



**Redes sociales de apoyo en el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores  
pertenecientes a la Fundación New Airs de la localidad de Kennedy  
2023-1/ 2023-2.**

**Autores**

**Mallerli Maldonado Riveros**

**[mmaldonador@unicolamayor.edu.co](mailto:mmaldonador@unicolamayor.edu.co)**

**Yuliana Vanessa Molina Guzman**

**[Yvmolina@unicolmayor.edu.co](mailto:Yvmolina@unicolmayor.edu.co)**

**Modalidad de Trabajo de Grado Monografía Científica  
Según Acuerdo 098 del 2021 para Optar por el Título Trabajadoras Sociales**

**Director:**

**Adalver Rivas Gómez**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca  
Facultad de Ciencias Sociales  
Programa de Trabajo Social  
Bogotá D.C., 2023**

## Resumen

Las personas mayores representan un grupo poblacional importante en la construcción del tejido social, al igual que los diferentes grupos etarios. Por ende, se debe velar por garantizar vejezes acompañadas, participativas y dignas, a fin de romper con nociones improductivas en la vejez, puesto que las persona mayores pueden continuar siendo activas en la vida familiar y social. Por esto, resulta relevante aportar significativamente desde la comprensión de la realidad que viven y del trabajo conjunto con las redes que los rodean y les pueden brindar apoyo, promoviendo el desarrollo de acciones y conocimiento garantistas del bienestar personal y social.

En relación con lo anterior, el presente proyecto de investigación busca analizar las redes sociales de apoyo para el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores en la fundación New Airs de la localidad de Kennedy. La metodología implementada para el desarrollo de la investigación se enmarco en el enfoque cualitativo bajo el paradigma interpretativo comprensivo, lo cual brindó la posibilidad de tener un acercamiento a las narrativas de las personas mayores y, entender a través de estas, que envejecer con oportunidades de participación, seguridad y aprendizaje es compromiso de todos los actores sociales que los rodean.

**Palabras claves:** Persona mayor, redes sociales de apoyo, envejecimiento activo y saludable.

### **Abstract**

Older people represent an important population group in the construction of social weave, just like different age groups. Therefore, it is necessary to ensure accompanied, participatory, and dignified aging, and thus break with the notion that older people are unproductive, since they can continue to be active in family and social life. It is therefore relevant to contribute significantly from understanding the reality they live in and working together with the networks that surround them and can provide support, in the development of actions and knowledge that guarantee their personal and social well-being.

In relation to the above, the present research project seeks to analyze the social support networks for active and healthy aging of older people in the New Airs foundation in the Kennedy locality. The methodology implemented for the development of the research was qualitative, under the comprehensive interpretive paradigm, which provided the possibility of approaching the narratives of older people and revealing through them that aging with opportunities for participation, security, and learning is a commitment of all the social actors that surround them.

**Keywords:** Older person, support social networks, active and healthy aging.

## Dedicatorias

*A Dios porque su presencia camina conmigo y en demostración de ello me ha regalado el privilegio de vivir y rodearme de personas llenas de amor.*

*A mi madre Nubia Guzman, de quien aprendí a hacer las cosas con amor, responsabilidad y compromiso, quien me inculcó el amor por el estudio e hizo miles de sacrificios para que yo tuviera las mejores oportunidades de educación y para que en medio de las dificultades no me faltara nada. Sin tu cuidado y apoyo incondicional esto no sería posible, te lo debo todo mamita, caminaré por la vida honrando tu vida y recompensando tus esfuerzos, gracias por dibujarme alas y pintar mis sueños ¡esto y todo lo que logre es tuyo!.*

*A mi padre Jairo Molina, hoy abrazo su historia de vida y sus luchas, porque yo sé que no ha sido fácil y se ha encargado de ser un hombre excepcional ante las adversidades. Gracias viejo por ser un papá tan presente y acompañarme en mi primer día de primaria, bachillerato, Universidad y de prácticas profesionales, por darme las herramientas necesarias para defenderme en la vida segura de mí misma, por siempre confiar en mí, por el alimento que jamás ha faltado y por garantizarme el techo en donde crecí siempre rodeada de amor y comprensión. Te admiro profundamente, tu fuerza y determinación guiaran mi existencia siempre.*

*A esa niña que creció con miedo de no ser lo suficientemente buena, bonita o talentosa, a esa adolescente que se permitió confiar y soñar en grande con un mejor futuro, a esa pequeña mujer de los últimos cuatro años que se cuestionó, aprendió y se esforzó por dar lo mejor de sí misma y quien entendió que es lo suficientemente talentosa y valiosa. No soy la mitad de la mujer que deseo ser pero hoy me abrazo, me felicitó y me permito seguir trabajando por ser lo que un día soñamos.*

*A la Ingeniera Valentina Pillimue, mi mejor amiga. Por ser sostén en la adversidad, por la constante motivación, por no dudar de mí los días en que yo si lo hice, por crecer conmigo y soñar juntas. Te admiro profundamente y eres un ejemplo para mí, que sigamos sintiendo mucho y que en este mundo de incertidumbres tu amistad siempre sea una certeza.*

*A Nicol C, porque su amistad se convirtió en trinchera, por llevarme a cuestionarme siempre y porque trabajando en equipo juntas le tome más amor al trabajo social, que lindo tener una colega admirable como tú.*

*A mis amigas desde primer semestre (las 8), por ser una red de apoyo incondicional, gracias por permitirme aprender juntas y abrazarme ante las adversidades que hacían ver el camino difícil. A Malle por la paciencia, por motivarme y no permitirme bajar los brazos en los momentos de duda del proceso. A Karito, ojalá la vida nos permita encontrarnos nuevamente a miles de kms.*

**-Vanessa M.**

*Le doy gracias a Dios por darme la familia que tengo, la sabiduría e inteligencia que necesito para mi vida, con el fin de cumplir mis sueños.*

*Le doy gracias por que siempre me acompaña y me protege de todo mal y peligro, sin él no habría sido posible este gran logro, porque sé que él fue el encargado de orientarme por este camino, el cual no termina con este gran logro sino que apenas inicia con la ayuda de él.*

*A mi mamá Rosa Elvia Riveros Garzón, a quien amo con todo mi ser y, no tengo cómo agradecerle todo lo que ha hecho por mí, por darme todo lo que he necesitado e incluso más, por siempre pedirle a Dios por mi bienestar con el fin de que yo sea feliz y lleve a cabo todas mis metas. Ella sin duda es y seguirá siendo siempre mi soporte y mi mayor ejemplo de resiliencia, fuerza, amor y fe.*

*A mi papa José Simon Maldonado Muñoz por estar durante todo este proceso, por enseñarme y darme las herramientas para ser y estar donde estoy, porque la mayoría de mis saberes se han producido en cada viaje y experiencia que he tenido con él.*

*A mis hermanos empezando por Jesica Maldonado Riveros por ser siempre mi guía y mi ejemplo, mi acompañante y mi consejera, pero sobre todo por ser la primera en ver mis capacidad y confiar que lo podía lograr. A mi hermano Andres Felipe Pardo Riveros, quien si bien no está aquí físicamente sé que siempre me ha acompañado y ha sido ese angelito que he necesitado.*

*En primera instancia le agradezco nuevamente a Dios y a mi familia, porque siempre han estado ahí luchando conmigo, apoyándome y dándome lo que más necesito.*

*A mis amigas y colegas del grupo de las 8 en especial a Vane, Cami, Dani y Pau, quienes han sido un gran soporte en lo académico y también en lo personal. Al grupo de la casa estudio: Vivi, Fer y Diani porque sin duda han hecho que los últimos meses hayan sido muy emocionales, con cada risa, ocurrencia y lugar en el que hemos estado.*

*Por último le doy gracias a Mayis esa niña que desde pequeña soñaba con lograr cosas grandes aun sin saber qué hacer con su vida y sin reconocer sus habilidades y potenciales. A esa niña le doy gracias porque a sus 17 años se puso como reto ser una profesional, y, hoy justamente ese momento es una realidad, basada en muchos sacrificios, momentos y experiencias deconstructivas y constructivas, las cuales hoy han hecho de esa niña una Trabajadora social competente.*

**- Mallerli. M. R.**

### **Agradecimientos**

*Agradecemos a la fundación New Airs en cabeza de su Directora Johanna Gomez, por abrirnos las puertas y confiar en nosotras, brindándonos los espacios y tiempos para poder llevar a cabo el proceso que desde el honor y con profunda admiración hoy presentamos, el cual ha sido un esfuerzo de nosotras y de todos los actores presentes. Por ello, también agradecemos a todas las personas mayores ( Rosita, Jose, Rochi, Miredys, Heidy, Nelly, Hermelinda, Laurita, Dilia, Marinita, Albita, Esther, Elizabeth, Gloria) que nos abrieron sus corazones, hogares y nos brindaron un espacio de aprendizaje y cuidado en el cual pudimos crecer a nivel profesional y personal.*

*A todos/as quienes hicieron parte de este proceso no podemos hacer más que agradecerles, así como a la Universidad pública por abrirnos las puertas de su campus y permitir lo que parecía difícil, formarnos profesionalmente. Ojalá a muchos estudiantes se les garantice seguir ocupando esas aulas con garantías y las disfruten tanto como nosotras.*

## Tabla de contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 1. Definición de la situación a investigar .....</b>	<b>10</b>
1.1 Exploración de la Situación .....	10
1.1.1 Antecedentes Teóricos.....	10
1.1.2 Antecedentes Legales .....	14
1.1.3 Antecedentes institucionales.....	19
1.2 Planteamiento del Problema.....	19
1.2.1 Pregunta de Investigación.....	22
1.3 Objetivos .....	22
1.3.1 Objetivo General.....	22
1.3.2 Objetivos Específicos .....	22
1.4 Justificación.....	23
1.5 Aproximación Teórica Conceptual .....	25
1.5.1 Envejecimiento y Vejez.....	25
1.5.2 Envejecimiento Activo y Saludable .....	26
1.5.3 Redes sociales de apoyo .....	30
<b>Capítulo 2. Diseño metodológico .....</b>	<b>40</b>
2.1 Paradigma comprensivo interpretativo.....	40
2.2 Método de investigación .....	41
2.3 Alcance de la investigación.....	41
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	41
2.5 Población y muestra .....	42
<b>Capítulo 3. Trabajo de campo .....</b>	<b>43</b>
3.1 Preparación del trabajo de campo .....	43
3.1.1 Categorías y subcategorías de análisis.....	43
3.2 Recolección de los datos cualitativos.....	47
3.3 Organización de la información .....	50
3.3.1 Categorización de la información.....	51
<b>Capítulo 4. Presentación de resultados, identificación de patrones culturales .....</b>	<b>53</b>
4.1 Análisis descriptivo .....	54
4.1.1. Análisis e interpretación de la Categoría redes sociales de apoyo .....	54
4.1.2. Análisis e interpretación de la Categoría Envejecimiento activo y saludable .....	73
4.2 Categorización de segundo nivel.....	91
4.2.1 Redes sociales de apoyo y su contribución al envejecimiento activo y saludable .....	92

4.3 Análisis del discurso.....	96
<b>Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>98</b>
5.1 Conclusiones .....	98
5.2 Recomendaciones.....	101
5.3 Logros del proceso investigativo.....	104
<b>Referencias.....</b>	<b>106</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>112</b>

### **Listado de Tablas**

Tabla No. 1.....	15
Tabla No. 2.....	44
Tabla No. 3.....	47
Tabla No. 4.....	51
Tabla No. 5.....	53

### **Listado de figuras**

Figura No. 1 .....	49
Figura No. 2 .....	54
Figura No. 3 .....	63
Figura No. 4 .....	70
Figura No. 5 .....	74
Figura No. 6 .....	80
Figura No. 7 .....	85
Figura No. 8 .....	89
Figura No. 9 .....	92

## Introducción

A nivel mundial, el envejecimiento poblacional es un fenómeno que va en aumento y ante esto Colombia no se queda atrás. El país se encuentra en un proceso importante de transición demográfica el cual trae consigo retos significativos a tener en cuenta. Por ello, velar porque la población colombiana envejezca con garantías y dignidad debe ser un tema que priorizar en las agendas estatales y gubernamentales; además, la academia y toda la sociedad civil en general debe asumir una postura concreta y comprometida frente al envejecimiento y la vejez.

En esa línea, el presente proyecto de investigación parte del interés de situar la vejez desde lo colectivo y social, centrándose en la perspectiva de cómo las redes sociales pueden favorecer a que esta etapa de vida transcurra con garantías de participación, seguridad y aprendizaje. Sumado a ello, desde el trabajo social se pretende aportar a generar conocimiento por medio de investigaciones y/o intervenciones que permitan ampliar la comprensión para el abordaje de la vejez desde el compromiso del desarrollo de garantías y oportunidades, para el reconocimiento de las redes de apoyo que las personas mayores deben tener, incidiendo así en que puedan gozar de mayor bienestar físico y mental, de modo que les permita continuar viviendo y compartiendo de manera participativa e integral, a nivel familiar, grupal y comunitario.

El presente proyecto se enmarca en una investigación cualitativa y está compuesto por cuatro capítulos que surgen de la organización de la investigación que orientan las autoras metodológicas Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez (2005).

En el primer capítulo, se desarrolla la definición de la situación a investigar por medio de los antecedentes teóricos y prácticos, formulación del problema de investigación, objetivos, justificación y la aproximación teórica conceptual.

El segundo capítulo, corresponde al diseño metodológico con base al paradigma interpretativo-comprensivo, en el que se describe el tipo de investigación, el alcance, técnicas e instrumentos de recolección de información y la selección de los participantes.

El tercer capítulo, da a conocer el trabajo de campo, encontrando la preparación del proceso para con los actores, la recolección, organización de la información y la categorización deductiva e inductiva.

El cuarto capítulo aborda el análisis e interpretación de la información. Finalmente, en el quinto capítulo se presentan las conclusiones, recomendaciones y logros del proceso investigativo.

## Capítulo 1. Definición de la situación a investigar

### 1.1 Exploración de la Situación

La exploración de la situación a investigar resulta ser de vital importancia, teniendo en cuenta que para Bonilla y Rodríguez (2005), está posibilita la formulación del problema y da pie a la decisión sobre los métodos a utilizar.

Partiendo de lo anterior, a continuación se presentan los antecedentes.

#### 1.1.1 Antecedentes Teóricos

En este apartado se expondrán los antecedentes teóricos relacionados a las redes de apoyo social y al envejecimiento activo y saludable, que respaldan el planteamiento realizado a lo largo de la investigación.

En primer lugar, Haro & Sinchiguano (2022), sitúan que las distintas redes sociales de apoyo resultan ser relevantes para el bienestar de las personas mayores, dado que actúan como guías para hacer frente a las problemáticas sociales e “inciden en la calidad de envejecimiento que se presenta” (p. 128). No obstante, sostienen que las redes de apoyo social brindan apoyo afectivo con menor frecuencia, ya que generalmente no ofrecen expresiones de amor y afecto sin la necesidad de que exista un problema, mientras que estas suelen destacarse más en mantener un apoyo emocional adecuado, permitiendo a las personas mayores contar con alguien a quien pueden comunicarles sus problemas o situaciones íntimas. De acuerdo a lo expuesto, es posible afirmar que el análisis de las redes sociales debe tener en cuenta el apoyo que brinda, como uno de sus propósitos y, si en efecto, permite aportar al proceso de envejecimiento activo y saludable.

