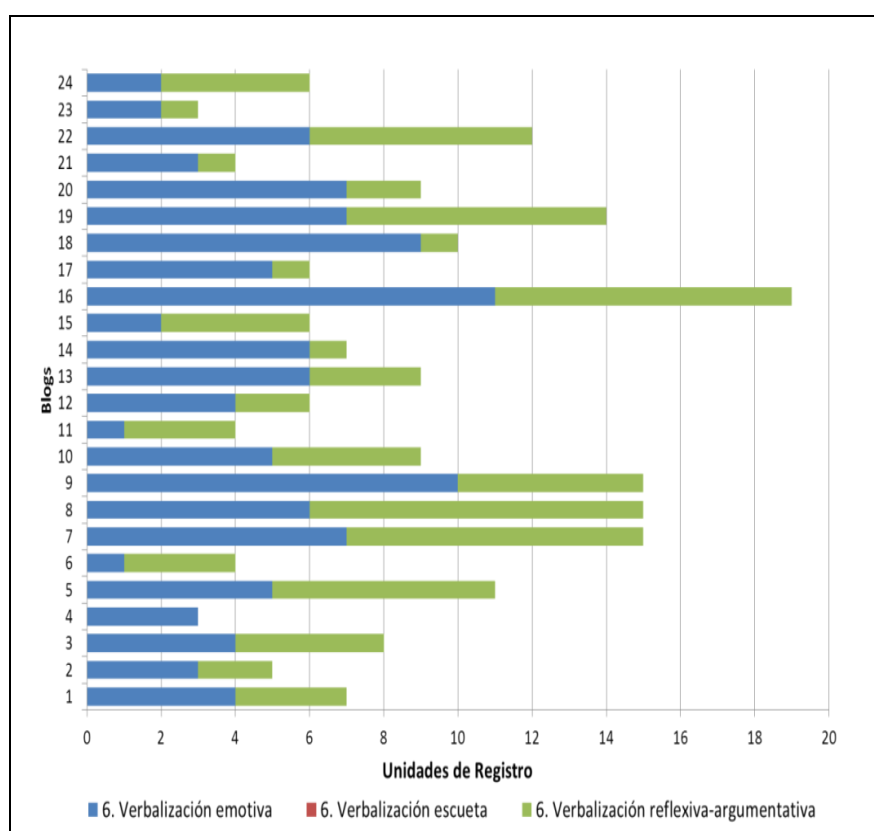
Fuente: Elaboración propia

**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. 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 1Post 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 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 tía... aunque todas esas cosas sigan siendo el núcleo de mi vida: alguien que es sólo y exclusivamente una mujer, un ser humano” (Blog 4Post 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 6Post 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, en la muestra de 335 Blogs, generalizaciones acerca de otra realidad el proceso de envejecimiento saludable en los blogueros.

Se pretendió establecer la mejor correspondencia posible siempre difícil e imperfecta entre el universo y la muestra siendo ésta sólo de carácter descriptivo. En el total de 25 Blogs seleccionados, se analizaron 235 Post y las 1635 unidades de registro resultantes.

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. El cruce de ambas variables: Envejecimiento Saludable (categorías) y Blogs (sus contenidos) confluyeron en la tabulación de dichas unidades de registro.

En todo momentos e tuvo 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 pero a medida que el volumen de lecturas crecía, las inferencias iniciales por ej.: posible abundancia de alusiones a estados de salud se transformaron, por un proceso de verificación y ajuste constante, de un conocimiento externo y superficial, a la comprensión profunda de los sujetos autores y sus producciones escritas.

El material hallado resulta cualitativa y cuantitativamente abundante y enriquecedor. Los blogueros mayores reflexionan sobre los cambios que han experimentado en su trayectoria vital y establecen, en la mayoría de los casos, un núcleo central que se mantiene a pesar de dichos cambios (por ej.: el rostro que no les devuelve el espejo y que sin embargo sienten que sigue allí como a los veinte años) siendo el paso del tiempo 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 datos y referencias que explican cómo han llegado a ser lo que son viéndose a sí mismos 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 aquellos hechos del pasado y, en su mayoría, logran que la evaluación final sea positiva (“se hizo lo que debía hacerse” dice Gordi Boldó en *La memoria de las cosas*).

Los relatos de vida 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: históricas, sociológicas, económicas.





## Una pesca exquisita devuelta al ancho mar

### Consideraciones finales

**E**L EXAMEN minucioso de los contenidos textuales de los blogs de adultos mayores hispanohablantes disponibles en la Red en el lapso 2009-2010 permitió verificar la presencia de las seis categorías señaladas como indicadores de 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.

El análisis textual con enfoque cuantitativo reveló en sus propias vidas las huellas del modo de envejecer saludable y su percepción del mismo como fenómeno social.

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.

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.

Las primeras inferencias de lectura acerca de la imagen que la sociedad actual posee de la vejez asociada al deterioro y la enfermedad se vieron rectificadas a la luz de los datos obtenidos. Concretamente, las 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.

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; 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.

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 está en que son transcripciones espontáneas de experiencias no controlables y por lo mismo, no mediatizadas por técnicas metodológicas propias de situaciones experimentales.

Los blogs estudiados contienen el punto de vista de las personas que envejecen, su trayectoria vital desde dentro y son, a su vez, instrumentos de desarrollo personal porque hacen a la construcción de la identidad y del legado a las futuras generaciones.

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 adultos mayores blogueros 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 preludeo de un deseable diálogo

constante y fluido que fortalezca las relaciones humanas y los entornos sociales en su conjunto.

*Córdoba, República Argentina, 2012.*

## **Bibliografía**

Alvarado, Pineda, Canales. Metodología de la Investigación. 1994.

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.

Arqués N. Aprender Comunicación Digital. Barcelona. Paidós, 2006.

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.

Blanes I. Los mayores de 100 años también están tecnologizados. Julio 2009. Disponible en: <http://hiperbeta.com/author/isa>

Bosoni A. La guerra del Siglo XXI: qué hay que saber sobre Blogs y Empresas. En Revista Imagen. Año 9 N° 73 2006:67.

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](http://www.gerontología.org/portal/archivosUpload/Mauro_Brigeiro.pdf).

Cerezo J M (director). 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](http://www.fundacionorange.es/areas/25_publicaciones/publi_253_9.asp)

Coppola G. De la relaciones públicas a la gestión de vínculos. En Revista DIRCOM N° 85, Argentina, 09/2009:20.

Cornachione Larrinaga M. Psicología Evolutiva de la vejez. Córdoba. Brujas, 1999.

