



POSIBILIDADES DE LA WEB PARA EL DESPLIEGUE DE INTERVENCIONES INTEGRALES CON PERSONAS MAYORES

Cristina Díaz Prieto y Jesús Nicasio García Sánchez

Universidad de León

Department of Psychology, Sociology and Philosophy, Developmental and Educational Psychology, University of León, Campus de Vegazana s/n, 24071 León, Spain

Fecha de recepción: 4 de octubre de 2012

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

ABSTRACT

The psychosocial, emotional and technological adaptation needs of the elderly have been increasing for several reasons. The objective of this study is to carry out a review about the main results of the research on these issues, with the long term goal of designing, implementing and perform a differential evaluation of a comprehensive program for the development of these competences in older people through the tools of Web 2.0. The study was divided into two parts. In the first, we present evidence from the review process on emotional and psychosocial variables. The second shows the results obtained in relation to the tools of Web 2.0. Finally, we discuss the relevance of developing interventions in this line. During this research study, we received competitive funds from the Spanish Ministry of Education, Science and Innovation (MICINN) (EDU2010-19250 / EDUC) for 2010-2013, awarded to the Director/Main Researcher (J. N. García). C. Díaz-Prieto received funds from the FPU MECD for 2013-2017.

Keywords: emotion, coping, self-efficacy, social-communicative competence, web 2.0.

RESUMEN

Las necesidades psicosociales, emocionales y de adaptación tecnológica del adulto mayor han ido en incremento en los últimos años por diversas razones. Lo que se pretende con este estudio es llevar a cabo una revisión en torno a los principales resultados de la investigación sobre estas temáticas, con el objetivo a largo plazo de diseñar, implementar y llevar a cabo una evaluación diferencial de un programa integral para el desarrollo de estas competencias en personas mayores a través de las herramientas de la web 2.0. El estudio se divide en dos partes. En la primera, se presen-



POSIBILIDADES DE LA WEB PARA EL DESPLIEGUE DE INTERVENCIONES INTEGRALES CON PERSONAS MAYORES

tan las evidencias obtenidas del proceso de revisión sobre variables psicosociales y emocionales. En la segunda, se muestran los resultados obtenidos en relación a las herramientas de la web 2.0. Finalmente, se discute la pertinencia de desarrollar intervenciones en esta línea. Durante la realización de este estudio se recibieron ayudas competitivas del proyecto del MICINN (EDU2010-19250/EDUC) para el trienio 2010-2013; concedido al IP (J. N. García) así como una beca predoctoral (FPU-MECD) para el cuatrienio 2013-2017 concedida a C. Díaz-Prieto.

Palabras clave: emociones, coping, autoeficacia, competencias sociocomunicativas, web 2.0.

INTRODUCCIÓN

En el momento actual, el número de personas mayores a nivel internacional se ha incrementado considerablemente debido al aumento de la esperanza de vida y la mejora de la calidad de vida y la sanidad. Concretamente, según las últimas estimaciones de Naciones Unidas (2011), la población mundial mayor de 65 años ronda los 537 millones de personas, lo que representa el 7,7 % de la población mundial, augurando un envejecimiento drástico de la población en los próximos años. Inmersos en este nuevo contexto, las necesidades de estas personas son cada vez más complejas; entre ellas, todo lo relacionado con los factores y variables psicosociales (autoeficacia, competencia social, competencia comunicativa oral y escrita y habilidades de afrontamiento o *coping*) y emocionales, las cuales se encuentran en la base y contribuyen a la optimización de la calidad y la satisfacción vital, del bienestar personal y al “envejecimiento exitoso” de nuestros mayores.

Debido al acelerado progreso y expansión de las innovaciones tecnológicas que se ha ido produciendo en las últimas décadas, junto a esas necesidades psicosociales y emocionales, surgen otras necesidades y oportunidades para el colectivo de personas mayores; entre ellas, las relacionadas con el acceso y manejo de las diferentes herramientas que la web 2.0. pone a su disposición, lo que en el caso de las personas mayores puede contribuir al tiempo a la mejora de su calidad de vida; al establecimiento, mantenimiento y mejora de las relaciones sociales y a mantenerse más activos y saludables, así como a la superación de prejuicios demostrando a la sociedad que tercera edad no es sinónimo de pasado (González, 2010).