Por su parte, Olvera (2020), identificó que son múltiples y valiosas las aportaciones de la red de apoyo social en el desarrollo de un envejecimiento activo y saludable, sobre todo en las mujeres. Afirmando así, que las redes de apoyo social generalmente son beneficiosas tanto para mantener las funciones físicas, psicológicas y sociales como para generar la participación en actividades culturales, educativas, espirituales y sociales, por lo cual favorecen el desarrollo integral y saludable de las personas. En ese sentido, a partir de lo planteado por la autora es importante considerar el grupo y la comunidad, entendiendo que los espacios de encuentro que allí se dan, pueden promover no solo el desarrollo y aprovechamiento del capital social, sino también mayores procesos de autogestión, solidaridad y cooperativismo.

En relación con lo anterior, Otero et al. (2006), establece que para el logro de un envejecimiento saludable juega un papel importante tanto las redes de apoyo como los mecanismos psicosociales que han sido construidos a lo largo de la vida de las personas mayores, coincidiendo en que, la integración en actividades de la comunidad donde se habite, las relaciones familiares y el mantener un rol activo en la vida familiar y social, tiene efectos positivos en la salud física y mental. Del mencionado trabajo, es importante rescatar el llamado que se realiza a potenciar las redes y relaciones sociales, ya que estas pueden incidir en mantener la capacidad de realizar actividades cotidianas necesarias para llevar una vida independiente y saludable.

En esa línea, Góngora et al (2017), establece que el nuevo paradigma del envejecimiento y el envejecimiento activo debe apuntar hacia la realización de todas las dimensiones del ser humano, incluyendo la vida social, siendo lo anterior lo que da sentido a la forma de ser de las personas mayores, ya que les permite desempeñarse con libertad en todas los aspectos de su vida. Por ello, refiere que el envejecimiento no es una experiencia negativa, por lo cual debe reconocerse como un proceso que le puede otorgar a la población de personas mayores, una oportunidad de independencia, salud, rendimiento y amparo económico. De ahí la importancia de generar conocimiento que contribuya a ampliar las perspectiva que se tiene del envejecimiento integrando además a las redes como garantes de lo anteriormente mencionado, pues es por medio de estas donde se fortalece la vida social.

En cuanto a los diversos cambios que se producen en la vejez, Del Valle & Coll (2011), plantean que es necesario contar con una red social óptima que permita a las personas mayores tener un apoyo significativo y una influencia positiva en la posición que se toma ante circunstancias como la aparición de enfermedades que conllevan dolencias y malestar en general, así como también ante la pérdida de seres queridos. No obstante, Aguilar (2018), mediante un análisis cualitativo de las redes sociales de apoyo en el cuidado y atención a personas mayores, concluye que si bien existen fortalezas de las redes en el cuidado de las personas mayores, es importante considerar cómo las mismas puede ser vulneradas a partir de sus condiciones físicas sumado a que las redes de apoyo formales suelen estar fragmentadas por pocos recursos económicos y humanos que inciden en el deterioro y déficit de atención en de la salud tanto física como mental.

Por su parte, Herrero y Gracia (2005), concluyen que las investigaciones o intervenciones deberían fortalecer la capacidad de la red familiar, de las amistades, vecinos y otras posibles fuentes de apoyo en la comunidad, con el fin de proporcionar un mejor apoyo a la persona mayor, teniendo presente las limitaciones en las fuentes de ayuda formales y las

percepciones negativas que se tiene frente a la vejez. Por ende, es pertinente situar el aporte de la investigación de Rodríguez (2013), quien argumenta que existe una marcada necesidad de abordar el envejecimiento activo, desde la interdisciplinariedad, trabajando para generar una concepción de la vejez como una etapa dinámica, creativa y saludable. Lo anterior, partiendo de entender que la influencia de estereotipos sobre la vejez “no solo afectan a la sociedad en general, sino también a todos los profesionales y por supuesto a las familias” (p.19), por lo cual a manera de crítica puntualiza en que:

La mayoría de las intervenciones, al igual que la literatura científica, están marcadas por una visión que incide en los déficits y limitaciones de la vejez. Es evidente que hasta hace poco tiempo se ha trabajado menos o con menor incidencia en líneas de trabajo favorecedoras de las capacidades y oportunidades de los mayores, así como de su participación activa en la familia y en la sociedad. (p.19)

De conformidad con lo expuesto, se deduce que el trabajo social puede tener una fuerte incidencia en el estudio del envejecimiento activo y las redes de apoyo social de las personas mayores, puesto que, puede que históricamente el abordaje de la vejez haya dejado al borde la importancia de la participación de las personas mayores en diferentes ámbitos sociales y en cómo lo socio afectivo puede influenciar positivamente los factores negativos de la salud física y mental en la que se suelen centrar el estudio de la vejez. Por ello, la conveniencia de situar a Cuesta (2020), quien argumenta que aspectos tales como la autonomía, salud, vivienda, relaciones familiares y sociales, deben ser tenidos en cuenta por los profesionales del trabajo social a la hora de abordar el envejecimiento activo pues permiten el aporte de intervenciones desde una perspectiva holística.

En ese orden de ideas, Gil (2015), a partir de su trabajo académico invita desde la especificidad profesional a acercarse al análisis de las redes sociales como una posibilidad de comprender y abordar las realidades con las que interactúan las personas. Esta visión es compartida por varios autores de trabajo social como Campos (1996), Chadi (2000) y Villalba (1993), los cuales si bien centran su atención describir los tipos de redes sociales y situarlas con algunas características y funciones de las mismas, coinciden en la importancia de profundizar en la investigación sobre redes de apoyo social en poblaciones que pueden presentar situaciones de riesgos o marginaciones psicosociales; Además, de hacer especial énfasis en abordar estos temas a partir de un modelo ecológico o sistémico.

Por otro lado, Vinasco y Escobar (2017), prestan especial atención a las formas de apoyo que brindan las familias e instituciones, y a los principales obstáculos y limitaciones presentes en la red de apoyo familiar. Reconociendo así, que las personas mayores identifican

a la familia como su principal red de apoyo, considerándola una fuente de satisfacción, que los acompaña y ofrece ayuda material, social y emocional; sumando el reconocimiento de las instituciones sociales como una red de apoyo, en la medida que estas responden satisfactoriamente a sus necesidades, permitiéndoles así “suplir algunas de sus necesidades básicas y complementarias y desarrollar actividades en las que potencian y desarrollan sus capacidades y habilidades” (p.58).

Asimismo, el estudio permite dar cuenta que las redes de apoyo con las que cuentan las personas mayores promueven la transmisión de conocimientos y el intercambio de ideas, fomentando el reconocimiento de sus miembros. De manera que, resulta crucial fortalecer la mirada de los miembros que la conforman como proveedores de apoyos materiales, afectivos e instrumentales, que desempeñan un papel protagónico en el fortalecimiento de los vínculos al interior de sus familias y comunidad.

Ahora bien, Zapata et al. (2015), establece que la inexistencia de redes de apoyo puede generar soledad en las personas mayores, llevándolas a sentirse desamparados y vulnerables. De modo que, estos aspectos, junto con la falta de actividad que les ocupe el tiempo, deben ser considerados al plantear estrategias de intervención efectivas en redes de apoyo, puesto que estas “cobran un valor significativo para las personas mayores en la medida en que pueden brindar la oportunidad de continuar participando activamente en tareas productivas durante la vejez” (p.258).

En concordancia con lo anterior, Santos (2009), quien fuera profesora del departamento de Trabajo Social de la Universidad Nacional, sostiene que la presencia de redes sociales facilita la integración social y asegura el ejercicio de la ciudadanía activa de las personas mayores. De este modo, se posibilitan los procesos de adaptación a los cambios físicos, mentales y de salud, de manera que, “las redes sociales y la integración social ayudan a mantener la percepción y el sentido de control sobre las situaciones, lo que disminuye los riesgos de morbilidad, mortalidad e internamiento de los adultos mayores” (p.166). Por ende, a partir de su trabajo se permite reconocer que desde el quehacer profesional se debe dar importancia al trabajar en la integración de recursos comunitarios, familiares e institucionales que contribuyan a una mejor calidad de vida de la persona mayor, partiendo de entender que desde la gerontología a partir de los aspectos psicosociales, el trabajo social tiene mucho que decir y bastante por construir considerando la utilización de teorías sobre los sistemas sociales y el comportamiento del ser humano, ya que se cuenta con la capacidad de incidir en las esferas en que las personas interactúan con su entorno, promoviendo recursos comunitarios y propios del individuo para ayudar a superar dificultades resultantes de la interrelación de las

personas con el entorno.

En ese marco, resulta necesario prestar especial atención a lo establecido por Mejía (2017), quien señala que existe escasez de recursos humanos y económicos para abordar la vejez, lo cual ha impedido que adelanten programas sociales e institucionales que apoyen el envejecimiento activo y contribuyan a la construcción de grupos de socialización para adultos mayores. Por lo tanto, es importante que el trabajo social contribuya a ampliar el panorama de atención a las personas mayores, con un enfoque que otorgue mayor relevancia a los aspectos sociales que pueden incidir en configurar un envejecimiento mucho más activo, saludable y acompañado.

En suma, es posible decir que los trabajos de los autores mencionados, resultan relevantes para la presente investigación, ya que posibilitan entender que si bien las redes sociales de apoyo permiten a las personas mayores transitar por las diversas implicaciones que tiene la vejez de una manera mucho amigable, su misma existencia puede que no sea sinónimo del apoyo suficiente para gozar de una vejez activa y saludable, siendo esto importante a tener en cuenta en el trayecto de la investigación. Además, permiten destacar la necesidad de realizar un abordaje desde trabajo social al envejecimiento activo y saludable que privilegie los aspectos sociales que lo impactan. En consecuencia, es crucial no sólo considerar a las personas mayores como sujetos de análisis basados en sus problemáticas físicas, sino también en sus aspectos sociales y cómo estos influyen para lograr una vejez mucho más positiva.

### ***1.1.2 Antecedentes Legales***

Teniendo en cuenta que la presente investigación aborda el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores en la fundación New Airs de la localidad de Kennedy, a continuación se presentan algunos referentes legales relacionados con el envejecimiento y la vejez a nivel internacional, nacional y local en los que se sitúa la investigación. Esto con la intención de plasmar un referente legal que permita comprender de manera específica su aplicación en la población y área geográfica de interés.

**Tabla No. 1***Normatividad internacional, nacional y local*

<b>Orden</b>	<b>Tema</b>	<b>Ley/ Decreto/ Norma/ Artículo/Estatuto</b>	<b>Descripción</b>	<b>Relación con la Investigación</b>
Internacional	Convención interamericana sobre la protección de los DDHH de las personas mayores (2015)	Artículo 1	El objeto de la Convención es promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.	Este artículo permite comprender la importancia de la integración y participación de los adultos mayores en la sociedad. De manera que este resulta pertinente a tener en cuenta en el desarrollo de la investigación.
Internacional	Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento	Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (2002)	El Plan de Acción de Madrid constituye un programa para atender el envejecimiento en el siglo XXI. El Plan de Acción se centra en tres ámbitos prioritarios: las personas de edad y el desarrollo, el fomento de la salud y el bienestar en la vejez y la creación de un entorno propicio y favorable, sirve de base para la formulación de políticas y apunta a los gobiernos, a las organizaciones no gubernamentales y a otras partes interesadas las posibilidades de reorientar la manera en que sus sociedades	La investigación se sitúa en el interés del plan Acción Internacional sobre el envejecimiento y la reorientación de la percepción del adulto mayor. Por lo anterior este sirve como marco para situar el posible aporte de las redes de apoyo sociales al envejecimiento activo y saludable.

			perciben a las personas mayores se relacionan con ellos y los atienden.	
Internacional	Plan para la década del envejecimiento saludable	Plan 2021-2030	<p>El principal objetivo de la década del EA es poner de acuerdo a la orden mundial, instituciones y demás actores relevantes, en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven. Los ámbitos de la misma se encuentran a continuación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento</li> <li>• Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores</li> <li>• Ofrecer una atención integrada y centrada en las personas, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores</li> <li>• Proporcionar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que lo necesiten.</li> </ul>	<p>Para la presente investigación se pretende que las personas mayores sean partícipes en el reconocimiento de la transformación social y sobre el significado de lo que implica la vejez y sus redes de apoyo en su bienestar. Asimismo, la década del envejecimiento activo permite retomar planteamientos importantes para el desarrollo de la propuesta de investigación.</p>

Nacional	Protección económica en la vejez y envejecimiento saludable	Ley 2055 - 2020	Por la cual se adopta en el estado colombiano, la convención interamericana sobre la protección de los DDHH de las personas mayores y se reconoce que la persona a medida que envejece debe seguir disfrutando de una vida plena, independiente y autónoma, con salud, seguridad, integración y participación activa en las esferas económica, social, cultural y política de sus sociedades.	Esta ley le da pertinencia a la investigación, teniendo en cuenta lo que implica el envejecimiento activo y saludable desde el marco de los DDHH.
Nacional	Política pública de envejecimiento y vejez	Decreto 681 del 2020- Política de 2022-2031	Está enfocada en garantizar las condiciones necesarias para el desarrollo del envejecimiento activo y saludable y una vejez digna, autónoma e independiente. En condiciones de igualdad, equidad y no discriminación.	La presente política, puede ser un punto de partida para permitirle a la investigación identificar si las actividades que se llevan a cabo en la Fundación New Airs posibilitan el desarrollo del envejecimiento activo y saludable con el fin de promover una vejez digna a las personas mayores.
Nacional	Protección al adulto mayor en Colombia	Ley 1850 de 2017	En los diferentes artículos que se encuentran en la ley se establecen las medidas de seguridad de los adultos mayores, regulan la labor de los centros de protección social de día, la promoción de las redes de	La ley permite identificar el desarrollo normativo en el que se desempeñan las funciones, actividades y sesiones de la fundación New Airs con los adultos

			apoyo desde el núcleo familiar y las consecuencias de incurrir con los artículos de la ley.	mayores.
Nacional	Plan Nacional de desarrollo.	Plan Nacional de desarrollo 2022-2026 “Colombia, potencia Mundial de la vida”.	En el pilar del plan nacional de desarrollo denominado “seguridad humana y justicia social” se plantea que se fortalecerán las acciones de prevención y atención de las violencias contra el adulto mayor y se orientará que el sistema de cultura priorice y enaltece el saber y las voces de las personas mayores como pilar de la construcción de memoria, paz y la convivencia.	La investigación está orientada a promover el cuidado y la vinculación del adulto mayor en la sociedad por medio de sus saberes, actividades culturales y artísticas que permiten promover el envejecimiento saludable.
Local	Política pública social para el envejecimiento y la vejez	Decreto 345 de 2010	Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distinción alguna, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo.	Este decreto le da la pertinencia local al proceso que se lleva a cabo en la fundación New Airs en la localidad de Kennedy y que en el margen de la investigación se pretende comprender, resaltar y exponer.

*Nota.* En la tabla se encuentran las políticas, planes y proyectos que le aportan al desarrollo de la investigación, situado en un ámbito internacional, nacional y local. Fuente: Elaboración

propia, a partir de información retomada de políticas, planes y proyectos a nivel Internacional, Nacional y Local desde el 2002 en adelante.