Gobierno de Córdoba. Censo Provincial 2008. Resultados provisionarios consultados el 24/08/10. Disponible en: [http://web2.cba.gob.ar/actual\\_web/estadisticas/censo2008/CPP08](http://web2.cba.gob.ar/actual_web/estadisticas/censo2008/CPP08).

González A J. ¿Porqué las personas mayores están en Internet?  
Publicado el 2 de agosto de 2009 en: [www.crearvirtual.blogspot.com](http://www.crearvirtual.blogspot.com)

Herrera Echenique, R. Comunicación digital en la nueva economía del conocimiento en Revista DIRCOM N° 83. Argentina, 2009: 14.

Herrero Mitjans S.; Noble Herrera M. La comunicación Incomunicada. Comunicación y organización: una perspectiva crítica. Buenos Aires. Temas Grupo Editorial, 2005.

Hoyl T. Biología del envejecimiento. Chile: Pontificia Universidad Católica, 2004.

Izquierdo Martínez A. Psicología del desarrollo de la edad adulta. Teorías y contextos. Revista Complutense de Educación. Vol.16, n° 2: 601619. Madrid. Universidad Complutense, 2005. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/edu/11302496/articulos/RCEDO505220601A.PDF>

Krippendorff K. Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica. España. Paidós, 1990.

Leporati A. Gestión de vínculos 2.0. En Revista Dircom N° 85. Argentina, 09/2009: 17.

López Soliño M. A. Blog: A mis 95 años. Disponible en: <http://www.amis95blogpost.com>.

Microsoft Corporation. The Market for Accesible Technology. 2006. Disponible en: [www.microsoft.com/eneable/research/default.aspx](http://www.microsoft.com/eneable/research/default.aspx)

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](http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=17350) (consultado el 18 /09/10).

OMS. Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento: informe sobre su ejecución. 2004. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/omsplan01.pdf>

OMS. Envejecimiento Activo: Marco Político. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. 2002. Disponible en: <http://www.segg.es/documentointeres/envejecimiento/activo/un/marco/politico>

- ONU. Año Internacional de las Personas de Edad. Asamblea General: Resolución n° 47/1999. Disponible en: [www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONU internacional](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONU_internacional)
- ONU. Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social. Copenhague, 1995. Disponible en: <http://www.inclusionia.org/espa%F1ol/Norm/copspanish.pdf>
- 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](http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/.../ONU_principios)
- ONU. Una Sociedad para todas las edades. Dossier Informativo. II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. Madrid, 2002. En: [www.madrid2002-envejecimiento.org](http://www.madrid2002-envejecimiento.org)
- Paganini L. El sabor del encuentro en Revista Imagen. Año 14, N° 852010:4849.
- Paganini L. Reputación 2.0. Nuevos intentos de monitoreo en la Web. En Revista Imagen. Año 14N° 84 2009:54.
- 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>
- Pedrotti G J. Cómo generar reputación en entornos 2.0. En Revista DIRCOM N° 85, Argentina, 097/2009:27.
- Piñuel Raigada L. Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. Madrid. Estudios de Sociolingüística, 2002.
- Sánchez Salgado C. Acercamientos teórico sociales a la vejez en Gerontología Social. Buenos Aires. Espacio Editorial, 2000.
- Sarabia Cobo C M. Envejecimiento Exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. Rev. Gerokomos Año 4, vol. 20, 2009:172174. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/gerokomos/v20n4/breve1>
- Sinay S. Conectados al Vacío: la soledad colectiva en la sociedad virtual. Buenos Aires. Ediciones B, 2008.
- Small G.; Vorgan G. El Cerebro Digital. Barcelona. Urano, 2008.
- Tapscott D. en Promesas y peligros de la tecnología digital en La Red (Cebrián L.: compilador). España. Punto de Lectura, 2000.

Urresti M. (compilador) *Ciberculturas juveniles: los jóvenes, sus prácticas y sus representaciones en la era de Internet*. Buenos Aires. La Crujía, 2008.

Vannini P. *La comunidad del siglo XXI. Grupos usuarios de software libre* en Urresti M. *Op.cit.*

Vanoli H. *La superficie Blog. Usos, géneros discursivos y sociabilidades ente la imaginarización de la palabra* en Urresti M. *Op.cit.*

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*. Buenos Aires. Editorial de las Ciencias, 2004.

Villar F. *Historias de vida y envejecimiento*. Barcelona: Informes Portal Mayores N° 59, 2006. Disponible en:  
<http://www.imsersomayores.csic.es>

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.

## ANEXO I: Listado de blogs en red a mayo de 2011

Nº	Nombre del blog	URL o Dirección web
1	100 volando	<a href="http://100volando.blogspot.com/">http://100volando.blogspot.com/</a>
2	13 veces	<a href="http://juvicor.blogspot.com/">http://juvicor.blogspot.com/</a>
3	A la sombra de una vida	<a href="http://unapobrepensionista.blogspot.com">http://unapobrepensionista.blogspot.com</a>
4	A mi aire... el blog de Merana	<a href="http://arteylabores.blogspot.com/">http://arteylabores.blogspot.com/</a>
5	A mis 95 años	<a href="http://amis95.blogspot.com">http://amis95.blogspot.com</a>
6	A partir de los 50	<a href="http://www.apartirdelos50.com">http://www.apartirdelos50.com</a>
7	A propósito del blog	<a href="http://marianen.blogspot.com/">http://marianen.blogspot.com/</a>
8	Abalorius	<a href="http://abaloriuspvv.blogspot.com">http://abaloriuspvv.blogspot.com</a>
9	Abuela cuenta cuentos	<a href="http://abuelacuentacuentos.blogspot.com/">http://abuelacuentacuentos.blogspot.com/</a>
10	Abuela Cyber acunando palabras	<a href="http://abuelaciber1000.blogspot.com">http://abuelaciber1000.blogspot.com</a>
11	Abuela normanda	<a href="http://www.librodearena.com">http://www.librodearena.com</a>
12	Abuela on line	<a href="http://abuelafueradeserie.blogspot.com/">http://abuelafueradeserie.blogspot.com/</a>
13	Abuela todo terreno	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar">http://sanluisdigital.edu.ar</a>
14	Abuela, abuela	<a href="http://www.mujeresconstruyendo.com/blog/abuela/">http://www.mujeresconstruyendo.com/blog/abuela/</a>
15	Abuelonet.es	<a href="http://www.abuelonet.es">http://www.abuelonet.es</a>
16	Abuelos en red	<a href="http://abuelosenredsuperville.blogspot.com">http://abuelosenredsuperville.blogspot.com</a>
17	Acueducto azul	<a href="http://acueductoazul.blogspot.com/">http://acueductoazul.blogspot.com/</a>
18	Adoración	<a href="http://garroblaco.wordpress.com">http://garroblaco.wordpress.com</a>
19	Ahora... la inmensidad	<a href="http://ahoranugua.blogspot.com/">http://ahoranugua.blogspot.com/</a>
20	Aire... pedacitos de vida	<a href="http://cheshires55.wordpress.com">http://cheshires55.wordpress.com</a>
21	Al caer la tarde	<a href="http://belijerezalcaerlatarde.blogspot.com/">http://belijerezalcaerlatarde.blogspot.com/</a>
22	Alegremente ochentaitantos	<a href="http://alegres80s.blogspot.com">http://alegres80s.blogspot.com</a>
23	Amanece que no es poco	<a href="http://arv.1952.blogspot.com">http://arv.1952.blogspot.com</a>
24	Andando caminos	<a href="http://haygonastur.blogspot.com">http://haygonastur.blogspot.com</a>
25	Añoranzas	<a href="http://mybloggerasa.blogspot.com">http://mybloggerasa.blogspot.com</a>