Por ello, lo que se persigue con este estudio es revisar los estudios más recientes en relación a estas temáticas, discutiendo las posibilidades de trabajar estas dimensiones del adulto mayor a través de las oportunidades que nos ofrecen las nuevas herramientas de la web 2.0. El estudio se divide en dos partes. En la primera, se presentan las evidencias obtenidas del proceso de revisión sobre variables psicosociales y emocionales. En la segunda, se muestran los resultados obtenidos en relación a las herramientas de la web 2.0 y otras herramientas tecnológicas. Finalmente, se plasman las principales conclusiones obtenidas en este proceso de revisión.

LAS COMPETENCIAS PSICOSOCIALES Y EMOCIONALES COMO COMPONENTES NECESARIOS DE UN ENFOQUE INTEGRAL

Son diversas las razones que justifican la integración de competencias psicosociales y emocionales en un enfoque integral de intervención.

A pesar de ser uno de los núcleos de interés de la investigación gerontológica en los últimos años, las pocas evidencias existentes en relación a las *variables emocionales* apuntan hacia la aparición de un efecto de positividad en la expresión y el reconocimiento emocional con la edad, produciéndose dificultades de reconocimiento de las emociones de signo negativo, a la vez que disminuye la experimentación de emociones negativas como la ira. Al tiempo, los ancianos, aun utilizando más estrategias de regulación emocional que las personas más jóvenes, éstas son pasivas, a la vez que con la edad disminuye la habilidad para integrar cognición y emoción, con los efectos negati-



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

vos que esto acarrea a largo plazo sobre el control de las emociones, el funcionamiento interpersonal, la memoria, el bienestar y los síntomas depresivos. Asimismo, parecen existir una serie de factores cuya presencia o ausencia incide sobre el estado de ánimo y las emociones experimentadas por las personas mayores en dirección positiva o negativa. Entre estos factores se incluyen la institucionalización, los déficits sensoriales y la práctica de actividad física, constituyéndose las propias emociones positivas en un factor protector frente a determinadas “dolencias” que atacan al estado de ánimo como la depresión.

Tal y como señalan González y Padilla (2006), la calidad del vida del adulto mayor va asociada a su forma de afrontar los problemas, de ahí que este elemento deba formar parte de un futuro enfoque integral de intervención. En líneas generales, parece ser que las personas mayores tienden a utilizar preferentemente estrategias de *afrontamiento* centradas en las emociones con el fin de aminorar el impacto emocional que la situación provoca en su persona, en detrimento de la tentativa de solucionar el problema. No obstante, algunos estudios sostienen que la elección de una u otras estrategias por parte de las personas mayores varía en función del tipo de problema.

En lo que se refiere a la *autoeficacia*, ha sido estudiada en relación a diferentes focos. Así por ejemplo, Cooper, Huisman, Kuh & Deeg (2011) constataron la existencia de una asociación entre la disminución general de la autoeficacia y la disminución funcional. A pesar de que como señalan Del Refugio & González (2011) con la edad se produce inevitablemente una disminución de la capacidad funcional, es posible que los adultos mayores optimicen sus capacidades y recursos actuales para lograr una mejor re-apreciación de su eficacia para realizar actividades de la vida cotidiana y con ello logren un envejecimiento exitoso. En resumen, y siguiendo a Mullen, McAuley, Satariano, Kealey & Prohaska (2012), podemos decir que las creencias de autoeficacia pueden ayudar a reducir o posiblemente retrasar la aparición de limitaciones funcionales. De igual forma, otros estudios apuntan hacia el papel de la autoeficacia como predictora de los índices de participación y mantenimiento de actividades físicas y sociales, mientras que las menores puntuaciones en actividad física y autoeficacia conducen a mayores limitaciones funcionales y baja autoestima.

Por su parte, Navarro, Bueno, Buz & Mayoral (2006) constataron como la mayoría de las personas mayores de 75 años tienen buenas expectativas de autoeficacia para el manejo de los problemas actuales y futuros. Si bien, existen diferencias en función de la edad y el género. De este modo, las personas mayores de 85 años y mujeres presentarían niveles más bajos de autoeficacia. Asimismo, llegaron a la conclusión de que la percepción de autoeficacia futura predice la satisfacción vital de las personas muy mayores.