### ***1.1.3 Antecedentes institucionales***

La fundación New Airs con encuentra ubicada en la localidad de Kennedy de la ciudad de Bogotá, más exactamente en la upz Timiza Barrio Boíta. Esta surge en el año 2019 como iniciativa propia de sus fundadores Johanna Gomez y Daniel Gonzales debido al interés de generar procesos que incidieran en la formación deportiva de niños, niñas y adolescentes y promover espacios para el esparcimiento y socialización de las personas mayores del barrio. Para lograr dar cumplimiento a lo anterior, la fundación se articuló con la Junta de Acción Comunal del Barrio Boíta primer sector con la finalidad de tener un mayor respaldo y reconocimiento en la comunidad y lograr hacer uso del salón comunal y de la cancha de fútbol para el desarrollo de las actividades.

Dicho esto, es importante situar que el grupo de persona mayor se reúne los días martes y jueves en la mañana durante dos horas para realizar actividades en el marco de la danza y el acondicionamiento físico, además la fundación se constituye como un espacio de libre acceso para quienes se interesan de hacer parte de esta, por tanto la participación es voluntaria y gratuita. A continuación se presenta la misión y visión de la fundación.

#### **Misión**

La Fundación New Airs busca promover hábitos de vida saludable para niños, niñas, adolescentes y personas mayores de la localidad, para la formación integral de las nuevas generaciones y el aprovechamiento del tiempo libre, por medio de valores como el respeto, compromiso y la solidaridad.

#### **Visión**

Se pretende impactar a corto, mediano y largo plazo en el ámbito deportivo, cultural y social, siendo una fundación en constante crecimiento y afrontando nuevos retos a través de los nuestro valores.

## **1.2 Planteamiento del Problema**

Para el año 2025, se prevé que en América Latina habrán alrededor de 98 millones de personas mayores y para el 2050 esta población constituirá el 23,4 % de la población total de la región, es decir, prácticamente uno de cada cuatro latinoamericanos será una persona mayor (Miralles, 2010). Asimismo, en el contexto específico colombiano, según las estadísticas del Departamento Nacional de Estadística (DANE), para el año 2021 se estimaba una cifra de

7.107.914 personas mayores, lo que equivale el 13,9% de la población del país. Estas cifras son importantes ya que evidencian la relevancia de prestar atención a esta etapa del curso de vida, reconociendo así la importancia social que cumplen las personas mayores y cómo enriquecer la vida de los mismos.

Cómo resultado de los desafíos que plantea el envejecimiento poblacional como producto de la transición demográfica referida, Fernández et al. (2018) consideran que se ha dado un creciente interés por comprender los factores implicados en el envejecimiento activo. Sin embargo, la perspectiva que socialmente se les ha dado a las personas mayores, a la vejez como fenómeno social y al envejecimiento como un proceso, está asociada a elementos negativos incidiendo en el predominio de “una visión de la vejez que tiende a identificar a las personas mayores como un grupo poblacional supuestamente homogéneo caracterizado por la inactividad, improductividad y dependencia” (Miralles, 2010, p.2).

En consecuencia, los deseos de las personas mayores de contribuir y participar activamente en la sociedad se ven disminuidos ya que esta los margina, destruyendo así paulatinamente “los hilos que los atan al mundo de lo significativo y significativo” (Santos, 2009 p.163). Por lo tanto, Arruebarrena y Sanchez (2020), consideran que esto genera en las personas mayores aislamiento social al considerar las relaciones y contactos sociales como insuficientes en cantidad y/o calidad.

Como se ha mencionado, se identifica la necesidad de ver a las personas mayores como sujetos de acción, centrando la atención en la superación de la dependencia a partir de la promoción de procesos que refuerzan un desarrollo activo, tendientes a potenciar la autonomía personal, grupal y colectiva (Piña, 2022). Por lo tanto, es necesario fijar la atención a aspectos como la salud, el aprendizaje a lo largo de la vida, la seguridad y la participación social integral, producto de diferentes redes de apoyo que pueden mejorar la calidad de vida, esto considerando que el modelo de redes sociales es una herramienta conceptual útil y poderosa que permite organizar las experiencias personales y colectivas (Sluzki, 1996).

De manera que, Vinasco y Escobar (2017), enfatizan que el problema no se trata de longevidad sino de la existente y creciente falta de preparación de las personas, familias y, el propio Estado como redes de apoyo en la búsqueda de resignificar la vejez de manera objetiva y efectiva, en donde se garantice un envejecimiento activo, siendo ese el motivo por el cual se considera que la atención integral a la persona mayor debe ser soportada en las redes sociales de apoyo como alternativa de integración social, partiendo además de entender que según la encuesta SABE (2015), la participación en redes primarias y secundarias, les reporta a las personas mayores confianza y seguridad en su vida cotidiana.

Sobre la base anterior, tal como lo sostienen Soliveréz, C. & Arias, C. (2020), es importante destacar que la relevancia de redes de apoyo radica en que, estas posibilitan que las personas beneficiarias de las mismas tengan una mejor respuesta frente a los retos que se les presentan en la cotidianidad, por tanto, no disponer de estas no solo afecta sus condiciones de vida, sino que produce malestar a nivel subjetivo. En ese margen de ideas, el estudio de las redes de apoyo es importante, teniendo en cuenta que, constituyen la base de las ayudas que las personas requieren; son las instancias donde toman sentido los roles sociales y son el soporte de aquellos estímulos sociales que promueven la sensación de pertenencia y generan la integración social, evitando el aislamiento (CELADE, 2003).

En el ámbito específico de Trabajo social existe la necesidad no solo de verificar cuales son los recursos con los que cuentan las personas, sino también de trabajar en crear vías de contacto para facilitar conexiones que estimulan el trabajo colectivo y visualizar cómo las mismas contribuyen en el bienestar de las personas (Chadi, 2000). En línea con ello, Cerda (2020), ve la necesidad de trabajo social en aportar a la comprensión de cómo las redes sociales constituyen el espacio psicosocial, y cómo estas aportan a un valor cultural de construcción de identidad y a un valor funcional de ayuda y sostenimiento.

Sin embargo, con respecto a lo anterior, De la Rúa (2008), refiere que en trabajo social las investigaciones “se han centrado a menudo en las redes personales de los individuos con necesidades particulares, pero los trabajadores sociales podrían examinar redes que van más allá de lo personal”(p.17), por lo cual, argumenta que abarcar el estudio de redes teniendo en cuenta los lazos familiares, de amistad, de vecindario, de trabajo y con profesionales, posibilita la comprensión de las comunidades en las que se inserta el individuo, permitiendo así crear recursos utilizables a nivel comunitario y no solo a nivel individual.

Ahora bien, gracias a la revisión de la literatura se pudo determinar que gran parte de las investigaciones y trabajos académicos realizados en torno a la vejez y a las redes de apoyo, se caracterizan en su mayoría por ser de orden cuantitativo, pero no suele darse tanta relevancia a la comprensión que tienen las personas mayores frente a las redes de apoyo y, al envejecimiento activo, por lo cual se coincide con Roldán et al (2022), en el planteamiento de que:

No se ha profundizado en la percepción del adulto mayor como principal actor del envejecimiento como fenómeno social, en conocer su definición acerca de esta etapa, las necesidades que experimenta y el grado de representatividad que pueden tener los diferentes actores en su proceso fisiológico de envejecimiento. (p.2)

Dentro de este contexto, es importante destacar la necesidad de otorgar un papel protagónico a las personas mayores, reconociendo que ellos son los principales actores quienes a partir de sus experiencias y sentires, pueden aportar a la comprensión de esta etapa. Asimismo, resulta fundamental articular de qué manera las redes de apoyo de las personas mayores pueden contribuir a generar un envejecimiento activo que les proporcione salud, aprendizaje, participación y seguridad; puesto que la relación sinérgica persona mayor - redes sociales - trabajo social, le dan sentido a la necesidad de ahondar en las posibilidades de afianzar el envejecimiento activo desde un marco social y participativo como parte de una necesaria ruptura con el modelo asistencial e instrumental, para situar al trabajador social en el ámbito de la incidencia en las políticas públicas de vejez y envejecimiento.

Todo ello posibilita que las fronteras que regulan a la persona mayor, no esté limitada por su presencia física, sino que incluya a todo aquello con lo que él interactúa (familia, grupo, comunidad, etc.) y a los vínculos interpersonales que establece. Por tanto, el presente proyecto de investigación tendrá como fin analizar las redes sociales de apoyo en el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores en la fundación New Airs de la localidad de Kennedy.

### ***1.2.1 Pregunta de Investigación***

Como resultado de lo anteriormente expuesto surge la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera las redes sociales contribuyen al envejecimiento activo y saludable en las personas mayores pertenecientes a la fundación New Airs de la Localidad de Kennedy?

## **1.3 Objetivos**

### ***1.3.1 Objetivo General***

Analizar las redes sociales de apoyo para el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores en la fundación New Airs de la localidad de Kennedy.

### ***1.3.2 Objetivos Específicos***

- Describir las redes sociales de apoyo con las que cuentan las personas mayores de la fundación New Airs.

- Comprender el aporte de las redes sociales de apoyo que tienen las personas mayores de la fundación New Airs para el envejecimiento activo y saludable

#### **1.4 Justificación**

Teniendo en cuenta la necesidad de aportar a un abordaje del envejecimiento desde lo social, donde se sitúe no solo el papel fundamental que pueden cumplir las personas mayores en la sociedad sino también como su entorno y personas más cercanas pueden incidir en un envejecimiento activo y saludable. Por tanto, la presente investigación está orientada a analizar las redes de apoyo para el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores pertenecientes a la Fundación New Airs.

Lo anterior, con el fin de aportar elementos que se articulen al envejecimiento activo y a la década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030) que pretende asegurar que se generen intervenciones posibles y oportuna que permitan potenciar la contribución de este grupo al desarrollo social. En ese sentido, resulta relevante situar que tanto los entornos físicos como los sociales presentes en las ciudades y en las comunidades emergen como influencias importantes capaces de aportar a la experiencia del envejecimiento y de mejorar u aprovechar las oportunidades que ofrece esta etapa de vida.

Asimismo, la Década del Envejecimiento Saludable alienta a los países a adoptar las acciones necesarias para enfrentar esta situación y producir datos e investigaciones para informar las decisiones de política pública, motivo por el cual, es de gran trascendencia situar que a partir de esta investigación se puede ampliar el panorama frente a la importancia que tienen las redes sociales de apoyo en un envejecimiento mucho más activo y saludable teniendo en cuenta que tal como lo menciona la OPS (2020)

Los recursos y oportunidades de carácter social y económico que disponen las personas a lo largo de su vida influyen en su capacidad para tomar decisiones saludables, así como para aportar y recibir apoyo cuando se necesita. En consecuencia, el envejecimiento saludable va estrechamente ligado a la desigualdad social y económica. (p.3)

Por consiguiente, se reconoce que a menudo se subestima la importancia del estudio de aspectos sociales como las redes de apoyo presentes en la vejez. Sumado a esto, los profesionales de las ciencias sociales y la sociedad en general no muestran gran interés en la investigación y formulación de estrategias para pasar de las lógicas de atención que privilegian la paliación de dolencias físicas y la atención asistencialista, hacia aspectos sociales; por ello,

se requiere el desarrollo de acciones que movilicen a las familias, grupos y comunidades a reconocer a las personas mayores como una población que puede aportar significativamente en diversos espacios a partir de sus saberes.

En función de lo anterior, Santos (2009), plantea que los profesionales de trabajo social están en las condiciones de aportar a la comprensión y al análisis de las implicaciones sociales que para la población y en específico para las personas mayores tiene la vejez, además de considerar que el apoyarse en la dimensión de las redes sociales, en un marco de restablecimiento y titularidad de derechos y oportunidades, es algo que debe ahondar en la familia, la comunidad y el medio social como campos de acción, para acceder a las lógicas de las relaciones de apoyo y transferencia e intercambio como factores potenciadores de la integración social.

Teniendo en cuenta lo anterior, el beneficio de la presente investigación radica en dar mayor relevancia, desde la profesión, a las redes sociales de apoyo, como garantes de principios para la actividad, la participación y empoderamiento. Elementos claves en la etapa de la vejez que contribuyen a disminuir las posibilidades del aislamiento social y por lo tanto, permiten una mayor calidad de vida. Contribuyendo así a dar mayor importancia a las redes sociales de apoyo como elemento fundamental para la transformación de la concepción de la vejez como una etapa de dependencia y pasividad, hacia una etapa activa y empoderada que permite que las personas mayores se sientan valoradas y útiles en la sociedad. De igual manera, los resultados de esta investigación pueden ser útiles para el diseño de programas y políticas destinados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, y para la identificación de las necesidades y desafíos específicos de esta población en el contexto de las redes de apoyo.

En ese marco, la investigación en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca se adhiere a la línea de Sociedad y Cultura, puesto que esta abarca la identidad cultural, la interacción social de las personas mayores y sus redes de apoyo social, contribuyendo así a ampliar su horizonte. En el sentido, que, se pretende aportar a que las propuestas dirigidas frente al abordaje de las personas mayores, para que estén cada vez menos permeadas por la visión tradicional hegemónica sobre la vejez, contribuyendo así al reconocimiento de la familia, amigos y /o comunidad como redes sociales de apoyo que permiten generar mayores espacios que promueven la interacción, la actividad física y el conocimiento de sí mismos y de su entorno.

Frente a la utilidad metodológica, es conveniente indicar que por medio del presente proyecto de investigación, se contribuirá a dejar una línea base que le permita a la fundación adquirir más herramientas para el abordaje de la vejez, reconociendo así la posible importancia

que tienen las redes de apoyo de las personas mayores y aquellas que se construyen mediante las actividades realizadas en la fundación, al envejecimiento activo y saludable. Lo anterior, con la finalidad de contribuir a la producción de conocimiento que logre aportar al cambio de los imaginarios sociales sobre la vejez, teniendo en cuenta que el trabajo social puede aportar en la reconstrucción de repertorios en torno a los derechos humanos, la democracia, la ciudadanía activa y la participación, con el fin de promover a las personas mayores como actores activos de la construcción de tejido social.

## **1.5 Aproximación Teórica Conceptual**

Teniendo en cuenta los objetivos del presente proyecto de investigación y con el fin de contribuir a la construcción del conocimiento y análisis de la información, a continuación se presentan los referentes conceptuales que abarcan: envejecimiento y vejez, redes sociales de apoyo y envejecimiento activo y saludable.

### ***1.5.1 Envejecimiento y Vejez***

El envejecimiento es un fenómeno natural y se refiere a un proceso gradual de cambios y transformaciones en el ámbito biológico, psicológico y social que ocurre a través del tiempo y abarca la dimensión política, económica, cultural y espiritual (Piña, 2006). Este se construye mediante representaciones, imaginarios y discursos que tienen implicaciones en el proceso de llegar a la vejez (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2022- 2031).

De modo que, en la medida en que las personas envejecen cronológica, biológica y psicológicamente, sus funciones y relaciones sociales también se alteran (Piña, 2006). En ese sentido, Ramos et al., (2009) considera que la vejez es un momento vital del curso de vida del ser humano, expresada a través de la edad, en la cual se presentan variedad de cambios relativos a las características personales de cada individuo. No obstante, Pinillos y Quintero (2019) refieren que si bien la vejez tiende a ser definida en términos de edad cronológica con el fin de establecer demarcaciones para cada una de las etapas de la vida “existen sociedades en las que la vejez está determinada por las condiciones mentales y físicas más que por las condiciones cronológicas” (p.32).