26	Aprender de la vida	<a href="http://nagaryuna.blogspot.com">http://nagaryuna.blogspot.com</a>
27	Aprender es vivir más por eso soy mayor	<a href="http://kamelucha5.blogspot.com/">http://kamelucha5.blogspot.com/</a>
28	Arim tiene piedras en el zapato	<a href="http://arimpiedrasenelzapato.blogspot.com/">http://arimpiedrasenelzapato.blogspot.com/</a>
29	Arriba la de los 50	<a href="http://arribalasde50.blogspot.com">http://arribalasde50.blogspot.com</a>
30	Artebejar	<a href="http://artebejar.blogspot.com">http://artebejar.blogspot.com</a>
31	Atardecer de atardeceres	<a href="http://www.atardecerdeatardeceres.blogspot.com">http://www.atardecerdeatardeceres.blogspot.com</a>
32	Atrévete a sonreír	<a href="http://unpensamientoparacadadia.blogspot.com/">http://unpensamientoparacadadia.blogspot.com/</a>
33	Bajo el mismo cielo	<a href="http://dorisvelasquez.blogspot.com">http://dorisvelasquez.blogspot.com</a>
34	Bajo otro cielo	<a href="http://adelasoto.blogspot.com/">http://adelasoto.blogspot.com/</a>
35	Beatriz Martos, Abuela Mati	<a href="http://beatrizmartos.blogspot.com/">http://beatrizmartos.blogspot.com/</a>
36	Bernardo Bátiz	<a href="http://combatiz.blogspot.com/">http://combatiz.blogspot.com/</a>
37	Blog de Adolfo Jiménez	<a href="http://www.abuelosenred.net/">http://www.abuelosenred.net/</a>
38	Blog de Alba Picasso	<a href="http://viejitosyvejeces.blogspot.com">http://viejitosyvejeces.blogspot.com</a>
39	Blog de Antonio Porpetta	<a href="http://www.porpettablog.com">http://www.porpettablog.com</a>
40	Blog de dentro fuera de Pilar	<a href="http://dedentrofuera.blogspot.com">http://dedentrofuera.blogspot.com</a>
41	Blog de J. Mares	<a href="http://www.malvasiablog.blogspot.com">http://www.malvasiablog.blogspot.com</a>
42	Blog de Javier	<a href="http://pensandolabronca.blogspot.com">http://pensandolabronca.blogspot.com</a>
43	Blog de la Yaya	<a href="http://lunalaiaia.blogspot.com">http://lunalaiaia.blogspot.com</a>
44	Blog de Marga	<a href="http://eldesvandelpoeta.ning.com/">http://eldesvandelpoeta.ning.com/</a>
45	Blog de María Bernardita Corona	<a href="http://www.ligasma.bcn.cl/">http://www.ligasma.bcn.cl/</a>
46	Blog de María Isabel Gabina	<a href="http://gavinamariaisabel.blogspot.com">http://gavinamariaisabel.blogspot.com</a>
47	Blog de Miriam Gómez	<a href="http://elmejordelosmundosposibles.wordpress.com">http://elmejordelosmundosposibles.wordpress.com</a>
48	Blog de Nancy Villegas	<a href="http://nancyvillegash.bligoo.com">http://nancyvillegash.bligoo.com</a>
49	Blog de Nikel Agirregaribia Agirre	<a href="http://blog.agirregabiria.net">http://blog.agirregabiria.net</a>
50	Blog de Pepe Zapata	<a href="http://pepezapata.blogspot.com">http://pepezapata.blogspot.com</a>

51	Blog de Ricardo Ibarra	<a href="http://ricardoibarranet">http://ricardoibarranet</a>
52	Blog de Roberto Plá	<a href="http://robertoplanet/blog">http://robertoplanet/blog</a>
53	Blog de Rosa	<a href="http://lascosasderosa.blogspot.com">http://lascosasderosa.blogspot.com</a>
54	Bloguentarios	<a href="http://bloguentarios.blogspot.com">http://bloguentarios.blogspot.com</a>
55	Cachos de vida	<a href="http://disancor.blogspot.com">http://disancor.blogspot.com</a>
56	Cajón Secreto	<a href="http://cajonsecreto.blogspot.com/">http://cajonsecreto.blogspot.com/</a>
57	Camino a los 100 Años	<a href="http://abigailguitarra.blogspot.com/">http://abigailguitarra.blogspot.com/</a>
58	Camino otoñal	<a href="http://caminootonal.blogspot.com/">http://caminootonal.blogspot.com/</a>
59	Carmenblog2010	<a href="http://carmencarmenblog2010.blogspot.com">http://carmencarmenblog2010.blogspot.com</a>
60	Charoblog2007	<a href="http://charobodega.blogspot.com/">http://charobodega.blogspot.com/</a>
61	Chesana	<a href="http://chesana.blogspot.com">http://chesana.blogspot.com</a>
62	Coach Paco Bailac	<a href="http://pacobailacoach.blogspot.com/">http://pacobailacoach.blogspot.com/</a>
63	Como siento y pienso	<a href="http://comosientoypienso.blogspot.com">http://comosientoypienso.blogspot.com</a>
64	Con las alas al viento	<a href="http://lilianaarendar.obolog.com/">http://lilianaarendar.obolog.com/</a>
65	Contar por contar	<a href="http://contarporcontar.blogspot.com/">http://contarporcontar.blogspot.com/</a>
66	Conviviendo con intruso	<a href="http://conviviendoconintruso.blogspot.com">http://conviviendoconintruso.blogspot.com</a>
67	Cosas de Antonio de Antonio Porras Cabrera	<a href="http://antoniopc.blogspot.com/">http://antoniopc.blogspot.com/</a>
68	Cosas de Mabel	<a href="http://cosasdemabel.blogspot.com">http://cosasdemabel.blogspot.com</a>
69	Cosas que os quiero contar	<a href="http://cosasqueosquierocontar.blogspot.com">http://cosasqueosquierocontar.blogspot.com</a>
70	Cositas	<a href="http://meranacositas.blogspot.com/">http://meranacositas.blogspot.com/</a>
71	Cuando yo era chiquitita no había televisión	<a href="http://cuandoyoerachiquitita.blogspot.com">http://cuandoyoerachiquitita.blogspot.com</a>
72	Cuento mis Sueños	<a href="http://elimes6.blogspot.com">http://elimes6.blogspot.com</a>
73	Dame consejo	<a href="http://dameconsejo.blogspot.com">http://dameconsejo.blogspot.com</a>
74	Darle al tarro	<a href="http://www.mayormente.com">http://www.mayormente.com</a>
75	De dentro	<a href="http://dedentrofuera.blogspot.com">http://dedentrofuera.blogspot.com</a>
76	De la levedad del ser	<a href="http://yayosalva.blogspot.com">http://yayosalva.blogspot.com</a>
77	de Madre	<a href="http://demadrecassiopeia.blogspot.com">http://demadrecassiopeia.blogspot.com</a>
78	De mayores	<a href="http://demayores.blogspot.com/">http://demayores.blogspot.com/</a>
79	De Tajahuerce a	<a href="http://felferta.blogspot.com">http://felferta.blogspot.com</a>