Carrasco, Herrera, Fernández y Barros (2012), encontraron que la baja autoeficacia puede estar relacionada con la aparición de síntomas depresivos en adultos de 60 y más años. En definitiva, la autoeficacia puede actuar como estrategia de afrontamiento y prevención de problemas de salud y de participación social (Rueda & Pérez, 2004), pero no solo eso, sino que puede servir como recurso de resiliencia y de *coping* (Schneller & Vandsburger, 2008). A juzgar por estos datos, parece inevitable su integración como parte de un enfoque integral.

Por lo que respecta a la *competencia social*, los diferentes estudios apuntan en dos direcciones. La primera de ellas es la que se refiere a las *redes de apoyo social*. La mayoría de estudios en esta línea se centran en determinar los beneficios de estas redes de apoyo. Así, algunos estudios coinciden en remarcar la importante influencia protectora que desempeñan las redes sociales sobre el deterioro cognitivo, la dependencia, la percepción de la salud, la depresión, el deterioro funcional, el bienestar; la soledad; la ansiedad y la felicidad, de ahí nuestro interés por su integración en un enfoque integral de intervención.

Por lo que respecta al segundo grupo de interés dentro de estos estudios, el compromiso social o altruismo, ya desde la corriente de la psicología positiva, Csikszentmihalyi (1996) señala como el nivel de felicidad aumenta a medida que una persona es más altruista. En este sentido, los datos



POSIBILIDADES DE LA WEB PARA EL DESPLIEGUE DE INTERVENCIONES INTEGRALES CON PERSONAS MAYORES

revelan cómo las personas mayores con alto compromiso social, entendido éste como voluntariado y desempeño de actividades altruistas, presentan alta satisfacción con la vida, mayor afecto positivo, más altos niveles de intercambios sociales positivos y una mayor disponibilidad de apoyo social de amigos y familiares, en relación con los no voluntarios. Al mismo tiempo, parece ser que los adultos mayores que muestran mayor participación en diferentes tipos de actividades sociales reportan mayores puntuaciones cognitivas, de atención, y en autoeficacia. A la vez, este compromiso social favorece la salud física y mental; el bienestar psicológico y previene el declive funcional y los síntomas depresivos.

Finalmente, en cuanto a la competencia comunicativa, los únicos estudios hallados se centran en el uso de ésta, tanto en su modalidad oral como escrita, como medio para aminorar diversas “dolencias emocionales” como el estrés, la ansiedad y la depresión, así como mejorar la autoestima, el estado anímico, la regulación emocional, la inteligencia emocional y la calidad de vida, utilizando en la mayoría de las ocasiones historias de vida y terapias de reminiscencia.

Dada la relevancia de todos estos factores, entendemos de suma importancia integrarlos dentro de un enfoque de intervención integral que contribuya en un sentido amplio a mejorar la calidad de vida, el bienestar y garantizar el envejecimiento activo y exitoso de nuestros mayores, más aún, favoreciendo su acercamiento a las nuevas herramientas de la web 2.0.

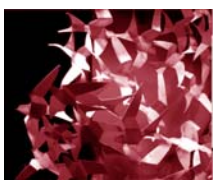
ENFOQUE PSICOSOCIAL Y EMOCIONAL INTEGRAL A TRAVÉS DE LAS HERRAMIENTAS DE LA WEB 2.0.

No debemos olvidar que inmersos en la Sociedad del Conocimiento y de la Información, y teniendo en cuenta dos acontecimientos que están marcando nuestro presente: el creciente envejecimiento de la población y la rápida difusión de las innovaciones tecnológicas; debemos acercarnos al adulto mayor a las nuevas oportunidades derivadas de éstas, de otra manera, correríamos el riesgo de acrecentar la brecha digital, lo que llevaría a las personas mayores a una situación de aislamiento dentro de un mundo global.

Según Torrelló (2008), en un estudio donde evaluaba las necesidades de formación en personas mayores a partir de los 50 años, las TIC se configuraban como una de ellas. De igual modo, el Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo (2010) incluye un apartado dedicado a la formación de las personas mayores, donde las nuevas tecnologías tienen un importante papel en pro de mantener una actividad física, psíquica y social de las personas durante todas las etapas de su vida, desde su niñez temprana hasta su madurez tardía.

Siguiendo a Czaja, Charness, Fisk, Hertzog, Nair, Rogers & Sharit (2006), no tener acceso y poder utilizar la tecnología cada vez más pondrá a los adultos mayores en desventaja en términos de su capacidad para vivir y funcionar de manera independiente y negociar con éxito en el entorno construido. Además, añaden que la tecnología tiene el potencial de aumentar la calidad de vida, puede mitigar los problemas de aislamiento social, fomentar los vínculos con la familia y los amigos, y facilitar la realización de actividades esenciales.