Por consiguiente, resulta necesario aclarar que cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento, por lo cual se tienden a asumir como verdades, concepciones basadas en mitos y estereotipos que le asignan interpretaciones erróneas a este proceso, lo cual conlleva a generar temor a envejecer (Alvarado y Salazar, 2014). En ese marco, es posible decir

que lo anterior se sustenta en la visión hegemónica de la vejez que se relaciona con el estereotipo cultural occidental que privilegia la competencia, la rapidez y la agilidad como aspectos predominantes, por lo cual las personas suelen experimentar temor ante la vejez, incidiendo así en que se presente aislamiento social e invisibilidad de las necesidades sociales, económicas y emocionales de las personas mayores (Santos, 2009).

De esta manera, es necesario comprender que en ocasiones el proceso de socialización en la vejez puede verse afectado. Esto sucede debido al deterioro del contacto con familiares y amistades, como consecuencia de las limitaciones que aparecen a nivel de salud y que pueden perjudicar el contacto social. Por lo cual, la capacidad y el estilo para afrontar situaciones que tenga la persona mayor es un aspecto relevante, en el intento de que no se reduzca su socialización e interacción con otros, lo cual puede conllevar a la marginación de actividades de ocio y recreación y restringir a su vez, procesos de participación (Santos, 2009).

En ese sentido, se debe enfatizar en que si bien en esta etapa se evidencia la pérdida de algunas capacidades físicas, la vejez no es el ingreso a una etapa donde todo termina y es preciso que el individuo continúe su integración en la sociedad tal y como sucede con las otras etapas del curso vital, en esa línea a partir de lo planteado por Ramos et al. (2009) es posible decir que “la vejez no es una experiencia individual sino social” (p.53) puesto que, los cambios anteriormente expuestos afectan a las personas mayores en la medida en que dificultan la experiencia social.

Ahora bien, desde el que hacer profesional del trabajo social en el campo gerontológico, existe la posibilidad de dirigir la mirada al individuo, su familia y/o su comunidad, con el interés primordial de mantener a la persona mayor integrada, aumentando su propia estima, la confianza en sí misma, su autonomía y fortaleciendo la identidad individual (Guerrini, 2010), por tanto es importante situar a Campos et al. (2019) quien establece que es relevante la realización de investigaciones sociales que aporten a la reflexión frente a las relaciones y redes que posibilitan el envejecimiento y la vejez; Por ello, es posible que desde trabajo social se emprenden acciones relacionales y de interacción entre las personas mayores, y el entorno (pares, familia, comunidad e instituciones) y no solo enfocada en acciones asistencialistas para la satisfacción de necesidades básicas materiales.

### ***1.5.2 Envejecimiento Activo y Saludable***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al envejecimiento activo como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad que tiene el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (2002,p.79), siendo

importante puntualizar que el término activo según Ramos y Yordi (2016), hace referencia a una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, y no solo a la capacidad para estar físicamente activo; por consiguiente, se debe tener cuenta que las personas mayores pueden seguir contribuyendo activamente a sus familias, comunidades y naciones.

En concreto, el concepto se centra en la posibilidad de mantenerse activo y sano en la edad adulta, ya que el eje principal del envejecimiento activo es una mejor salud y vida social para las personas mayores, sin embargo para que esto suceda es necesario que no solo se creen sino que también se mantengan oportunidades reales y concretas dentro de la sociedad para este grupo etario, por lo cual es importante potenciar y evitar que las competencias, saberes, conocimientos, etc., que poseen las personas mayores para ser partícipes en la sociedad de manera activa y mejorar su propia calidad de vida, de manera que no pasen desapercibidas. (Gonzalez, 2021)

De modo que, la OMS en su documento “Envejecimiento activo: un marco político” (2002) hace referencia a la existencia de cinco pautas precisas y relevantes para potenciar el envejecimiento activo, estas son: tener buena salud, lo cual abarca la prevención y promoción de la salud; tener un buen funcionamiento físico, es decir mantener y realizar actividad física; contar un buen funcionamiento y mantenimiento de la capacidad mental, y aprendizaje; ser independiente y autónomo, sustentado aquí la prevención específica de la discapacidad y la dependencia, y por último la vinculación y participación social, que implica promover y mantener la actividad y la integración social de las personas mayores.

Así pues, conviene señalar que para que se cumpla con lo anteriormente expuesto, es pertinente tener en cuenta elementos como el compromiso con la sociedad, la autosuficiencia, la espiritualidad, un estilo de vida saludable, el fortalecimiento de los lazos familiares, entre otros. Por lo cual, el apoyo social es clave para mantener la salud de las personas mayores, ya que influye en los niveles de satisfacción con la vida y en los deseos y aspiraciones de las personas (Gonzalez, 2021).

En relación a ello, la OMS (2021) define el envejecimiento saludable como aquel proceso mediante el cual se fomenta la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. En ese sentido, la capacidad funcional de la persona mayor se ve reflejada en poder satisfacer sus necesidades básicas para asegurarse un nivel de vida adecuado, el aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad, establecer y mantener relaciones y contribuir a la sociedad, de modo que esto está relacionado con el entorno en el que vive y la forma en que la persona interactúa con el mismo.

De todos modos, la década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) se centra en cuatro áreas principales de acción, la primera es cambiar la forma en la que se piensa, siente y actúa respecto a la edad y el envejecimiento; la segunda, asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores; tercera, proporcionar una atención integrada centrada en la persona y servicios de atención primaria de salud que respondan a las personas mayores; y finalmente brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan. Estas áreas de acción contribuyen a promover y fomentar un envejecimiento saludable y mejorar el bienestar de las personas mayores. Además, en el escenario concreto de la política pública colombiana de envejecimiento y vejez, se articulan con uno de sus objetivos principales, el cual es promover el envejecimiento activo y saludable, entendido este como un proceso que permite a los adultos mayores vivir en óptimas condiciones de salud y bienestar, participando en la sociedad y disfrutando de una mejor calidad de vida.

Con todo esto, el envejecimiento activo y saludable resulta un escenario, interesante e importante para el trabajo social, en la medida que el abordaje de la vejez al darse desde una perspectiva interdisciplinar y emerge como una posibilidad para ampliar la mirada de la profesión a dichos espacios, pues si bien se ha identificado que el envejecimiento activo y saludable están permeados por un sin fin de cuestiones sociales que inciden en el mismo, es posible profundizar más en las mismas.

Teniendo en cuenta el énfasis de la presente investigación y como aspecto importante para el desarrollo de la misma, a continuación se exponen los cuatro pilares del envejecimiento activo establecidos por la International Longevity Centre Brazil (2015) los cuales se relacionan a su vez con los ejes del envejecimiento saludable y posibilitan entender la posible contribución de las redes sociales de apoyo al envejecimiento activo y saludable

**1. Salud:** Esta es reconocida universalmente como requisito indispensable para la calidad de vida, puesto que esta posibilita que se participe en todas las esferas de la vida, por tanto este pilar busca reducir factores de riesgo asociados con enfermedades graves e incrementar los factores de protección a lo largo del curso de vida, asegurar el acceso universal a servicios de salud de calidad, prestar especial atención a temas de salud específicos y, desarrollar una cultura del cuidado.

Además, es importante situar que en este no solo debe tener en cuenta la salud física sino también la salud mental ya que estas se influyen entre sí, de manera positiva como negativa. Por lo cual, el apoyo y cuidado adquieren un papel importante en el marco de la salud pues permiten la perseveración de la calidad de vida y reducen los riesgos de soledad y

aislamiento social, el resultado de esta es posible evidenciarlo en diferentes atributos “la autoestima, una mirada positiva sobre la vida, relaciones personales satisfactorias y la habilidad de lidiar bien con el estrés” (p.44).

**2. Aprendizaje continuo a lo largo de la vida:** El aprendizaje es un proceso que beneficia la salud de las personas e incrementa la seguridad y la participación en los ámbitos sociales, de hecho, se deben promover oportunidades innovadoras para un aprendizaje continuo a lo largo de la vida, teniendo claro que aprender durante la vejez tiene un impacto positivo en la autoestima social y en la confianza. En ese marco es importante mejorar el acceso a la información, reconocer el papel crucial del voluntariado para fomentar el aprendizaje a lo largo de la vida, promover la alfabetización en salud como una prioridad y preparar personas para el cuidado, formación y educación en envejecimiento, situando que este no solo se da en el ámbito formal puesto que las actividades artísticas y /o musicales también son escenarios de bienestar y aprendizaje, de manera que “Las personas mayores que participan en actividades relacionadas con su aprendizaje, salud y educación están más involucradas en la comunidad, son más independientes al tener que depender menos sus familiares y gozan de mejor salud y bienestar ” (Aguilar y Druet, 2020, párr 4)

**3. Participación:** Se entiende como uno de los ejes principales para el desarrollo de una sociedad productiva e inclusiva, por tanto es necesario generar espacios de participación inclusivos y de empoderamiento, ya que a partir de esta es posible mejorar la imagen del envejecimiento y combatir estereotipos y prejuicios, crear oportunidades de participación, posibilitar la implicación activa en la toma de decisiones, fomentar el compromiso cívico y crear entornos amigables para estimular la participación.

Además es pertinente indicar que a medida que se envejece se tiende a disminuir la participación en diversas actividades sociales, lo que influye en que se reduzca con ello la frecuencia y continuidad de las interacciones sociales. Por lo anterior, una de las consecuencias del debilitamiento de la participación es la “desvinculación con el mundo más mediato y un gradual retorno de sí mismo, hacia un mundo cada vez más reducido a la inmediatez de su vida interior” (Robledo, 2016, p.97). En este orden de ideas, se comprende a partir de lo que refiere Ferrari (2015) que la participación de las personas mayores favorece la integración social, de allí que esta les devuelve el empoderamiento necesario para darle un sentido a su vida, ver desde otra perspectiva su vejez y fortalecer vínculos significativos.

**4. Seguridad:** Este último pilar está enfocado en el desarrollo de políticas que le proporcionen a la población que no cuenta con las condiciones vitales y físicas para cuidarse y mantenerse, por consiguiente abarca las siguientes recomendaciones. Proteger el derecho

básico a la seguridad, construir entornos amigables con la edad como piedra angular de la seguridad, erradicar la pobreza y garantizar unos ingresos básicos a lo largo de la vida, seguridad a través del trabajo digno y sostenibilidad de los sistemas de pensiones y, prevenir y abordar la discriminación, la violencia y el abuso.

Lo anterior, sustentado en la posibilidad que el envejecimiento activo y la década del envejecimiento saludable, permite tanto como aportar y contribuir a desarrollar conocimientos desde diversas áreas que permitan situar y promover un envejecimiento con menos estigmas, más acompañado y más activo, como de mirar hacia las comunidades, familias y en torno en general como actores potenciales capaces de contribuir al mismo, de ahí que el trabajo social desde una mirada integral que le da importancia a procesos tanto individuales, familiares, grupales y comunitarios, puede apuntar a generar no solo investigaciones sino también intervenciones que fortalezcan la calidad de vida de las personas mayores.

### ***1.5.3 Redes sociales de apoyo***

En primer lugar, para hablar de redes de apoyo social es necesario delimitar el concepto de redes sociales, teniendo en cuenta que estas son consideradas como un elemento fundamental para el desarrollo integral de las personas mayores, debido a que se componen de personas potencialmente disponibles, quienes pueden brindar apoyo material, instrumental, emocional, de compañía, de ayuda y de consejo (Mendoza & Martínez, 2013). En ese sentido, Guzmán et al (2003) concibe la redes sociales como:

Una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y evitar así el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando se producen dificultades, crisis o conflictos que afectan al sujeto. (p. 43)

A partir de lo anterior, es pertinente situar que las redes sociales influyen en el desarrollo de los seres humanos, teniendo en cuenta que las personas forjan su identidad y sus vínculos en los grupos con los que se interrelacionan, puesto que, las personas constantemente se insertan en diferentes contextos sociales que abarcan personas, grupos e instituciones, que generan vínculos significativos y redes de apoyo, para desarrollar la vida en sociedad (Chadi, 2000, como se citó en Silva, 2009). Por lo cual, Chadi (2000) invita a los profesionales de trabajo social a tener una mirada abierta hacia estas dinámicas sociales como causa y posible resolución de las problemáticas con las que se trabajan.

Ahora bien, para efectos de la presente investigación resulta pertinente situar que la categoría de redes sociales ha sido asumida durante mucho tiempo como un indicador de apoyo, en el sentido que se entiende que si la persona pertenece a una red está apoyada, resulta erróneo pararse desde dicha posición, dado que, como bien lo establece Guzmán et al.(2003),“La investigación gerontológica desmintió este supuesto y surgió así la preocupación por llegar a un análisis más detallado de la calidad, frecuencia, efectividad y disponibilidad de los apoyos”(p.48).

Por esta razón, si se parte de entender que la experiencia social llevada a cabo en el propio contexto de cada persona permite reconocer la vejez a partir de la comparación con el mundo de los otros y la interacción social, es posible decir que cada persona a partir de su propia experiencia social constituye su percepción subjetiva de apoyo, a partir de su inserción en las redes, y de sentirse cuidado, valorado y estimado. Por consiguiente, las redes de apoyo social deben abarcar las virtudes y limitaciones de las redes sociales de apoyo, considerando, la percepción que tienen las personas mayores acerca de lo que dan y reciben de estas y de la importancia que las mismas tienen para su calidad de vida (Montes de Oca, 2005).

No obstante, es posible decir que la ausencia de redes sociales de apoyo que permiten el establecimiento de relaciones y vínculos significativos, puede conllevar al aislamiento social teniendo en cuenta que este se refiere a la ausencia de relaciones con otras personas, de modo que es conveniente tal como lo plantea Santos (2009), fomentar las redes sociales de apoyo ya que estas ayudan a mantener la percepción y el sentido de control sobre las situaciones, lo que disminuye los riesgos de morbilidad, mortalidad e internamiento de las personas mayores.

Al considerar que las redes de apoyo social y los vínculos que se establecen, pueden resultar ser significativos para las personas mayores en la medida que les posibilitan la socialización por medio del compartir experiencias, intercambiar puntos de vista, opiniones e intereses aumentando así el grado de confianza en sí mismos, es importante abordar y analizar la forma en que estas contribuyen a la cohesión social y al movimiento asociativo en las personas mayores, que permite crear tejido social y a su vez fomentar una vejez mucho más agradable y acompañada incidente en un envejecimiento saludable, puesto que como bien lo establece Sirlin (2006), el apoyo social juega un papel muy importante en prevenir la enfermedad y mantener un estado adecuado de salud y de bienestar personal.

#### **1.5.3.1 Tipos de redes de apoyo social.**

García (2021) las redes de apoyo social “se configuran como una fuente de análisis en el ámbito del Trabajo Social” (p.290) en donde es deber no solo dar importancia a determinar el tamaño

de la red de apoyo, sino también el potenciar la capacidad que tienen las personas de reconocer y percibir el apoyo que reciben de las mismas.

En ese marco, resulta necesario precisar los tipos de redes de apoyo social, teniendo en cuenta que estas son diferenciales entre hombres y mujeres y sufren modificaciones en el curso de vida de los individuos y en las etapas de ciclo vital de las familias, por tanto, las redes de apoyo social mencionadas particularmente para las personas mayores son cuatro: red familiar, no familiar (conformado por amigos, vecinos, compañeros, conocidos, entre otros), comunitaria e institucional (Montes de Oca, 2005). No obstante, para el presente trabajo de investigación se tendrá en cuenta la tipología planteada por Chadi (2000) quien por medio de la perspectiva sistémica relacional clasifica las redes sociales en primarias, secundarias e institucionales, debido a que la misma desarrolla y sostiene desde su trabajo académico la importancia de movilizar y visibilizar dichas redes en la praxis profesional del trabajo social.