	Tajafuerce	
80	De todo un poco	<a href="http://salvidetodounpoco.blogspot.com">http://salvidetodounpoco.blogspot.com</a>
81	Del cuplé a la copla	<a href="http://cuplecopla.blogspot.com/">http://cuplecopla.blogspot.com/</a>
82	Desde mi alma	<a href="http://desdemialmacheli.blogspot.com">http://desdemialmacheli.blogspot.com</a>
83	Desde mi mejana	<a href="http://desdemimejana.blogspot.com">http://desdemimejana.blogspot.com</a>
84	Diario de otoño	<a href="http://diariocharo.blogspot.com">http://diariocharo.blogspot.com</a>
85	Diario de un jubilado	<a href="http://diariodeunjubilado.blogspot.com">http://diariodeunjubilado.blogspot.com</a>
86	Diario de un jubilado desilusionado	<a href="http://diariodeunjubiladodesilusionado.blogspot.com">http://diariodeunjubiladodesilusionado.blogspot.com</a>
87	Diario de una vida	<a href="http://mariacristina.verblog.es/">http://mariacristina.verblog.es/</a>
88	Días de aplomo	<a href="http://diasdeaplomo.blogspot.com/">http://diasdeaplomo.blogspot.com/</a>
89	Edita Martinuzzi	<a href="http://editamartinuzzi.blogspot.com/">http://editamartinuzzi.blogspot.com/</a>
90	El arte de vivir	<a href="http://silvanobaztan.blogspot.com">http://silvanobaztan.blogspot.com</a>
91	El blog de Juan	<a href="http://www.zubillaga.info">http://www.zubillaga.info</a>
92	El blog de Alejandra Godoy	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
93	El blog de Amparo	<a href="http://www.bloggers.com">http://www.bloggers.com</a>
94	El blog de Andrés Rueda	<a href="http://www.andrés rueda.com/">http://www.andrés rueda.com/</a>
95	El blog de Antonio Fernández	<a href="http://lacomnidad.elpais.com">http://lacomnidad.elpais.com</a>
96	El blog de Aura	<a href="http://elblogdeaura.blogspot.com">http://elblogdeaura.blogspot.com</a>
97	El blog de Blanca	<a href="http://misvivenciasalos48.wordpress.com">http://misvivenciasalos48.wordpress.com</a>
98	El blog de Carlos Fernando Olivares	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
99	El blog de Carmen Parra García	<a href="http://carmenparragarcia.blogspot.com">http://carmenparragarcia.blogspot.com</a>
100	El blog de Chelis	<a href="http://chelistamara.blogspot.com">http://chelistamara.blogspot.com</a>
101	El blog de Clau	<a href="http://arreclau.blogspot.com">http://arreclau.blogspot.com</a>
102	El blog de Claudia	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
103	El blog de Conchita	<a href="http://blogconchita.blogspot.com">http://blogconchita.blogspot.com</a>
104	El blog de Dori	<a href="http://retazosyrelatosdori.blogspot.com">http://retazosyrelatosdori.blogspot.com</a>
105	El blog de Élica Moreno Torres	<a href="http://manosalaobraatv.ning.com">http://manosalaobraatv.ning.com</a>

106	El blog de Encarna	<a href="http://encarnacervantes.blogspot.com">http://encarnacervantes.blogspot.com</a>
107	El blog de Hernán Narbona Vélez	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
108	El blog de Inma	<a href="http://inmadecadiz.blogspot.com">http://inmadecadiz.blogspot.com</a>
109	El blog de Isabel	<a href="http://elisheba.wordpress.com">http://elisheba.wordpress.com</a>
110	El blog de Isabel	<a href="http://mitallerisabel.blogspot.com">http://mitallerisabel.blogspot.com</a>
111	El blog de Isabel Miralles	<a href="http://blogdeisabelmiralles.blogspot.com">http://blogdeisabelmiralles.blogspot.com</a>
112	El blog de J Mares	<a href="http://www.malvasiablog.blogspot.com">http://www.malvasiablog.blogspot.com</a>
113	El blog de Javier	<a href="http://pensandolabronca.blogspot.com">http://pensandolabronca.blogspot.com</a>
114	El blog de Jorge López Aguilar	<a href="http://lacomunidad.elpais.com">http://lacomunidad.elpais.com</a>
115	El blog de José D. Diez	<a href="http://www.josediez.com">http://www.josediez.com</a>
116	El blog de José Luis	<a href="http://sanroque2.wordpress.com">http://sanroque2.wordpress.com</a>
117	El blog de José Ramón	<a href="http://joseramon62.wordpress.com">http://joseramon62.wordpress.com</a>
118	El blog de Josefa	<a href="http://blogjosefa.blogspot.com">http://blogjosefa.blogspot.com</a>
119	El blog de Julia Ardón	<a href="Http://www.juliaardon.com/">Http://www.juliaardon.com/</a>
120	El blog de la abuelita mochilera	<a href="http://abuelitamochilera.blogspot.cim">http://abuelitamochilera.blogspot.cim</a>
121	El blog de Lisi	<a href="http://lacomunidad.elpais.com">http://lacomunidad.elpais.com</a>
122	El blog de Lola	<a href="http://boheme.zruspas.org">http://boheme.zruspas.org</a> .
123	El blog de Lolita	<a href="http://lolitaincorregible.blogspot.com/">http://lolitaincorregible.blogspot.com/</a>
124	El blog de Luis	<a href="http://sinmiedo.es">http://sinmiedo.es</a>
125	El blog de Luisa	<a href="http://vaqueria1.wordpress.com">http://vaqueria1.wordpress.com</a>
126	El blog de Luz Galo	<a href="http://villapena.wordpress.com">http://villapena.wordpress.com</a>
127	El blog de Maite García Romero	<a href="http://lacomunidad.elpais.com">http://lacomunidad.elpais.com</a>
128	El blog de Manrique	<a href="http://manriquerubio.blogspot.com/">http://manriquerubio.blogspot.com/</a>
129	El blog de Manuel	<a href="http://xarala.wordpress.com">http://xarala.wordpress.com</a>
130	El blog de Marga	<a href="http://eldesvandelpoeta.ning.com/">http://eldesvandelpoeta.ning.com/</a>
131	El blog de María Cristina Fuenzalida	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
132	El blog de María Eugenia	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>