La proliferación de *herramientas de la web 2.0* para este colectivo no es nueva y va en aumento. Si bien, la investigación científica no sigue esta tendencia a juzgar por el escaso número de publicaciones en relación a esta temática en personas mayores. En la tabla 1 se muestran algunos programas implementados a través de estas herramientas y otras herramientas tecnológicas que ya han demostrado su eficacia.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

FOCO	HERRAMIENTAS	DESCRIPCIÓN	RESULTADOS	ESTUDIOS
Internet	Curso presencial	Curso sobre el uso de internet	El uso de internet favorece el autocontrol, el bienestar, la satisfacción con la vida, reduce la depresión y la soledad	Shapira, Baraka & Gala (2007)
Comunicación, estimulación cognitiva, interacción	Youtube	Sitio web en el cual los usuarios pueden subir y compartir videos	Herramienta útil para llevar a cabo terapia de reminiscencia, mejorar el bienestar, el estado de ánimo, mayor participación en el grupo y comunicativa.	O'Rourke, Tobin, O'Callaghan, Sowman & Collins (2011)
Actividad física	Videojuego	Juegos "Wii Fit"	Mejora de la independencia funcional y el movimiento de los brazos	Ching, Chan, Fung, Yee, Ka & Hon (2012)
Autoeficacia	Videojuegos	Juegos realidad virtual	Aumentan la confianza para el equilibrio y disminuyen el riesgo de caídas entre las mujeres que viven en la comunidad.	Singh, Rajaratnam, Palaniswamy, Raman, & Bong, (2012)
Envejecimiento activo	Recurso multimedia	Módulos de programa: - «Promoción de la salud y de la forma física y la prevención de las capacidades físicas» - «Optimización y compensación cognitiva» - «Desarrollo de la afectividad y la personalidad» - «Maximización de la implicación social»	Mejora en todos los módulos utilizados, excepto relaciones sociales y salud. Mayor efectividad de la modalidad multimedia en calidad y control de la alimentación, en la frecuencia e intensidad de ejercicio físico y, sobre todo, en la satisfacción con la vida.	Fernández-Ballesteros, Caprara, Iñiguez & García (2005)
Relaciones intergeneracionales	Videojuego 3D	Videojuego "Age Invaders"	Favorece las relaciones intergeneracionales, físicamente y a través de internet.	Cheok, Lee, Kodagoda, Eng & Thang (2005)
Actividad física	Videojuego	Virtual fitness: Videojuego que permite practicar ejercicio físico con dos niveles de dificultad y dos modalidades de entrenamiento.	Incremento de la motivación intrínseca para la actividad física	Ijsselstein, de Kort, Westerink, de Jager & Bonants (2006)
Autonomía	Hardware	Personal Digital Assistants (PDAs): Hardware como herramienta para recordar la toma de la medicación.	Los adultos mayores pueden beneficiarse de PDAs como ayudas a la memoria prospectiva durante la adherencia a la medicación, aun tardando más que los jóvenes en aprender su funcionamiento.	Mayhorn, & Sterns (2006)
Bienestar (ansiedad y tristeza)	Videojuego	Dos entornos virtuales utilizados como procedimientos de inducción del estado de ánimo para personas mayores	Incremento significativo de alegría y relajación y disminución significativa en la tristeza y la ansiedad, mejorando el bienestar de las personas mayores.	Baños, Etxemendy Castilla, García-Palacios, Quero & Botella (2012)
Actividad física	Videojuego	Sony PlayStation II EyeToy VR system orientado a la mejora de la aptitud física.	Mejora de los niveles de aptitud física en personas mayores con discapacidad intelectual y dificultades del desarrollo.	Lotan, Yalon-Chamovitz & Weiss (2009)
Memoria a largo plazo, comunicación	Recurso multimedia	Proyecto CIRCA: Incluye audio, video, animación y ambientes QuickTime VR junto a la terapia de reminiscencia para estimular la memoria a largo plazo para impulsar la comunicación verbal y no verbal en personas mayores con Alzheimer con la colaboración de sus cuidadores.	Mejora de la comunicación y la calidad de vida percibida.	Gowans, Campbell, Alm, Dye, Astell & Ellis (2004)
Actividad física	Videojuego	Juegos interactivos de fisioterapia	Mejora en la prueba Timed Up and Go en comparación con la fisioterapia convencional.	Laver, George, Ratcliffe, Quinn, Whitehead, Davies & Crotty (2012)