#### ***1.5.3.1.1. Redes sociales primarias.***

Se define como red social primaria al mapa mínimo que incluye a todos los individuos con los que interactúa una persona, en ese sentido, las redes primarias están compuestas por todas las relaciones que un individuo percibe como significativas (Slusky, 1996, citado en Chadi 2000).

En ese sentido, de acuerdo con Slusky, (1996) citado en Chadi (2000), la red primaria está compuesta por relaciones estrechas que se dan entre un círculo interior de relaciones íntimas (familia nuclear), el círculo intermedio de relaciones personales (amigo y familiares intermedios) y el círculo externo de relaciones ocasionales, en donde no existe intimidad y un leve grado de compromiso (Relaciones laborales, compañeros, vecinos); por tanto, Chadi (2000), establece que la red primaria está constituida por cuatro actores, la familia, familia ampliada, amigos y vecindario.

#### **Familia nuclear y familia ampliada**

En la literatura, se encuentra de manera amplia que la red familiar se constituye como una de las redes esenciales de apoyo para las personas mayores, motivo por el cual Zavala et al. (2006) considera a la misma como el conjunto de varias personas relacionadas por los lazos de parentesco, sanguíneos, de matrimonio o por adopción, que pueden compartir un mismo techo o habitar en viviendas separadas, asimismo la familia de las personas mayores “les brindan apoyo social, funcional, económico o material, afectivo y asistencia en diversas formas”(p.55).

Por lo anterior es preciso señalar que Chadi (2000), establece la familia nuclear como la red mínima, puesto que esta es vista como la menor porción del tejido relacional. Sin

embargo, es necesario considerar que si bien la familia desarrolla dinámicas internas propias, recibe de manera constante influencia del exterior, es decir, del contexto donde se sitúa y/o de la sociedad. Asimismo, concibe a la familia ampliada, en las redes primarias como el macrosistema familiar, teniendo claridad de que esta abarca tíos, sobrinos, primos, nueras, yernos, nietos etc. (Chadi, 2000).

Ahora bien, la familia como red de apoyo social cumple con dos funciones importantes, la primera el lograr asegurar la supervivencia, el bienestar físico, el alimento y vestido, y la seguridad de los miembros que pertenecen a la misma; y la segunda pero no menos importante es el proporcionar vínculos afectivos (Cardona et al., 2003). En ese sentido, el apoyo familiar se robustece mediante un alto grado de ayudas factibles tales como: cuidado directo, apoyo emocional, compañía, alojamiento, entre otros, y estas formas de ayuda suelen darse de forma cotidiana, a partir de niveles de proximidad como la intimidad, convivencia diaria, compartir espacios y actividades dentro del hogar.

No obstante, si bien es posible situar a la familia como el espacio privilegiado de los apoyos, es importante considerar a partir de lo planteado por Sirlin (2006), la capacidad de la familia para asumir responsabilidades está siendo afectada por cambios demográficos, la disminución en la tasa de fecundidad y la incursión de la mujer en diversos escenarios sociales afectan la continuidad del modelo tradicional de cuidado y apoyo.

Motivo por el cual, es importante resaltar la importancia de que las personas mayores cuenten con un contacto estrecho con la familia principalmente con los hijos y nietos, puesto que este es un elemento destacado de la calidad de vida, de modo que la cantidad de contactos tanto presenciales como por vías de comunicación como el teléfono celular, que las personas mayores tienen con sus familiares es un indicador importante de su integración dentro de la familia y del potencial de asistencia y apoyo material y emocional del que disponen de la misma (Causapie, et al, 2011).

Finalmente, Córdoba y Gonzalez (2018) sostienen como punto importante a analizar y tener en cuenta que:

Para las personas mayores resulta fundamental sentirse útiles y reconocidos a partir de sus aportes dentro de los diferentes contextos en especial del familiar; ya que en ellos se potencializan las capacidades de productividad, autonomía y liderazgo; lo cual influye en su estabilidad funcional. Cabe destacar, que los cuidados del hogar, las crianzas de nuevas generaciones y el intercambio de experiencias; resultan aportes significativos que deben ser valorados y visibilizados por la sociedad en general. (p.34)

En ese sentido, es deber ver las red familiar como un escenario relevante para un envejecimiento activo y saludable en la medida que estas le posibilitan a las personas mayores sentirse activos por medio del acompañamiento y ayuda en la ejecución de diversas tareas al interior del hogar y a la vez sentirse respaldados y valorados por sus seres queridos.

### **Amigos**

En lo que concierne a los amigos, es posible decir que estos componen el mundo externo familiar, y los mismos posibilitan la “experiencia de contactar con seres que no están ligados al entorno familiar mínimo ni al dilatado” (Chadi, 2000,p.37).

Por consiguiente, existe una connotación especial con ellos, puesto que los amigos se eligen, mientras que a la familia no. Por lo cual, con ellos se establecen relaciones simétricas que permiten el establecimiento de relaciones vinculares que propician la experiencia del compartir (Chadi, 200). Además, según autores como Antonucci y Jackson, (1987), como se citó en Guzman et al. (2003), el apoyo opcional que proveen los amigos puede llegar a ser más apreciado que el cuidado que brinda obligadamente la familia puesto que este puede ser percibido por imposición.

En lo que concierne específicamente a la persona mayor es conveniente indicar que “Las relaciones de amistad, se dice, prolongan la independencia en la vejez a través del apoyo emocional. Ello parece explicarse por la motivación, la pérdida de tensión y el fomento de los estados de ánimo saludables” (p.54), Sin embargo, Clemente (2003) indica que la ayuda prestada por la familia cobra mayor relevancia para las personas mayores durante los períodos de crisis, en especial cuando se presentan enfermedades crónicas. En cambio, el apoyo brindado por amigos contribuye a reforzar relaciones sociales mutuamente provechosas y a favorecer la integración social.

Así pues, es posible indicar que los amigos constituyen una fuente de apoyo relevante para las personas mayores, en la medida que con los mismos se les es posible compartir gustos, actividades y establecer diálogos cercanos frente a diversas situaciones de la cotidianidad. Lo anterior, incide en que se generen espacios de apertura en donde pueden dar a conocer sus sentimientos, opiniones e interés, lo cual aporta a mejorar las relaciones sociales de las personas mayores.

### **Vecindario**

El vecindario se constituye como “el área mínima de entrecruzamiento, respecto del área total que comprende una ciudad o municipio” (Chadi, 2000, p.38). De manera que, los vecinos constituyen fuentes de apoyo importante y los mismos adquieren un valor más significativo en

los casos de personas mayores que no cuentan con redes de apoyo familiares, de modo que, en algunos casos los vecinos llegan a asumir el rol de la familia ausente (Sirlin, 2006). En esa línea, Clemente (2003) sostiene que el no estar ligado a un grupo social de pertenencia, bien sea una red de amigos, de compañeros de trabajo o de vecinos, con quienes las personas mayores puedan relacionarse socialmente fuera del contexto familiar incide en que se presente soledad por aislamiento social.

Con base en lo expuesto, es posible reafirmar la importancia de las redes de apoyo que se encuentran fuera del contexto familiar, puesto que estas posibilitan que las personas mayores continúen sintiéndose activos e importantes fuera del hogar mediante la interacción social con otras personas, en ese sentido las redes de amistad y de vecinos adquieren un papel importante en la socialización de las personas mayores, pues les permiten compartir y participar en espacios y momentos provechosos mejorando así su autoconfianza y autorrealización, incidiendo así en que se dé una vejez mucho más amena y acompañada.

#### ***1.5.3.1.2. Redes sociales secundarias***

Las redes sociales secundarias son todas aquellas relaciones entabladas en el macrosistema, entre las cuales se encuentran los grupos recreativos, las relaciones comunitarias y las posibles relaciones laborales o de estudio que pueden surgir según la etapa de la vida en la que se encuentre la persona. Añadido a lo anterior, es relevante tener en cuenta que tanto las redes primarias como las secundarias no deben ser consideradas aisladas entre sí (Chadi, 2000).

Los grupos recreativos adquieren una gran relevancia en el aprovechamiento del tiempo de ocio, descanso y esparcimiento, sumado a que tienen una fuerte trascendencia en el bienestar, ya que pueden incidir positivamente en los grados de salud física y mental. Aunado a esto, dentro de estos grupos recreativos surgen y se dan relaciones interpersonales basados en intereses comunes y es posible que se desarrollen amistades cercanas (Chadi, 2000). Por otro lado, en las relaciones sociales comunitarias, se establecen relaciones de tipo impersonal en donde se comparten semejanzas y se constituyen como un amplio escenario de intercambio social, mediado por diferentes actores sociales, donde es posible establecer diversos vínculos a través del compartir de conocimientos, experiencias y recursos (Chadi, 2000).

En esa medida para Aarón y Becerra (2020), estas influyen positivamente en el sentido que mejoran la autogestión en la vida cotidiana de las personas y comunidades locales y a su vez logran aportar a una mayor supervivencia, debido a que pueden contribuir a generar alternativas en pro de la solución de problemas o de la satisfacción de necesidades específicas. De igual manera, para Chadi (2000) es importante tener en cuenta las relaciones que se entablan

a través de las comunidades religiosas, debido a que en estas se comparten sistemas de creencias y valores que alimentan la vida espiritual.

Por consiguiente, es posible indicar que tanto los grupos recreativos como las relaciones comunitarias surgen a partir de grupos que se organizan con la finalidad de alcanzar objetivos comunes, siendo un elemento relevante a considerar que en estas el actor no es un espectador pasivo, ya que se apunta al trabajo en colectivo (Sirlin 2006). En ese marco, estas como red de apoyo social para las personas mayores, les permiten gozar de plena ciudadanía en la medida que les brindan posibilidades para participar activamente en la sociedad, repercutiendo así en la autopercepción que tienen de sí mismos, puesto que “su presencia en la dinámica social y la política de su comunidad logra visibilizarlos como sujetos sociales y dejar atrás el lugar de mero objetos de atención y administración”. (Del Barrio et al., 2018, como se citó en González 2021, p.5)

Lo anterior, favorece el bienestar físico y psicológico, en vista de que es en estas donde en mayor medida se logra vislumbrar una mayor capacidad de solidaridad y responsabilidad, por ende confieren identidad y sentido, de modo que es posible indicar que alrededor de las redes de apoyo social comunitarias emergen lugares solidarios que optimizan las condiciones de vida de las personas mayores y partiendo de la participación, se logran satisfacer necesidades para esta población que en ocasiones no logran ser cubiertas en su totalidad desde el quehacer público o privado como por ejemplo: alimentación, educación, grupos de autoayuda, proyectos productivos, etc. (Sirlin, 2006).

Recapitulando, la importancia de las redes secundarias, radica en que las personas mayores, por medio de su participación y vinculación a las mismas:

Perciben positivamente la oportunidad de vivir en comunidad, y relacionarse con personas que tienen intereses comunes, compartiendo facilidades de ocio y cuidado, y sintiéndose integrados en la comunidad a la que pertenecen y abiertos a la sociedad en su conjunto (Causapié et al., 2011, p.437).

Asimismo, para las personas mayores, estas redes les permiten sentir que están contribuyendo tanto a su propio cuidado como a la mejora de la comunidad en la que viven, por lo cual a modo de cierre es pertinente indicar que desde trabajo social es pertinente detenerse a pesar en la relevancia que tienen estas redes. pues si bien desde la literatura y en los discursos profesionales planteados en diversos escenarios de debate se tiende a dar mayores relevancia a la familia como principal fuente de apoyo social, la redes que emergen en lo grupal y comunitario permiten ampliar a la mirada a procesos colectivos que enriquecen la vida social y construyen tejido social en la medida que no solo brindan apoyo sino también promueven

una participación mucho más activa que puede llegar a incidir en la percepción de salud y vitalidad de las personas mayores.

#### ***1.5.3.1.3 Redes sociales institucionales***

Estas redes son definidas como “organizaciones gestadas y constituidas para cumplir con objetivos específicos, que satisfagan necesidades particulares del sistema usuario; necesidades que son puntuales y deben ser canalizadas dentro de organismos creados para tales fines” (Chadi, 2000, p.58). Por lo anterior, estas se encuentran en el sistema externo y abarcan los apoyos institucionales, los cuales comúnmente brindan servicios educativos, asistenciales y de control social, siendo preciso decir que se suele acceder a estas por necesidades específicas que en ocasiones las redes primarias y/o secundarias no pueden cubrir, sobre esto último se profundizará más adelante.

En relación con lo anterior, Chadi (2000) establece la existencia de tres redes institucionales básicas: la escuela, el sistema de salud y el sistema judicial. De manera que, el sistema de salud cobra relevancia en la medida que por medio de este la persona puede acceder al tratamiento de patologías tanto físicas como de salud mental, del mismo modo se encuentra el sistema judicial en donde el mismo “emerge como una red secundaria e institucional que amplía la red primera potenciando la convergencia y no el conflicto” (Chadi, 2000, p.66).

Sin bien lo anteriormente expuesto resulta relevante, es preciso tener en cuenta a Conde (2005), quien establece que las redes institucionales o formales estructuran sus apoyos a partir de tres ejes de atención, encontrándose en primera instancia la atención primaria, que es constituida como aquella que se brinda desde centros y programas que atienden a la población en general y de la cual pueden participar las personas mayores con programas específicos que contribuyen a su bienestar; la atención comunitaria, en donde se incluyen los centros, servicios y programas que tienen como principal objetivo proporcionar atención directa a la persona mayor que cuenta con alguna condición de discapacidad, haciendo uso además de la acción de la familia, para retrasar o evitar una posible institucionalización y por última la atención específicamente institucional, considera como oda aquel apoyo que se presta en el interior de una institución, ejerciendo una función de suplencia de la familia.

De conformidad con lo dicho, Guzmán et al. (2003) encontró que las redes de apoyo primarias o secundarias tienden a activarse cuando los apoyos institucionales disminuyen o desaparecen, y del mismo modo la incidencia de las primeras disminuyen cuando existen apoyos institucionales, por lo cual resulta necesario reflexionar sobre la importancia de que

tanto como las redes de apoyo social formal e informal se mantengan, en la medida que estas les proporcionan beneficios específicos a las personas mayores.

En consecuencia, no se debe seguir pensando con base en dicotomía formal/ informales pues la solidaridad y cooperación no solo debe ver implícita en las redes sociales informales sino también en los recursos públicos, ya que es evidente que las redes de apoyo social formal no pueden resolver por sí mismas las demandas sociales de las personas mayores que abarcan un conglomerado de situaciones, pero también se encuentra que las redes de apoyo social informales tampoco pueden sobrevivir aisladamente (Montes de Oca, 2005).

Con base en lo anterior, es pertinente indicar que desde trabajo social es posible trabajar con la persona mayor no solo prestando atención a las redes de apoyo social primarias y secundarios sino también a las redes de apoyo social formal y como estas se pueden articular entre sí, en la medida que lo anterior puede contribuir a fomentar políticas públicas, planes, programas y proyectos mucho más situados capaces de aportar a la experiencia del envejecimiento y de mejorar las oportunidades que ofrece esta etapa de vida sin desconocer el papel fundamental que juegan todos los actores sociales.