133	El blog de Mariam	<a href="http://lacasonadevega.wordpress.com">http://lacasonadevega.wordpress.com</a>
134	El Blog de MEC	<a href="http://elblogdemec.blogspot.com/">http://elblogdemec.blogspot.com/</a>
135	El blog de mi abuelo	<a href="http://cosasdejota.blogspot.com/">http://cosasdejota.blogspot.com/</a>
136	El Blog de mis Nietos	<a href="http://abuelitis.blogspot.com/">http://abuelitis.blogspot.com/</a>
137	El blog de Nuria Nómada	<a href="http://lacomunidad.elpais.com">http://lacomunidad.elpais.com</a>
138	El blog de Nurya	<a href="http://nuriamarbella.blogspot.com">http://nuriamarbella.blogspot.com</a>
139	El Blog de Pilar	<a href="http://elrincondempipina.blogspot.com">http://elrincondempipina.blogspot.com</a>
140	El blog de Pilar Berna	<a href="http://mayoresunidos2.blogspot.com/">http://mayoresunidos2.blogspot.com/</a>
141	El blog de Rafael	<a href="http://rafaeltous.blogspot.com">http://rafaeltous.blogspot.com</a>
142	El blog de Rafael Espina Cadvid	<a href="http://cercadeti.com">http://cercadeti.com</a>
143	El blog de Raúl Pesoa	<a href="http://www.young.com.uy">http://www.young.com.uy</a>
144	El blog de Rebeca Palacio	<a href="http://manosalaobraatv.ning.com">http://manosalaobraatv.ning.com</a>
145	El blog de Rebeca Tiquer	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
146	El blog de Ricardo Aliaga Bascopé	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
147	El blog de Ricardo Ibarra	<a href="http://ricardoibarra.net">http://ricardoibarra.net</a>
148	El blog de Rita	<a href="http://cronicasdeuntiempopasado.wordpress.com">http://cronicasdeuntiempopasado.wordpress.com</a>
149	El blog de Roberto Plá	<a href="http://robertopla.net/blog">http://robertopla.net/blog</a>
150	El blog de Rosa	<a href="http://lascosasderosa.blogspot.com">http://lascosasderosa.blogspot.com</a>
151	El blog de Rosa Jimena	<a href="http://rosajimena.blogspot.com">http://rosajimena.blogspot.com</a>
152	El blog de Tamara di Tella	<a href="http://weblogs.clarin.com/tamaraditella/">http://weblogs.clarin.com/tamaraditella/</a>
153	El blog de Trini Reina	<a href="http://poemasdeshannablogia.com">http://poemasdeshannablogia.com</a>
154	El blog de Valvanera Berdún	<a href="http://losmandalas.blogspot.com">http://losmandalas.blogspot.com</a>
155	El Blog de Willi Kaufmam Cabrol	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
156	El blog de Ximena García Pascual	<a href="http://ligas mayores. bcn.cl">http://ligas mayores. bcn.cl</a>
157	El blog de Ma	<a href="http://elblogdema.blogspot.com">http://elblogdema.blogspot.com</a>
158	El bosque de trimbolera	<a href="http://elbosquedetrimbolera.blogspot.com/">http://elbosquedetrimbolera.blogspot.com/</a>
159	El cuaderno de Saramago	<a href="http://cuaderno.josesaramago.org/">http://cuaderno.josesaramago.org/</a>

160	El de María	<a href="http://buenamaria.blogspot.com/">http://buenamaria.blogspot.com/</a>
161	El fogón de Meg	<a href="http://elfogondemeg.blogspot.com">http://elfogondemeg.blogspot.com</a>
162	El fugitivo permanece y dura	<a href="http://elbamboso.blogspot.com">http://elbamboso.blogspot.com</a>
163	El hilo invisible	<a href="http://elhiloinvisible.blogspot.com">http://elhiloinvisible.blogspot.com</a>
164	El jardín de Osa	<a href="http://eljardindeosca.blogspot.com">http://eljardindeosca.blogspot.com</a>
165	El Macasar	<a href="http://elmacasar.blogspot.com">http://elmacasar.blogspot.com</a>
166	El mundo de Rayén	<a href="http://elmundoderayen.blogspot.com">http://elmundoderayen.blogspot.com</a>
167	El Pequeño Mundo de Soy Pks	<a href="http://soypks.blogspot.com/">http://soypks.blogspot.com/</a>
168	El placer de leer	<a href="http://placerdeleer.blogspot.com">http://placerdeleer.blogspot.com</a>
169	El rincón de Anna	<a href="http://ajorbaricart.blogspot.com">http://ajorbaricart.blogspot.com</a>
170	El rincón de Choni	<a href="http://elrincondechoni.blogspot.com">http://elrincondechoni.blogspot.com</a>
171	El rincón de Loles	<a href="http://elrincondeloles.blogspot.com/">http://elrincondeloles.blogspot.com/</a>
172	El rincón de los currantes	<a href="http://abanil2000.blogspot.com">http://abanil2000.blogspot.com</a>
173	El rincón de Pipina	<a href="http://elrincondepipina.blogspot.com/">http://elrincondepipina.blogspot.com/</a>
174	El viejo aprendiz	<a href="http://elviejoaprendiz.blogspot.com">http://elviejoaprendiz.blogspot.com</a>
175	Eméritos	<a href="http://emeritoscopiaviriato.blogspot.com">http://emeritoscopiaviriato.blogspot.com</a>
176	En el nombre del alma	<a href="http://nella.enelnombredelalma.blogspot.com">http://nella.enelnombredelalma.blogspot.com</a>
177	En mi colina de sueños	<a href="http://enmicolinadesueos.blogspot.com/">http://enmicolinadesueos.blogspot.com/</a>
178	En pocas palabras	<a href="http://escribiendoenlapared.blogspot.com">http://escribiendoenlapared.blogspot.com</a>
179	Enfoques	<a href="http://enfoquesadela.blogspot.com/">http://enfoquesadela.blogspot.com/</a>
180	Entre renglones	<a href="http://juanbravoreal.blogspot.com/">http://juanbravoreal.blogspot.com/</a>
181	Érase una vez... quizás	<a href="http://miscuentitos.blogspot.com">http://miscuentitos.blogspot.com</a>
182	Esperanza de vida	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
183	Espigas del alma	<a href="http://espigasdelalma.blogspot.com">http://espigasdelalma.blogspot.com</a>
184	Esteban blog	<a href="http://estebanblog.blogspot.com">http://estebanblog.blogspot.com</a>
185	Fábulas de la Abuela Mati	<a href="http://fabulasdelaabuelamati.blogspot.com">http://fabulasdelaabuelamati.blogspot.com</a>
186	Felices al por mayor	<a href="http://www.mayormente.com">http://www.mayormente.com</a>
187	Feliciano	<a href="http://agrisa.wordpress.com">http://agrisa.wordpress.com</a>
188	Figuras puntanas	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>