Tabla 1. Estudios que emplean herramientas virtuales para personas mayores



POSIBILIDADES DE LA WEB PARA EL DESPLIEGUE DE INTERVENCIONES INTEGRALES CON PERSONAS MAYORES

Como es posible comprobar, la mayoría de estos estudios se centran en focos diferentes a los de nuestro interés y además, en ninguno de ellos se adopta un enfoque integral de intervención. Por todas estas razones, nuestro propósito para el futuro será diseñar, implementar y evaluar programas orientados a la optimización de variables psicosociales y emocionales desde una perspectiva integral en personas mayores, comprobando la eficacia y eficiencia diferencial de cada uno de ellos en función de variables como el tipo de población o las características de la misma, siendo esta información muy valiosa con fines de intervención social y educativa.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

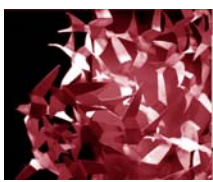
El propósito de nuestro estudio era revisar la literatura existente en relación a variables psicosociales (autoeficacia, competencia social, competencia comunicativa oral y escrita y *coping*) y emocionales en personas mayores, analizando a su vez, las posibilidades de trabajar estas dimensiones del adulto mayor a través de las oportunidades que nos ofrecen las nuevas herramientas de la web 2.0. en base a los estudios ya existentes.

Tras esta revisión, podemos señalar que las personas mayores presentan importantes carencias en las dimensiones psicosociales y emocionales de su persona. Si bien, teniendo en cuenta los beneficios que del aprendizaje y del correcto uso de estas competencias se pueden obtener, entendemos de gran relevancia implementar futuras intervenciones en esta línea.

Por otro lado, y en relación a la revisión de estudios sobre herramientas de la web 2.0. hemos constatado el escaso interés que por esta temática ha tenido la investigación gerontológica en los últimos años, a pesar de ser un foco de interés en auge en la mayoría de campos del conocimiento. Si bien, sí se han realizado bastante estudios empleando otras herramientas tecnológicas. Ante esta situación, nos planteamos para futuros estudios la implementación de programas psicosociales y emocionales integrales a través de estas herramientas. Dado que las variables abordadas se consideran fundamentales para la promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas de cualquier rango de edad, estaríamos aportando un importante instrumento para favorecer el bienestar y la adaptación personal y social, dotando a las personas mayores de una serie de herramientas que les permitirán conocer, comprender y actuar de manera eficaz en sus vidas, lo que indudablemente, y tal y como demuestran otras investigaciones en este campo, contribuirá a la prevención de diversas enfermedades de índole física y mental (depresión, ansiedad, problemas funcionales...) a la satisfacción con la vida y lo que es más importante, a un envejecimiento exitoso.

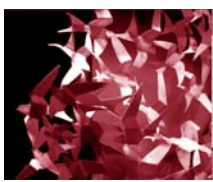
REFERENCIAS

- Baños, R.M., Etchemendy, E., Castilla, D., García-Palacios, A., Quero, S. & Botella, C. (2012). Positive mood induction procedures for virtual environments designed for elderly people. *Interacting with Computers*, 24 (3), 131–138. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.int-com.2012.04.002>
- Carrasco, M., Herrera, S., Fernández, B. & Barros, C. (2012) (in press). Impacto del apoyo familiar en la presencia de quejas depresivas en personas mayores de Santiago de Chile. Impact of family support on depressive complaints in the elderly in Santiago, Chile. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 1-6
- Cheok, A.D., Lee, S., Kodagoda, S., Tat, K.E. & Le, N.T. (2005). A Social and Physical Inter-Generational Computer Game for the Elderly. *International Symposium on Wearable Computers*, Singapore
- Ching, T., Chan, F., Fung, Y., Yee, O., Ka, J., Luk, H. & Hon, F. (2012). Interactive virtual reality Wii in geriatric day hospital: A study to assess its feasibility, acceptability and efficacy. *Geriatrics*