### **1.5.3.2 Elementos de las redes de apoyo social**

Con el fin de contribuir a la elaboración de un marco teórico que propicie un análisis adecuado, resulta necesario dar a conocer los elementos que hacen parte de las redes de apoyo social, los cuales corresponden a los tipos de apoyo y lo estructural y funcional implicado en este.

Para abordar la tipología de apoyos sociales, resulta necesario en primera instancia abordar de manera puntual a que hace referencia el apoyo social, en ese orden de ideas de acuerdo con Gonzalez (2021), este alude a la percepción de recibir asistencia afectiva y actitudinal, en donde dicha asistencia implica empatía, cariño, amor, ayudas tangibles y compañía. Asimismo, se requiere contar con la existencia o la disponibilidad de personas en las que se pueda confiar, sentirse respaldado y con la tranquilidad de saber que se preocupan por uno.

En consecuencia, el apoyo social juega un rol sustancial en las transcurso de vida y en el bienestar durante el mismo, pues este abarca los intercambios interpersonales que implican afecto y ayuda, por lo cual para conceptualizar el apoyo social, se debe tener en cuenta la dimensión estructural y contextual, en la medida que estas son valiosas para que las transacciones de apoyo de apoyo sean factibles, por tanto

La dimensión estructural: hace referencia tanto a las características del sujeto que recibe ayuda como el entorno donde se hallan los recursos de apoyos posibles, de modo que, las redes sociales es el ámbito donde se produce la integración social. De igual forma, la dimensión contextual o sistema de apoyo social, es el sistema donde permanecen las fuentes de recursos de apoyo a las que los sujetos asisten (Vinasco y Escobar, 2017, p. 61).

En ese mismo sentido, Gonzalez (2021) indica que hay dos componentes que no pueden dejar de tenerse en cuenta en la concepción teórica del apoyo social y es el apoyo estructural y el funcional.

El primero, se relaciona con el tamaño, el tipo de red social en la que se busca o encuentra el apoyo y la frecuencia se entra en contacto, de modo que para el autor sus componentes abarcan la existencia de las relaciones en sí mismas y sus características en términos, sobre todo, cuantitativos. Mientras que, el apoyo funcional hace referencia a cuál es la experiencia percibida del sujeto por parte de una determinada red social y como esta acciona e influye en su calidad de vida en el sentido que se busca entender “Qué tanto y cómo se satisface la expectativa de obtener apoyo por parte de la familia, de amigos y/o de la comunidad cuando se lo necesita” (González, 2021. citando a Kocalevent et al., 2018, p.8.).

Este último resulta muy importante para el presente proyecto de investigación, en la medida por medio de este se es posible percibir a partir de las narrativas y experiencias de las personas mayores la incidencia que consideran han tenido las redes sociales de apoyo con las que cuentan en un envejecimiento mucho más activo, saludable y acompañado, dando lugar a que los mismos logren compartir y situar sus perspectivas a partir de espacios de diálogo.

A continuación se presentan las funciones de la red planteadas por Sluzki (1996) las cuales son convenientes de abordar a la hora de situar como las redes sociales de apoyo están nutriendo la vejez activa y saludable de las personas mayores.

#### ***1.5.3.2.1 Funciones de la red***

**-Compañía social:** Es la ejecución de actividades conjuntas o simplemente sentirse junto a otros. Además, hace referencia al cuidado y acompañamiento, también abarca la ayuda en labores del hogar y las actividades diarias.

**-Apoyo emocional:** aquellos relacionados con el afecto, la preocupación, empatía, reconocimientos de roles y la escucha, asimismo, estos se suelen caracterizar por una actitud emocional positiva, comprensión, simpatía, empatía y estímulo.

**-Guía cognitiva y consejo:** Se refiere al intercambio de experiencias, información o consejos frente a una situación determinada. Son las interacciones que tienen como fin compartir información personal o social, aclarar expectativas.

**- Regulación o control social:** Se refiere a las interacciones que recuerdan y reafirman las prescripciones sociales, correspondientes a los diferentes roles. Neutralizan las desviaciones de comportamientos que se apartan de la norma, favoreciendo la resolución de conflictos.

**-Ayuda material y de servicios:** Abarca recursos monetarios, en esencia dinero y no monetarios como: vivienda, alimentación, ropa, pago de servicios, etc. y alude a la colaboración específica sobre la base de conocimiento experto o ayuda física. Dentro de esta área se encuentran los servicios de salud.

**-Acceso a nuevos contactos:** Se refiere a la posibilidad de conexión con otras personas y redes que hasta entonces no eran parte de la red del individuo.

## **Capítulo 2. Diseño metodológico**

La presente investigación retoma a las autoras metodológicas Bonilla y Rodríguez (2005), quienes plantean una estructura y base metodológica para el desarrollo de investigaciones cualitativas. Esta metodología aborda tres momentos esenciales; en primer lugar, la definición de la situación problema, en donde se realiza una exploración de la situación, formulación del problema y diseño; en segundo lugar, se abarca el trabajo de campo, que incluye la recolección de datos cualitativos y organización de la información; finalmente, se lleva a cabo la fase de identificación de patrones culturales, en donde se realiza el análisis e interpretación de la información previamente recolectada.

### **2.1 Paradigma comprensivo interpretativo**

El presente proyecto de investigación se enmarca en el paradigma comprensivo interpretativo el cual empleando las palabras de Vasilachis (2006) se fundamenta en “la necesidad de comprender el sentido de la acción social en el contexto del mundo de la vida, desde la perspectiva de los participantes” (p.48), puesto que este permite abarcar las ideas, valores, sentimientos, creencias e ideologías de los actores sociales, que en este caso concreto serían las personas mayores. Además, el paradigma comprensivo interpretativo se caracteriza por un carácter cualitativo que brinda la posibilidad de plantear diseños abiertos y emergentes desde la globalidad y contextualización (Ricoy, 2006).

Por otra parte, este paradigma cuenta con varias teorías y para el caso específico de esta investigación se retoma la teoría de constructivismo social en donde la realidad se construye desde el punto de vista de un intercambio entre individuos que comparten un contexto cultural (Bedoya y Arango, 2012); además de que “busca explicar cómo las personas llegan a describir, explicar o dar cuenta del mundo donde viven” (Bruno et al., 2018, p.5). Por tanto, el constructivismo social posibilita realizar una lectura y análisis de las redes sociales de apoyo de las personas mayores y de qué manera, aportan al envejecimiento activo y saludable, tomando en cuenta la diversidad y variedad de experiencias, vivencias y saberes de los participantes de la investigación.

## **2.2 Método de investigación**

Se establece que la investigación es de corte cualitativo, ya que por medio de este se intenta hacer una aproximación global de las situaciones sociales para describirlas y comprenderlas con base en los conocimientos que tienen las diferentes personas involucradas en ellas, por esta razón se concibe que la realidad social se construye socialmente, es histórica y cambia constantemente. (Bonilla y Rodríguez, 2005). Por lo tanto, la presente investigación se basa en el enfoque cualitativo, puesto que, al analizar las redes de apoyo social en el envejecimiento activo y saludable, supone la necesidad de reconocer e identificar desde las vivencias de las personas mayores sus comprensiones frente a dichas categorías.

## **2.3 Alcance de la investigación**

El alcance de la investigación se configura de corte descriptivo, entendiendo que este en el contexto de la investigación cualitativa, implica una recolección de datos detallada y profunda, con la finalidad de obtener una comprensión más completa del objeto de estudio. Dado que, se enfoca en la descripción precisa de las características y componentes de la situación estudiada, sin pretender hacer generalizaciones o inferencias acerca de los mismos. (Bonilla y Rodríguez, 2005). De este modo, por medio de la descripción de los elementos se busca analizar las redes sociales en el envejecimiento activo y saludable.

## **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

Para lograr cumplir con lo propuesto en la investigación se tiene en cuenta que la recolección de datos dentro de una investigación comprende el reunir y medir información de diversas

fuentes, con la finalidad de obtener un panorama general del objeto de estudio (Martínez., 2022).

Por tal razón, la obtención de estos datos se realizó a través de la técnica de grupos focales, los cuales según Krueger (1991) citado por Martínez (2015), son grupos de discusión que permiten obtener información a través de la interacción discursiva y la contratación de las opiniones de los participantes. La pertinencia de estos para la presente investigación se centró en que por medio de los mismos es posible “generar un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos”(Hamui & Varela,2013, p.56), de manera que, a través de los grupos focales resultó posible generar espacios abiertos de diálogo con las personas mayores partícipes en la investigación, favoreciendo dar lugar a los conocimientos y experiencias de los mismos.

Para lo anterior, se estableció como instrumento una guía de entrevista semiestructurada, en la cual a partir de lo establecido por Bonilla y Lopez (2005) el investigador define un conjunto de tópicos que deben abordarse con los entrevistados y aunque el entrevistador es libre de formular o dirigir las preguntas de la manera que crea conveniente, debe tratar los mismos temas con todas las personas, asimismo, esta técnica permite ir ponderando que tanta información se necesita para profundizar un asunto, facilitando un proceso de recolección más sistemático.

## **2.5 Población y muestra**

Para el presente trabajo de investigación, se realizó el uso de un muestreo intencional el cual, Bonilla y Rodríguez (2005), describen como una decisión tomada al comienzo del estudio, en la cual el equipo investigador configura una muestra inicial de informantes que posean un conocimiento general amplio sobre el tópico a indagar o informantes que hayan vivido la experiencia sobre la cual se quiere ahondar, por lo cual, se contactan intencionalmente personas y grupos representativos de la comunidad que se crean están en condiciones de brindar la mayor cantidad de información.

Por lo anterior, partiendo de entender que la fundación es un espacio de socialización abierto donde las personas mayores participan voluntariamente de actividades culturales como la danza y la actividad física, dos veces por semana, y además comparten una proximidad geográfica, ya que residen en la localidad de Kennedy, el estudio se llevó a cabo con 13 personas mayores de la fundación que participan activamente de las actividades de la misma y manifestaron tener el interés y el compromiso de participar en las sesiones planteadas.

### **Capítulo 3. Trabajo de campo**

El presente apartado corresponde al periodo de recolección y organización de los datos durante la investigación, siendo este un proceso sumamente importante dado que “La calidad, la validez y la pertinencia de los resultados dependen del proceso de recolección de la información” (Bonilla y Rodríguez, 2005, p. 147).

#### **3.1 Preparación del trabajo de campo**

Para la preparación del trabajo de campo fue necesario realizar el proceso de categorización obtenida del contexto teórico, determinando así, el orden de la información que será utilizada posteriormente para consolidar el análisis. En este proceso de categorización se relacionan las categorías deductivas redes sociales de apoyo y envejecimiento activo y saludable.

##### ***3.1.1 Categorías y subcategorías de análisis***

Dicho lo anterior, las unidades de análisis que se presentarán a continuación son producto del proceso deductivo del contexto teórico, y del problema de estudio

**Tabla No. 2***Matriz de categorización deductiva*

Categoría deductiva	Subcategoría deductiva	Concepto	Pregunta orientadora.
Redes sociales de apoyo	Primarias	Hace referencia al mapa mínimo que incluye a todos los individuos con los que interactúa una persona, en ese sentido, las redes primarias están compuestas por todas las relaciones que un individuo percibe como significativas (Slusky, 1996, citado en Chadi 2000). Por tanto, Chadi (2000), establece que la red primaria está constituida por cuatro actores, la familia, familia ampliada, amigos y vecindario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cómo cree que su familia le brinda apoyo en la vejez?</li> <li>● ¿Qué actividades realiza con su familia que le gustan?</li> <li>● ¿Se siente acompañado y entendido en su familia?</li> <li>● ¿De qué manera su familia reconoce el papel que usted cumple o cumplió en sus vidas?</li> <li>● ¿Cuenta usted con amigos cercanos, cree que al llegar a la vejez su círculo de amigos se redujo?</li> <li>● Considera que realizar actividades con sus amigos favorece su salud e integración y, ¿qué actividades realizan?</li> <li>● ¿Sus amigos se preocupan por usted y lo comprenden?</li> <li>● ¿Desde que está en la fundación, ha conseguido más amigos?</li> </ul>
	Secundarias	Son todas aquellas relaciones entabladas en el macrosistema, entre las cuales se encuentran los grupos recreativos, las relaciones comunitarias y las posibles relaciones laborales o de estudio que pueden surgir según la etapa de la vida en la que se encuentre la persona (Chadi, 2000).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿A parte de la fundación hay alguna organización en la comunidad que le brinde apoyo?</li> <li>● En caso de que la respuesta sea sí. ¿Qué apoyo le brinda?</li> <li>● ¿Pertenece a una comunidad religiosa?</li> <li>● ¿Cómo aporta la comunidad a su vejez?</li> <li>● ¿Qué capacidades considera que ha fortalecido o adquirido a través de su asistencia a la fundación?</li> </ul>

	Institucionales	Son definidas como “organizaciones gestadas y constituidas para cumplir con objetivos específicos, que satisfagan necesidades particulares del sistema usuario; necesidades que son puntuales y deben ser canalizadas dentro de organismos creados para tales fines” (Chadi, 2000, p.58).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relevancia ha tenido en su vejez las instituciones del estado?</li> <li>• ¿En qué programas de la alcaldía de Kennedy ha participado?</li> </ul>
Envejecimiento activo y saludable	Salud	Busca reducir factores de riesgo asociados con enfermedades graves e incrementar los factores de protección a lo largo del curso de vida, asegurar el acceso universal a servicios de salud de calidad, prestar especial atención a temas de salud específicos y, desarrollar una cultura del cuidado (International Longevity Centre Brazil, 2015).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué forma ha vivenciado los cambios físicos y emocionales en esta etapa?</li> <li>• ¿Ha tenido o tiene alguna enfermedad?</li> <li>• ¿Cuenta con EPS?</li> <li>• ¿Qué le cambiaría al servicio de salud que está afiliado?</li> <li>• ¿De qué forma considera que participar en actividades contribuye a su salud?</li> </ul>
	Aprendizaje continuo a lo largo de la vida	Proceso que beneficia la salud de las personas e incrementa la seguridad y la participación en los ámbitos sociales, por ende se deben promover oportunidades innovadoras para un aprendizaje continuo a lo largo de la vida, teniendo claro que aprender durante la vejez tiene un impacto positivo en la autoestima social y en la confianza (International Longevity Centre Brazil, 2015).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué conocimientos y aprendizajes le ha dado la vida?</li> <li>• ¿Qué nivel educativo posee y hasta qué nivel le habría gustado realizar?</li> <li>• ¿Considera que sigue aprendiendo hasta el día de hoy?</li> <li>• ¿De qué manera considera que sus seres queridos le aportan al aprendizaje?</li> </ul>
	Participación	Es uno de los ejes principales para el desarrollo de una sociedad productiva e inclusiva, por tanto es necesario generar espacios de participación inclusivos y de empoderamiento, ya que a partir de esta es posible mejorar la imagen del envejecimiento y combatir estereotipos y prejuicios (International Longevity Centre Brazil, 2015).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En cuáles escenarios de participación han podido estar?</li> <li>• ¿Para usted qué importancia tiene participar en actividades sociales? ¿Por qué?</li> <li>• ¿De qué manera usted es partícipe en la toma de decisiones de su familia y círculos cercanos?</li> <li>• ¿La fundación promueve espacios de participación que les permita demostrar la vitalidad que tiene?</li> </ul>

	Seguridad	Está enfocado en el desarrollo de políticas que le proporcionen a la población que no cuenta con las condiciones vitales y físicas para cuidarse y mantenerse (International Longevity Centre Brazil, 2015).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Su familia le proporciona un espacio seguro?</li> <li>● ¿Considera que recibe un trato digno en la sociedad?</li> <li>● ¿En qué espacios y situaciones considera que está en riesgo su integridad?</li> </ul>
--	-----------	--	---

*Nota.* En la tabla se encuentran las categorías deductivas y subcategorías que surgieron a través de la teoría y por medio de las cuales se plantean las preguntas orientadoras para la recolección de datos e información necesaria para la investigación.