189	Garúa	<a href="http://adavega1936.blogspot.com">http://adavega1936.blogspot.com</a>
190	Gerardo	<a href="http://gerarstur.wordpress.com">http://gerarstur.wordpress.com</a>
191	Guateque virtual	<a href="http://guatequevirtual.blogspot.com">http://guatequevirtual.blogspot.com</a>
192	Hacia una vejez digna	<a href="http://haciaunavejezdigna.blogspot.com">http://haciaunavejezdigna.blogspot.com</a>
193	Herramientas Antiguas de Carpintería	<a href="http://herramientascarpinteria.blogspot.com/">http://herramientascarpinteria.blogspot.com/</a>
194	Hilvanando recuerdos	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
195	Historias de la Abuela	<a href="http://delabuela.blogspot.com/">http://delabuela.blogspot.com/</a>
196	Historias de los últimos días de mi vida	<a href="http://feopatito.blogspot.com/">http://feopatito.blogspot.com/</a>
197	Hojas al viento	<a href="http://hojasalvientouruguay.blogspot.com">http://hojasalvientouruguay.blogspot.com</a>
198	Huellas	<a href="http://huellasenlvida.blogspot.com/">http://huellasenlvida.blogspot.com/</a>
199	Isabeloste	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
200	Isla abandonada	<a href="http://islaabandonada.blogspot.com">http://islaabandonada.blogspot.com</a>
201	Jordi Planas Manzano	<a href="http://jordiplanas.com">http://jordiplanas.com</a>
202	Joven de la Tercera Edad	<a href="http://jovendelaterceraedad.blogspot.com/">http://jovendelaterceraedad.blogspot.com/</a>
203	Jubilada congelada	<a href="http://unapobrepensionista.blogspot.com">http://unapobrepensionista.blogspot.com</a>
204	Jubilada en acción	<a href="http://jubiladaenaccion.blogspot.com/">http://jubiladaenaccion.blogspot.com/</a>
205	Jubilada jubilosa	<a href="http://guatequevirtual.blogspot.com">http://guatequevirtual.blogspot.com</a>
206	Jubilado feliz	<a href="http://www.mayormente.com">http://www.mayormente.com</a>
207	Jubilados en lucha	<a href="http://jubiladosenlucha.blogspot.com/">http://jubiladosenlucha.blogspot.com/</a>
208	Jubilatería: bitácora de un jubilata	<a href="http://www.lacomunidad.elpais.com">http://www.lacomunidad.elpais.com</a>
209	Julián López	<a href="http://doncel1937.wordpress.com">http://doncel1937.wordpress.com</a>
210	La abuela frescotona	<a href="http://labauela frescotona.blogspot.com">http://labauela frescotona.blogspot.com</a>
211	La abuela normanda	<a href="http://www.librodearena.blogspot.com/">http://www.librodearena.blogspot.com/</a>
212	La bitácora de Tini	<a href="http://labitacoradetini.blogspot.com">http://labitacoradetini.blogspot.com</a>
213	La calesita	<a href="http://www.sanluisdigital.edu.ar">http://www.sanluisdigital.edu.ar</a>
214	La caracola dulzona	<a href="http://lacaracoladulzona.blogspot.com">http://lacaracoladulzona.blogspot.com</a>
215	La daga de mi Parnaso	<a href="http://ladagademiparnaso.blogspot.com/">http://ladagademiparnaso.blogspot.com/</a>
216	La felicidad compartida	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
217	La goma de borrar	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>

218	La insoportable levedad del ser	<a href="http://elserinsoportable.blogspot.com/">http://elserinsoportable.blogspot.com/</a>
219	La memoria de las cosas	<a href="http://lamemoriajordiboldo.blogspot.com/">http://lamemoriajordiboldo.blogspot.com/</a>
220	La nube de Carmen	<a href="http://maricarmenlanube.blogspot.com">http://maricarmenlanube.blogspot.com</a>
221	La otra que soy	<a href="http://laotraquesoy.wordpress.com">http://laotraquesoy.wordpress.com</a>
222	La página de Concha Morales	<a href="http://cercadeti.com">http://cercadeti.com</a>
223	La página de Jorgelina Lagos	<a href="http://jorgelinalagos.blogspot.com/">http://jorgelinalagos.blogspot.com/</a>
224	La página de Nenfa	<a href="http://cercadeti.com">http://cercadeti.com</a>
225	La pluma de Álvaro Ancona	<a href="http://alvaroancona.blogspot.com">http://alvaroancona.blogspot.com</a>
226	La sexta reflexión	<a href="http://www.lasextareflexion.com">http://www.lasextareflexion.com</a>
227	La vida sigue igual	<a href="http://eldesvandemisrecuerdos.blogspot.com">http://eldesvandemisrecuerdos.blogspot.com</a>
228	La vinya vermella	<a href="http://lavinyavermella.blogspot.com">http://lavinyavermella.blogspot.com</a>
229	La voz del mayor solanero	<a href="http://digitalmayoressolaneros.overblog.es">http://digitalmayoressolaneros.overblog.es</a>
230	Ladrón de los recuerdos	<a href="http://ladrondelosrecuerdos.blogspot.com">http://ladrondelosrecuerdos.blogspot.com</a>
231	Las cosas de Enrique	<a href="http://etarrago.blogspot.com">http://etarrago.blogspot.com</a>
232	Las cosas de Lua	<a href="http://lascosasdelua.blogspot.com">http://lascosasdelua.blogspot.com</a>
233	Lluvia	<a href="http://domingab.blogspot.com/">http://domingab.blogspot.com/</a>
234	Los años no vienen solos	<a href="http://misabiduriainterior.blogspot.com/">http://misabiduriainterior.blogspot.com/</a>
235	Los días de mi vida	<a href="http://blogs.clarin.com/elabuelobloggero">http://blogs.clarin.com/elabuelobloggero</a>
236	Los duendes que me acompañan:	<a href="http://hildabreeryahoode.blogspot.com/">http://hildabreeryahoode.blogspot.com/</a>
237	Los puntos sobre las íes	<a href="http://leopoldosilva.blogspot.com/">http://leopoldosilva.blogspot.com/</a>
238	Los relatos de Rosa María Favale	<a href="http://anerizando.blogspot.com">http://anerizando.blogspot.com</a>
239	Los sentires de la Abo Mary	<a href="http://sancaem.blogspot.com/">http://sancaem.blogspot.com/</a>
240	Los tiempos de radiolina	<a href="http://lostiemposderadiolina.bligoo.com">http://lostiemposderadiolina.bligoo.com</a>
241	Luces del alma	<a href="http://jolomate.blogspot.com">http://jolomate.blogspot.com</a>
242	Mantantirulirula	<a href="http://mantantirulirula.blogspot.com/">http://mantantirulirula.blogspot.com/</a>