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

- & *Gerontology*, 22, 56-76. DOI: 10.1111/j.1447-0594.2012.00848.x
- Cooper, R., Huisman, M., Kuh, D., & Deeg, D.J.H. (2011). Do positive psychological characteristics modify the associations of physical performance with functional decline and institutionalization? Findings from the longitudinal aging study Amsterdam. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(4), 468–477. DOI: 10.1093/GERONB/GBR049
- Czaja, S. J., Charness, N., Fisk, A. D., Hertzog, C., Nair, S. N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2006). Factors predicting the use of technology: Findings from the Center for Research and Education on Aging and Technology Enhancement (CREATE). *Psychology and Aging*, 21, 333–352.
- Del Refugio, M. & González, A.L. (2011). Autoeficacia y red de apoyo social en adultos mayores. Self-efficacy and social support network in old people. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2 (2), 71-81. DOI:10.5460/jbhsi.v2.2.26792
- Fernández- Ballesteros, R., Zamarrón, M.D., López, M.D., Molina, M.A., Díez, J., Montero, P. & Schettini, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. Successful aging: Criteria and predictors. *Psicothema*, 22 (4), 641-647
- González, A.L. & Padilla, A. (2006). Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante problemas y enfermedades en ancianos de Ciudad de México. Quality of life and problems and illness coping process in elderly people. *Universitas Psychologica*, 5 (3), 501-509.
- Gowans, G., Alm, N., Astell, A., Ellis, M., Dye, R. & Campbell, J. (2004). A cognitive prosthesis and communication support for people with dementia. *Journal of Neuropsychological Rehabilitation*, 14 (1,2), 117-134.
- IJsselsteijn, W. A., de Kort, Y. A. W., Westerink, J., de Jager, M., & Bonants, R. (2006). Virtual Fitness: Stimulating Exercise Behavior through Media Technology. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments* 15, 688-698.
- Laver, K., George, S., Ratcliffe, J., Quinn, S., Whitehead, C., Davies, O. & Crotty, M. (2012). Use of an interactive video gaming program compared with conventional physiotherapy for hospitalised older adults: a feasibility trial. *Disability and Rehabilitation*, 34 (21), 1802-1807.
- Lotan, M., Yalon-Chamovitz, S. & Weiss, P.L. (2009). Improving physical fitness of individuals with intellectual and developmental disability through a Virtual Reality Intervention Program. *Research in developmental disabilities*, 30(2), 229-39. DOI: 10.1016/j.ridd.2008.03.005.
- Mayhorn, C., & Sterns, A. (2006). Perfecting the Handheld Computer for Older Adults: From Cognitive Theory to Practical Application. *Cognitive Technology*, 12(1), 15-21
- Ministerio de Sanidad y Política Social (2010). *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: IMSERSO
- Mullen, S.P., McAuley, E., Satariano, W.A., Kealey, M., & Prohaska, T.R. (2012). Physical activity and functional limitations in older adults: the influence of self-efficacy and functional performance. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 42, 1-8.
- Navarro, A.B., Bueno, B., Buz, J. & Mayoral, P. (2006). Percepción de autoeficacia en el afrontamiento de los problemas y su contribución en la satisfacción vital de las personas muy mayores. Perception of self-efficacy in coping with problems and its contribution to life satisfaction in very old people. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 41 (4), 222–227. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0211-139X\(06\)72959-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0211-139X(06)72959-6)
- O'Rourke, J., Tobin, F., O'Callaghan, S., Sowman, R. & Collins, D.R. (2011). 'YouTube': a useful tool for reminiscence therapy in dementia? *Age & Ageing*, 40 (6), 742-744. DOI: 10.1093/ageing/afr100
- Rueda, B. & Pérez, A.M. (2004). Personalidad y percepción de autoeficacia: influencia sobre el bienestar y el afrontamiento de los problemas de salud. Personality and Self-Efficacy: Influence on well-being and coping with health problem. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9 (3), 205-219.



POSIBILIDADES DE LA WEB PARA EL DESPLIEGUE DE INTERVENCIONES INTEGRALES CON PERSONAS MAYORES

- Schneller, D. & Vandsburger, E. (2008). Self-Efficacious Behaviors for Reducing Stress in Older Adulthood. *Ageing International*, 32 (1), 78-91. DOI: 10.1007/s12126-008-9002-7
- Shapiraa, N., Baraka, A. & Gala, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, 11 (5), 477-484. DOI: 10.1080/13607860601086546
- Singh, D.K., Rajaratnam, B.S., Palaniswamy, V., Raman, V.P. & Bong, P.S. (2012). Participating in a virtual reality balance exercise program can reduce risk and fear of falls. *Maturitas*, in press.