Fuente: Elaboración propia. Categorías y subcategorías deductivas planteadas de acuerdo con el análisis realizado en la matriz taxonómica (Anexo 1). A partir del planteamiento de Bonilla y Rodríguez (2005).

Con base en las anteriores categorías deductivas, se plantearon los grupos focales a partir de las preguntas orientadoras que surgieron del marco conceptual planteado para la presente investigación, lo que se constituyó como la guía de entrevista (Ver anexo A), por medio de los cuales se recolectó la información en aras de analizar las redes sociales de apoyo para el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores en la fundación New Airs de la localidad de Kennedy.

Asimismo, se realizó una planeación de las sesiones a realizar (Ver anexo B), ya que para Bonilla y Rodríguez (2005), si bien una investigación puede estar muy bien planteada y fundamentada, es posible que pierda su sentido si no se realiza una preparación cuidadosa, detallada y organizada. Por lo cual, realizar una preparación del trabajo de campo permite una “programación clara y la mayor preparación del equipo investigador para emplear eficientemente el tiempo y los otros recursos disponibles para el estudio” (p. 147). En ese sentido, para la presente investigación se definió un cronograma junto con la directora de la fundación (Ver anexo C), el cual posibilitó el trabajo mancomunado y el previo diseño y planificación de los grupos focales.

### 3.2 Recolección de los datos cualitativos

En esta etapa del trabajo de campo, las personas involucradas en la situación estudiada se convierten en los verdaderos protagonistas del proceso investigativo, debido a que es el momento en que los actores expresan con su propia voz y en sus propias palabras las narraciones a través de las cuales dan a conocer sus conocimientos, actitudes, condiciones de vida, sueños, frustraciones, entre otras (Bonilla y Rodríguez, 2005).

Por lo anterior, para este momento de la investigación, fue necesario tener presente algunos momentos, entre ellos el acercamiento al contexto, la selección de la muestra, y la aplicación de los instrumentos. Pretendiendo generar un acercamiento al contexto donde desarrollan las actividades las personas mayores vinculadas a la fundación New Airs quienes a partir de sus vivencias y relaciones con el entorno significan su realidad.

#### Tabla No. 3

##### *Recolección de la información*

Etapas	Técnicas e instrumentos	Descripción
Acercamiento al contexto	Guía de observación	Se realiza la aproximación al contexto permitiendo observar dinámicas propias del espacio en relación con los actores

		que se encuentran en la fundación. (Ver anexo E, acercamiento al contexto)
Identificación de actores	Diario de campo	Se realiza la aproximación a 13 personas mayores de la fundación que participan activamente de las actividades de la misma y manifestaron tener el interés y el compromiso de participar en las sesiones planteadas (Ver anexo E, diario de campo 1).
Aplicación de instrumento	Grupo de discusión (grupos focales)	Se realiza en 4 sesión (es), donde a través del diálogo y el intercambio de opinión favoreciendo la obtención de información a través de la interacción discursiva y la constatación de las opiniones de los participantes dando lugar a los conocimientos y experiencias de las personas mayores (Ver anexo E y F).

*Nota.* En la tabla anterior se encuentra el proceso realizado por las investigadoras para realizar el acercamiento, reconocimiento y aplicación del instrumento, así como las técnicas y herramientas usadas en cada momento. Fuente: Elaboración propia.

Para dar inicio a la aplicación de los grupos focales, se llevó a cabo dos pruebas piloto con el objetivo de evaluar la pertinencia de cada pregunta, la primera se realizó con la directora de la fundación dado que, por su amplia experiencia en el trabajo con personas mayores y procesos comunitarios, su participación y retroalimentación resultaba de gran aporte y la segunda prueba se llevó a cabo con una persona mayor perteneciente a la fundación. La prueba cumplió con su objetivo, motivo por el cuál, algunas preguntas fueron modificadas para facilitar su comprensión y que éstas dieran respuesta a los objetivos de la investigación (Ver anexo D).

Dicho lo anterior, para dar cumplimiento con los objetivos de la presente investigación, se realizaron cuatro grupos focales: dos para abarcar las redes de apoyo social y dos para abordar el envejecimiento activo y saludable. Asimismo, se planteó una sesión de apertura en miras de generar un espacio de socialización entre las trabajadoras sociales en formación y la población, el cual permitió la contextualización del proyecto de investigación, dando a conocer los objetivos y compromisos del espacio y la posterior firma de consentimiento, y una sesión de cierre que tuvo la intención de generar un espacio ameno para culminación del proceso entre las trabajadoras sociales en formación y la población. Cada instrumento cuenta con registros tales como diarios de campo y la respectiva transcripción (ver anexo E y F).

## Figura No. 1

### Fotografías recolección de la información



*Nota.* La figura es el registro fotográfico del proceso realizado con las personas mayores y administrativos de la fundación New Air. Fuente: Elaboración propia.

Lo experimentado tanto en el proceso de recolección de la información como en los espacios y actividades desarrollados por la fundación, le brindó la posibilidad a las investigadoras de tener aprendizajes gratificantes con la población, reconociendo así, la responsabilidad y

apertura que se debe tener con este grupo poblacional a la hora de desarrollar un proceso de investigación y /o intervención, puesto que, las personas mayores demuestran compromiso con aquellas actividades que les permiten su integración, asimismo, participan de manera activa y les motiva estar presentes en procesos en los que sientan que son reconocidos y valorados.

Lo anterior posibilitó la constante reflexión sobre la responsabilidad ética política que se debe asumir frente al tema de la vejez, puesto que, esta etapa del curso de vida resulta ser de vital importancia tanto para las personas que la experimentan como para sus familias y personas cercanas. Es por ello que los profesionales de trabajo social deben contribuir a ampliar el conocimiento sobre el envejecimiento y la vejez, así como también deben desarrollar acciones que fomenten la integración, participación y convivencia de las personas mayores en sociedad y no limitar el ejercicio profesional a acciones paliativas y/o asistenciales debido a la errónea visión que sitúa como insuficientes las habilidades que tienen las personas mayores y las oportunidades que puede tener el trabajar con los mismos.

De igual modo, el abordar las redes sociales permitió entender cómo la familia, los grupos sociales y la comunidad en general tiene gran significancia en la realidad que construyen y vivencian las personas mayores, reflexionando así en la potencia que tienen las redes en las personas y como desde el quehacer profesional se puede hacer uso de estas para la construcción de repertorios y acciones más vinculantes ya que, tal como lo refiere Cerda (2020), “Desde la acción de Trabajo Social, trabajar con y desde redes es esencial para impulsar los cambios. Las redes implican importantes propuestas, vínculos, fuerzas, movimientos de acción social” (parr.1)

### **3.3 Organización de la información**

Esta etapa es transversal a la recolección de la información, puesto que por este medio se delimita la información y el campo de estudio, la anterior teniendo en cuenta que “Organizar significa documentar, archivar, chequear y “limpiar” el dato desde el mismo momento es que este es registrado” (Bonilla y Rodríguez, 2005, p.141).

De manera que, esta etapa es la conversión de toda la información recolectada en forma de material escrito, el cual contiene la transcripción detallada y el resumen de las sesiones que se realizaron, en ese sentido, a medida que se daba la implementación de los grupos focales se realizaron diarios de campo y transcripción de cada sesión que permitieron organizar la información en miras de cumplir con lo que las autoras metodológicas conciben como un monitoreo permanente de los datos para evitar sobrevalorar una determinada situación (ver

anexo E y F). En palabras de las autoras el conjunto de esta información constituye el “universo de análisis a partir del cual, cualquier investigador comienza la etapa de codificación y categorización inductiva” (p.132). La finalidad de dicha categorización es reducir el volumen de los datos, y se ordenan a partir de la identificación de los patrones culturales que reflejan el estudio desde la realidad de los actores.

Como resultado de lo anterior en el siguiente apartado se presenta la categorización de la investigación.

### ***3.3.1 Categorización de la información***

Continuando con los parámetros establecidos por las autoras metodológicas Bonilla y Rodríguez (2005), se hace necesario el diseño de una serie de matrices de categorización, para permitir una amplia visión de las interpretaciones, que a partir de las vivencias e interacciones con otros individuos y con la sociedad en general han construido las personas mayores.

En esa medida se inicia con la fragmentación del universo de análisis, los cuales fueron ubicados por subconjuntos de datos organizados por temas, es decir, la información dada por los actores fue agrupada de acuerdo con las categorías deductivas, permitiendo identificar los patrones similares (Ver anexo G). De manera que, se presenta lo que los actores refieren en relación con las categorías redes sociales de apoyo y envejecimiento activo y saludable. La información que allí se encuentra, hace referencia al compendio de los hallazgos que surgieron durante el proceso de recolección de la información, de acuerdo con Bonilla y Rodríguez (1997); a partir de ello, se elaboran los patrones que permiten identificar cómo perciben la experiencia de las redes sociales que contribuyen al envejecimiento activo y saludable.

Ahora bien, los discursos identificados como hallazgos de información fueron agrupados por temas. Dicha agrupación, dio paso a la configuración de las categorías inductivas, puesto que, estas “emergen totalmente de los datos con base en el examen de los patrones y recurrencias presentes en ellos. La categorización inductiva no tiene como fin reflejar la teoría sino el marco de referencia cultural del grupo estudiado” (Bonilla y Rodríguez 2005, p. 254). Este proceso se podrá evidenciar en la siguiente tabla:

**Tabla No. 4**

*Codificación de categorías inductivas*

<b>Categorías deductivas</b>	<b>Subcategorías deductivas</b>	<b>Agrupación por temas</b>	<b>Categorías inductivas</b>	<b>Codificación</b>
Redes sociales de apoyo	Primaria	-Familia como un espacio de interacción -Roles -Condiciones de salud de	Papel de la familia, amigos y vecinos en la vejez	PFAV-VE

		la persona mayor y su relación familiar -Espacios de socialización -Proximidad territorial		
	Secundaria	-Comunidad y sociedad distante -Establecimiento para el encuentro colectivo	Red secundaria: Comunidad y grupos sociales como espacio de participación	CGS-P
	Institucional	-Expectativas institucionales	Papel del sector público como red institucional en la provisión de bienestar de la persona mayor	PSP-PB
Envejecimiento activo y saludable	Salud	-Vejez Activa -Condiciones de salud desde la enfermedad -Críticas al sistema de salud frente a la atención de la persona mayor -Actividades que benefician la salud de la persona mayor	Situaciones protectoras y de riesgo en salud	SOR-S
	Aprendizaje	-Aprendizaje formal e informal - Necesidad de aprendizaje	Empoderamiento cognitivo durante el curso de vida	ECOG-CDV
	Participación	-Escenarios de interacción para la vitalidad y la dignidad - Empoderamiento social	Compromiso social	CSO
	Seguridad	- Reconocimiento de espacios seguros e inseguros - Rechazo y Oportunidades	Lazos sociales y seguridad humana	LAZS-SH

**Nota.** En la tabla se encuentran las categorías y subcategorías deductivas e inductivas que surgieron a través de la organización de la información recolectada de las voces de las personas mayores de la Fundación, también se encuentra la codificación de las categorías emergentes. Fuente: Elaboración propia, según los planteamientos de Bonilla y Rodríguez (2005).

Para continuar con el proceso que proponen las autoras se hace necesario, hacer una relación entre las categorías deductivas y las categorías nuevas, en ese sentido la tabla 5 expone.

**Tabla No. 5**

*Relación entre categorías deductivas y categorías inductivas*

<b>Categoría deductiva</b>	<b>Subcategorías deductivas</b>	<b>Categorías inductivas</b>	<b>Subcategorías inductivas</b>
Redes sociales de apoyo	Primarias	Papel de la familia, amigos y vecinos en la vejez	La familia entre la interacción y la enfermedad
			Los amigos y vecinos, una oportunidad de encuentro en la red primaria
	Secundarias	Red secundaria: Comunidad y grupos sociales como espacio de participación	Ausencia de reconocimiento de la vejez por parte de la sociedad
			Fundación News Airs y grupos recreativos, escenarios de participación para el fortalecimiento de las redes secundarias.
Institucionales	Papel del sector público en la provisión de bienestar de la persona mayor		
Envejecimiento activo y saludable	Salud	Situaciones protectoras y de riesgo en la salud	Actividades físicas y sociales protectoras
			Condiciones y sistema de salud
	Aprendizaje	Empoderamiento cognitivo el durante curso de vida	
	Participación	Compromiso social con la persona mayor	
	Seguridad	Lazos sociales y seguridad humana	

*Nota.* En la tabla se puede identificar de manera clara el proceso de categorización deductivo e inductivo, el cual se basa en la relación existente entre las categorías deductivas e inductivas y los elementos que las componen, siendo una herramienta que orienta la etapa de análisis de los patrones culturales. Fuente: Elaboración propia, según los planteamientos de Bonilla y Rodríguez (2005).

#### **Capítulo 4. Presentación de resultados, identificación de patrones culturales**

Según lo establecido por las autoras Bonilla y Rodríguez (2005), después de realizar la categorización y codificación de la información, se inicia la labor de recomposición de los datos, dicho proceso junto con su representación conceptual se traduce en su interpretación.

## 4.1 Análisis descriptivo

A partir de la realización de la codificación y caracterización de la información recolectada, se da paso a la estructuración parcial de los datos más relevantes, donde se permitirá describir las redes sociales de apoyo con las que cuentan las personas mayores de la fundación New Airs y establecer el aporte de estas para el envejecimiento activo y saludable. A continuación, se muestra de manera gráfica una explicación clara de cada taxonomía, las cuales “son clasificaciones detalladas de la información contenida en las subcategorías” (Bonilla y Rodríguez, 2005, p.264) y a partir de allí se presentan los resultados de la investigación.

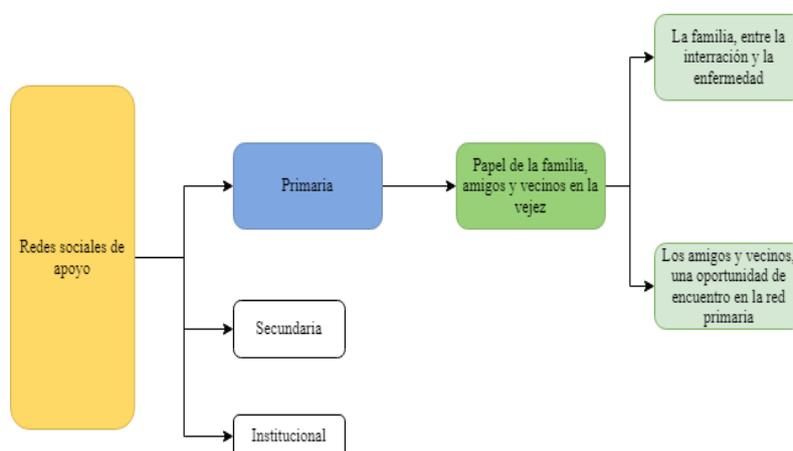
### 4.1.1. Análisis e interpretación de la Categoría redes sociales de apoyo

Partiendo de entender que para Chadi (2000), las personas se insertan en diferentes contextos sociales e interactúan en variados niveles de organización, lo que conlleva a que se generen vínculos significativos y redes de apoyo para desarrollar la vida en sociedad, es posible situar que el análisis de la categoría de redes sociales de apoyo es clave, dado que, permite tener una mirada a las redes primarias, secundarias e institucionales presentes en las personas mayores que hacen parte de la fundación News Airs de la localidad de Kennedy.