243	Más allá de las colinas	<a href="http://almamateostaborda.blogspot.com">http://almamateostaborda.blogspot.com</a>
244	Me viene a la memoria	<a href="http://www.mayormente.com">http://www.mayormente.com</a>
245	Mebahel	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
246	Mejor reir a llorar	<a href="http://mejorreirallorar.blogspot.com">http://mejorreirallorar.blogspot.com</a>
247	Memorial de silencios	<a href="http://memorialdesilencios.blogspot.com">http://memorialdesilencios.blogspot.com</a>
248	Memorias de un Yeclano (de Yecla)	<a href="http://memoriasdeunyeclano.blogspot.com">http://memoriasdeunyeclano.blogspot.com</a>
249	Mercedes	<a href="http://cimavilla.wordpress.com">http://cimavilla.wordpress.com</a>
250	Mi blog tuyo	<a href="http://merylarrinua.blogspot.com">http://merylarrinua.blogspot.com</a>
251	Mi compu espera	<a href="http://www.sanluisdigital.edu.ar/">http://www.sanluisdigital.edu.ar/</a>
252	Mi herencia	<a href="http://miherenciablogspotcom.blogspot.com">http://miherenciablogspotcom.blogspot.com</a>
253	Mi lugar en el mundo	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
254	Mi memoria	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
255	Mi rinconcito	<a href="http://mirinconcito.olicou.blogspot.com">http://mirinconcito.olicou.blogspot.com</a>
256	Mi sabiduría interior	<a href="http://misabiduriainterior.blogspot.com">http://misabiduriainterior.blogspot.com</a>
257	Mikel Agirregabiria	<a href="http://blog.agirregabiria.net">http://blog.agirregabiria.net</a>
258	Mis 75 escritos en prosa	<a href="http://leomis75.blogspot.com">http://leomis75.blogspot.com</a>
259	Mis amigas	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
260	Mis cosillas	<a href="http://dorismiscosillas.blogspot.com">http://dorismiscosillas.blogspot.com</a>
261	Mis Intentos	<a href="http://blogs.ideal.es">http://blogs.ideal.es</a>
262	Mis jovis	<a href="http://www.plantascocinafotografiaconcha.blogspot.com">http://www.plantascocinafotografiaconcha.blogspot.com</a>
263	Mis pétalos al viento	<a href="http://mispetalosalviento.blogspot.com">http://mispetalosalviento.blogspot.com</a>
264	Mis recuerdos y los de los otros	<a href="http://misrecuerdosylosdelosotros.blogspot.com">http://misrecuerdosylosdelosotros.blogspot.com</a>
265	Mis versos de amor van al viento	<a href="http://manuelangelber.blogspot.com">http://manuelangelber.blogspot.com</a>
266	Mis vivencias	<a href="http://maraluisaamalia.blogspot.com">http://maraluisaamalia.blogspot.com</a>
267	Mariposa Misteriosa	<a href="http://ponmaluso.blogspot.com/">http://ponmaluso.blogspot.com/</a>
268	Mujeres de cincuenta y	<a href="http://mujeresdesincuentay.blogspot.com/">http://mujeresdesincuentay.blogspot.com/</a>
269	No me da la vida	<a href="http://www.mayormente.com">http://www.mayormente.com</a>
270	No miraré para atrás	<a href="http://nomirareparatras.blogspot.com/">http://nomirareparatras.blogspot.com/</a>

271	No voy a tirar la toalla	<a href="http://novoyatirarlatoalla.blogdiario.com">http://novoyatirarlatoalla.blogdiario.com</a>
272	Noray	<a href="http://pusiygoyo.blogspot.com/">http://pusiygoyo.blogspot.com/</a>
273	Nosotros, Mayores	<a href="http://nosotrosmayores.blogspot.com/">http://nosotrosmayores.blogspot.com/</a>
274	Nostalgia de una abuela	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
275	Notas de una jubilada en acción	<a href="http://jubiladaenaccion.blogspot.com/">http://jubiladaenaccion.blogspot.com/</a>
276	Nuestra conquista	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
277	Nuestros trofeos	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
278	Nunca pensé	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
279	Otoño casi invierno	<a href="http://sanzarmjt.blogspot.com/">http://sanzarmjt.blogspot.com/</a>
280	Pagina de Silvia Castro	<a href="http://www.abuelosenred.net/">http://www.abuelosenred.net/</a>
281	Palabras del corazón	<a href="http://sentimientosdeanita.blogspot.com">http://sentimientosdeanita.blogspot.com</a>
282	Palimcesto	<a href="http://irmaperrone.blogspot.com/">http://irmaperrone.blogspot.com/</a>
283	Pasatiempo, una ventana al mundo	<a href="http://chelodelatorre.blogspot.com">http://chelodelatorre.blogspot.com</a>
284	Paseo Canalito	<a href="http://paseocanalito.blogspot.com">http://paseocanalito.blogspot.com</a>
285	Pensamientos de Mayte	<a href="http://blogspotcommayte.blogspot.com">http://blogspotcommayte.blogspot.com</a>
286	Pensionista por jubilación	<a href="http://pacoros.wordpress.com/">http://pacoros.wordpress.com/</a>
287	Pequeñas y grandes cosas	<a href="http://dondeelcorazonmelleva.blogspot.com/">http://dondeelcorazonmelleva.blogspot.com/</a>
288	Perroud.haute savoie de	<a href="http://jimperroud.blogspot.com">http://jimperroud.blogspot.com</a>
289	Piensa menos en la vida vivela	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
290	Pintando el Uruguay	<a href="http://pintandoeluruguay.blospot.com/">http://pintandoeluruguay.blospot.com/</a>
291	Pintando mis rosas	<a href="http://pintandomisrosas.blogspot.com/">http://pintandomisrosas.blogspot.com/</a>
292	Poemas de blogs	<a href="http://poemasdeblogs.blogspot.com/">http://poemasdeblogs.blogspot.com/</a>
293	Poemas de Rafael	<a href="http://blogs.ideal.es/poemarioespiritual/">http://blogs.ideal.es/poemarioespiritual/</a>
294	Póngale vida a los años	<a href="http://adelamanosalva.blogspot.com/">http://adelamanosalva.blogspot.com/</a>
295	Por la boca muere el pez	<a href="http://rafaeltous.blogspot.com">http://rafaeltous.blogspot.com</a>
296	Prejubilada sin fronteras	<a href="http://prejubiladasinfronterasglo.blogspot.com/">http://prejubiladasinfronterasglo.blogspot.com/</a>
297	Puerto libre	<a href="http://lacomunidad.elpais.com">http://lacomunidad.elpais.com</a>
298	Recomenzar	<a href="http://recomenzar.blogspot.com">http://recomenzar.blogspot.com</a>
299	Recuerdos de abuelitos	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>

300	Recuerdos de Plasencia	<a href="http://soraluzegogoan20.blogspot.com">http://soraluzegogoan20.blogspot.com</a>
301	Recuerdos y vivencias	<a href="http://recuerdosangel.blogspot.com">http://recuerdosangel.blogspot.com</a>
302	Reflexiones desde ventana	<a href="http://reflexionespoemasdesdemiventana.blogspot.com/">http://reflexionespoemasdesdemiventana.blogspot.com/</a>
303	Ro manos libres	<a href="http://romanoslibres.blogspot.com">http://romanoslibres.blogspot.com</a>
304	Rosa Blanca	<a href="http://www.abuelosenred.net">http://www.abuelosenred.net</a>
305	Sé equivocarme solo	<a href="http://ijcedres.blogspot.com">http://ijcedres.blogspot.com</a>
306	Sé positivo siempre	<a href="http://sepositivosiempre.blogspot.com">http://sepositivosiempre.blogspot.com</a>
307	Sentimientos	<a href="http://www.sanluisdigital.edu.ar/">http://www.sanluisdigital.edu.ar/</a>
308	Si yo cambio todo cambia	<a href="http://siyocambiotodocambia.blogspot.com/">http://siyocambiotodocambia.blogspot.com/</a>
309	Siempre es primavera	<a href="http://norma2siempreesprimaveranorma2.blogspot.com/">http://norma2siempreesprimaveranorma2.blogspot.com/</a>
310	Sólo cosas de Viejos	<a href="http://blogs.clarin.com/elabuelobloggero">http://blogs.clarin.com/elabuelobloggero</a>
311	Soy una pobre pensionista	<a href="http://unapobrepensionista.blogspot.com">http://unapobrepensionista.blogspot.com</a>
312	Suma de Letras	<a href="http://sumadeletrsluis.blogspot.com/">http://sumadeletrsluis.blogspot.com/</a>
313	Tercera Edad	<a href="http://blogencarna.blogspot.com/">http://blogencarna.blogspot.com/</a>
314	Tercera Edad: una realidad	<a href="http://abuelacyberterceraedad.blogspot.com">http://abuelacyberterceraedad.blogspot.com</a>
315	Titacho Sierra	<a href="http://titachosierra.blogspot.com">http://titachosierra.blogspot.com</a>
316	Todo tiene su tiempo	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar/">http://sanluisdigital.edu.ar/</a>
317	Toro salvaje	<a href="http://torosalvaje.blogspot.com/">http://torosalvaje.blogspot.com/</a>
318	Tú, el amor y mis canciones	<a href="http://tuelamorymiscanciones.blogspot.com/">http://tuelamorymiscanciones.blogspot.com/</a>
319	Tutifruti	<a href="http://jorluitutifruti.blogspot.com/">http://jorluitutifruti.blogspot.com/</a>
320	Un jubilado	<a href="http://www.unjubilado.info/">http://www.unjubilado.info/</a>
321	Un largo estío	<a href="http://josepastormorero.blogspot.com">http://josepastormorero.blogspot.com</a>
322	Un rincón para el atardecer	<a href="http://unrinconparaelatardecer.blogspot.com">http://unrinconparaelatardecer.blogspot.com</a>
323	Un tren sobre la tierra	<a href="http://untrensobrelatierra.blogspot.com/">http://untrensobrelatierra.blogspot.com/</a>
324	Una mirada desde la orilla	<a href="http://mariateresadiaz.blogspot.com">http://mariateresadiaz.blogspot.com</a>
325	Una vejez con efectos especiales	<a href="http://donserapio.blogspot.com">http://donserapio.blogspot.com</a>

326	Viaje al fin del mundo	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar">http://sanluisdigital.edu.ar</a>
327	Vivencias	<a href="http://joseserranea.blogspot.com">http://joseserranea.blogspot.com</a>
328	Vivir con esperanza en el futuro	<a href="http://redly.blogspot.com">http://redly.blogspot.com</a>
329	Volar sin alas	<a href="http://galeote8.blogspot.com">http://galeote8.blogspot.com</a>
330	Y mirar... escuchar... sentir	<a href="http://antoniaterrea.blogspot.com">http://antoniaterrea.blogspot.com</a>
331	Yekenelay	<a href="http://sanluisdigital.edu.ar">http://sanluisdigital.edu.ar</a>
332	Yo jubilado	<a href="http://yojubilado.blogspot.com/">http://yojubilado.blogspot.com/</a>
333	Yo mismo y mi gente	<a href="http://yomismoymigente.blogspot.com">http://yomismoymigente.blogspot.com</a>
334	Zafiro en septiembre	<a href="http://arimtienezafirosypiedrasenelzapato.blogspot.com/">http://arimtienezafirosypiedrasenelzapato.blogspot.com/</a>
335	Zafiros y piedras	<a href="http://arimlunapiedrasyzafiros.blogspot.com">http://arimlunapiedrasyzafiros.blogspot.com</a>