De esta manera, al abordar la red primaria se encontró que esta resulta ser clave en la vejez, de manera que, la primera categoría inductiva lleva por título “Papel de la familia, amigos y vecinos en la vejez” y surge de los relatos de las personas mayores; a su vez, de la categoría anteriormente mencionada se desprenden las subcategorías “La familia entre la interacción y la enfermedad” y “Los amigos y vecinos, una oportunidad de encuentro en la red primaria”.

#### 4.1.1.1 Papel de la familia, amigos y vecinos en la vejez

**Figura No. 2**  
*Taxonomía 1*



*Nota.* En la figura se encuentra la categorización de los resultados obtenidos de las percepciones de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Air en la subcategoría deductiva de la red social de apoyo primaria. Fuente: Elaboración propia

En el contexto de la vejez resulta fundamental la red primaria puesto que es en esta donde las personas mayores sostienen sus relaciones más íntimas, sumado a ello, para las personas mayores resulta relevante cumplir con un papel significativo y de referencia en la misma, lo anterior teniendo en cuenta que las personas más próximas a ellos son quienes en primera instancia pueden garantizarles el sentirse acompañados, apoyados y entendidos, lo cual les otorga la confianza necesaria de transitar por esta etapa del curso de vida.

En ese sentido, se reconoce que el papel que cumple la familia, los amigos y vecinos es determinante para el desarrollo de una vejez digna y gratificante. No obstante, es posible evidenciar que las dinámicas de las relaciones que se dan en esta red primaria suelen ser diversas y estar permeadas por varios factores como la enfermedad, los roles y los espacios de encuentro que puedan tener las personas mayores que garanticen su socialización y el compartir. Teniendo en cuenta lo anterior, es de mencionar que de acuerdo con las voces de los participantes, se identificaron una serie de elementos que resaltan el papel que cumple la familia, los amigos y vecinos en la vejez y, se darán a conocer a continuación.

### **La familia entre la interacción y la enfermedad**

Es impredecible situar que el rol de la familia en la vejez de la persona mayor está mediado en gran parte por la interacción y cercanía con los mismos. Por un lado, existen personas mayores que viven solas o con sus parejas, pero mantienen un contacto estrecho con sus hijos, nietos y otros familiares. Por otro lado, hay personas mayores que viven con sus hijos y su familia extensa. No obstante, la familia bien sea que habite o no en el mismo hogar, cumple con un rol fundamental, ya que es en ella donde las personas mayores encuentran acogimiento, provisión de afectos y satisfacción de necesidades.

Por ello que en la relación edad-enfermedad y familia, son consistentes los hallazgos frente a los padecimientos que aquejan a las personas mayores pero que en medio de la interacción les permiten un mayor soporte y oportunidades de fortalecer sus interrelaciones. Lo anterior teniendo en cuenta que en ocasiones se suele percibir que al existir lazos de sangre se establece un compromiso mayor que aquel que pueden asumir personas externas a esta, tal como se evidencia en el siguiente fragmento:

*“En todo caso mami la familia es muy importante para uno, estén o no estén cerca, la sangre hace que de modo alguno sientan responsabilidad por estar por lo menos pendiente (risas) aun así estén lejísimos como les toca conmigo, e igual*

*económicamente que para el mercado, que para las citas y eso, pues apoyan en la medida de lo posible, porque si no uno de donde, sin oportunidades de trabajar y con otras enfermedades.” (Participante 2, en relato tomado el 13/07/23)*

Si bien, el anterior relato permite identificar que esta interacción y apoyo puede estar presente bien sea que se conviva con la familia o no, es preciso a partir del fragmento que se presenta a continuación, establecer que la presencia de la familia en el mismo hogar, logra ser un factor protector para aquellas personas mayores que tienen esta oportunidad, dado que, sienten mucha más compañía.

*“Yo siempre he sentido que uno puede tener mucha familia pero la que verdaderamente se preocupa y lo acompaña a uno como quien dice en las buenas malas y peores es con lo que vive uno, los hermanos ya tienen sus hijos, sus hogares y a veces solo por teléfono nos comunicamos o en las festividades pero si, los demás están que todo más para cosas de celebrar y esposo nunca tuve en sí, pero en todo caso pues el disfrutar celebraciones también llena de vida, que los cumpleaños, los quince, las navidades, todas esas cositas.” (participante 1, en relato tomado el 13/07 /23)*

No obstante, se evidencia que en la interacción con la familia con la que se convive y con la extensa, se generan espacios de esparcimiento que posibilitan el bienestar de la persona mayor. Frente a ello, Buil y Diez (2009), sostienen que los familiares de las personas mayores pueden distribuirse en un número de hogares enlazados por relaciones emocionales y afectivas y continuar compartiendo actividades comunes entre los mismos, por ende “al contrario de lo pudiera parecer, los lazos son estrechos y existe lo que se llama intimidad a distancia” (p.21), ejemplo de ello:

*“Los lazos son más con mis sobrinos, ¡increíble!, que nunca los veo y ellos me dicen que yo para ellos son un ejemplo de tía y fortaleza, cuando estoy así como baja de nota me dicen por el WhatsApp, tía tú eres mi ejemplo, tú eres una dura, arriba ese ánimo! entonces ellos me fortalecen, me refuerzan mi autoestima y ganas de seguir adelante. (Participante 2, en relato tomado el 13/07/23)”*

En ese sentido, se encuentra que la interacción y encuentro con la familia propicia bienestar en la medida que esta logre responder a las necesidades de la persona mayor, garantizando así no solo apoyo económico sino también espacios de interacción que le permitan sentirse integrados, lo siguiente pone en manifiesto ello:

*“Cuando salimos en familia a los paseos, a los partidos de los niños y en espacios así, me siento super cómoda porque yo tengo solo una hija y ella es muy chévere conmigo, yo vivo con mi hija, mi yerno y mis nietos y pues siempre hacemos planes así familiares,*

*son bien especiales conmigo. No es que sean la gran cosa las actividades juntos, lo normal, lo cotidiano en las posibilidades de uno, pero es grato eso de salir un domingo y comer un helado y ver a los nietos crecer es un lujo, además de sentirse parte uno también de eso". (Participante 6, en relato tomado el 13/07/23)"*

Tal como se observa, esas actividades de compartir les permiten reforzar su autoestima e incluso autonomía, por tanto se encuentra favorecedor que la familia brinde posibilidades de encuentro que logren reafirmarles a las personas mayores que son tenidos en cuenta, puesto que estas garantizan que se genere en los mismos una mayor percepción de seguridad y confort. Asimismo, la realización de actividades propias del cuidado del hogar les brinda la posibilidad de sentir que continúan aportando a la vida de sus familiares, desempeñando un rol útil y significativo, como es posible de ver a continuación:

*"Yo prefiero apoyarlos con tareas: que la ropa, recoger a los nietos y ayudarles a prestar ojito, que el almuerzo todo eso porque uno en sí también siente que tiene retribuir eso que le dan mmmm y pues el sentirse activo como en mi caso que no me gusta estarme quieta pues mucho mejor le hago. (Participante 3, en relato tomado el 13/07/23)"*

Teniendo en cuenta que, la etapa de la vejez está directamente influenciada por los juicios y expectativas de valor individual y por las normas culturales que la familia plantea, es posible que los roles y las expectativas lleguen a diferir entre la persona mayor y la familia. Por lo cual, es importante considerar que existen situaciones en las que se puede percibir estas tareas como una forma de compensación por los cuidados y acompañamientos que reciben de la familia; de manera que, erróneamente asumen roles en el hogar que no les corresponde, de manera que, es posible que estas responsabilidades se enmarquen en un contexto de no reciprocidad llegando a convertirse en una sobrecarga de tareas que pueden producir agotamiento tanto físico como emocional.

*"Uno también se cansa y está bien sentir que uno aporta y que uno hace cositas y les gusta y eso los hace feliz, pero uno también se cansa y ellos como que se acostumbran ¿sí? a que yo cuido los nietos, yo soy la que lavo, soy la que hace el almuerzo, soy la que los paladea, si como dice el dicho (risas) termina uno siendo zoila y a veces pienso y si yo no estuviera qué, o a mi quien me consciente así, uno también ya se cansa". (Participante 4, en relato tomado el 13/07/23)*

Por consiguiente, aunque las actividades dentro del hogar pueden brindar un sentido de utilidad y significado a las personas mayores, es importante tener en cuenta la necesidad de establecer límites y garantizar una distribución equitativa de las responsabilidades para evitar

que se conviertan en una carga excesiva y afecten negativamente su bienestar. A parte de ello, es menester situar que si bien las personas mayores pueden encontrar en su familia compañía y espacios de interacción esto no garantiza que sientan que son entendidos.

*“En mi caso personal yo me siento acompañada, uno tiene con quien hablar y quien le haga los favores que sacar la cita médica, que acompañarlo al médico de vez en cuando, con quien chochlear, por ejemplo, mis nietos que ay eso me sacan canas, pero yo los amo. Pero yo, pueda que mis compañeras no piensen igual considero que no es lo mismo que sentirse entendido”. (Participante 4, en relato tomado el 13/07/23)*

En esa línea, si bien la compañía al interior del hogar mejora el tránsito por la vejez, esta no debe ser concebida como sinónimo de que las personas mayores se sienten entendidas, puesto que en algunos hogares se tiende a invisibilizar el papel que cumplen las personas mayores en el cuidado de este, junto con los sentimientos y percepciones que puedan tener frente a diversas situaciones, lo anterior dificulta la comprensión de los retos que trae consigo esta etapa del curso vida. Situación similar también se evidencia con la aparición de condiciones médicas comunes en la vejez, pues si bien en primer momento se encuentra que la familia es quien principalmente se encarga de su acompañamiento y seguimiento, tal como una de las personas mayores entrevistadas indica a continuación, es posible también encontrar algunas dificultades para su comprensión.

*“Uno necesita que le recuerden que la medicina que las pastas, todas esas maricaditas, mi hijo a cada rato es ay ombe papá que tomes aquello, que te acompañe al médico sobre todo y es que la salud es compleja todos podemos mediar muchas cosas pero juemadre enfrentar las enfermedades solo es berraco, menos mal mi familia me apoya mucho en eso, creo que es lo principal que le doy gracias a papá Dios”. (participante 5, en relato tomado el 13/07 /23)*

Como consecuencia, desde el anterior relato es posible situar que la familia en la enfermedad adquiere para las personas mayores un significado especial, puesto que les permite sentir que no transitan por estas circunstancias sin compañía, dado que, las condiciones de salud traen consigo ciertos compromisos como la toma responsable de medicina y cuidados tanto físicos como de alimentación en los cuales la familia puede colaborar y acompañar. Sin embargo, se hace evidente que en algunos casos las personas mayores evitan demostrar sus padecimientos, debido a que al estar sus allegados en sus rutinas diarias prefieren no incomodar, ocasionando sentimientos de culpa, pena, indefensión y agotamiento de los miembros de la familia, un ejemplo de ello se observa a continuación:

*“Uno no da a conocer uno como está, cómo se siente, que tiene, porque uno piensa como aghh para que molestar tanto, ellos tienen allá sus problemas en el trabajo, con los compañeros, con las deudas y uno como que sí, pues entiende eso”. (participante 3, en relato tomado el 13/07 /23)*

Lo anterior permite deducir que si bien la familia adquiere un rol fundamental en el cuidado y acompañamiento de los padecimientos, la concepción negativa y dispendiosa que se tiene sobre las enfermedades y el no querer generar dificultades al interior del hogar genera que en ocasiones no se posibilite el diálogo e intercambio mutuo de sentires y vivencias que den lugar a cómo se siente la persona mayor, tanto en lo físico como emocional.

*“Como les decía yo a veces agh me canso y mi hija me dice ah si ve mami es que usted ya está cansada. Uno se siente, no sé cómo decirlo, emm reprochado, como que uno a veces dice mejor no digo nada y cada quien en su cuento”. (Participante 4, en relato tomado el 13/07/23)*

En suma, se encuentra que la familia se configura como una red de apoyo primordial en la persona mayor que garantiza en gran parte lo que Sluzki (1996) sitúa como la compañía social y la ayuda material y/o de servicios. Dado que, en la familia se dan espacios de interacción que brindan momentos agradables para las personas mayores y en ella se encuentra la principal fuente de ayuda material y servicios. No obstante, lo anteriormente expuesto permite situar que la familia se queda corta en el apoyo emocional entendiendo que este hace referencia a aquellos relacionados con el afecto, la preocupación, empatía, reconocimientos de roles y la escucha, caracterizándose por una actitud emocional positiva, comprensión, simpatía, empatía y estímulo (Sluzki 1996), y la ausencia de este apoyo puede que generar sentimientos de incompreensión en la familia, encontrando así en los amigos y vecinos, una oportunidad de encuentro tal como se expone a continuación.

### **Los amigos y vecinos, una oportunidad de encuentro en la red primaria**

Para Montes de Oca (2005), pocas investigaciones se han interesado por rescatar las circunstancias en las que los amigos actúan en los sistemas de apoyo de las personas mayores. No obstante, al hablar de redes sociales, los amigos emergen como actores principales que logran aportar una gran diversidad de ayudas. En línea con ello, la presente investigación encontró que las relaciones que se dan entre amigos y vecinos posibilitan las oportunidades de encuentro y les permite a las personas mayores sentirse más comprendidos que en la familia, además de realizar actividades que propician su socialización, como se puede apreciar en los siguientes fragmentos:

*“Profe que es uno a veces cuenta más con los amigos que con la propia familia, muchas veces uno tiene algo y uno dice ayy yo me voy para donde tal y lo hablo con ella mejor, me entiende más, por ejemplo me voy para donde (p1) y digo yo: no me puedo demorar y juepucha se me pasa el tiempo”. (Participante 6, en relato tomado el 13/07/23)”*

*“Nosotros siempre en la medida de lo posible entre los que somos más cercanos buscamos compartir nuestras cosas, como desahogarnos, sí, porque uno vive muchas cosas y como dice ( participante 3) unos se guarda eso, para no molestar por teléfono a la familia como en mi caso, o allá en la casa a quienes tienen el placer de vivir con sus hijos y parejas, uno le puede doler todo, pero uno prefiere ser fuerte y callarse como dicen por ahí para que no se preocupen por uno”.(participante 2, en relato tomado el 13/07 /23)*

De manera que, se encuentra que con los amigos es posible configurar espacios de diálogo en donde se exponen sentimientos y opiniones, lo cual genera que las personas mayores sientan a los mismos como un lugar más cercano y seguro para desahogarse y sentirse entendido. Puesto que, el compartir con ellos el mismo momento de curso de vida permite que la experiencia y comprensión de diversas situaciones resulte similar y es por ello que no se debe reducir las redes de apoyo primarias hacia el análisis somero de la familia como único actor de esta, ya que, la existencia de amigos favorece el intercambio entre pares lo cual incide positivamente en la pérdida de tensión y el fomento de los estados de ánimo saludables, tal como se expone a continuación:

*“Es que uno comparte cosas en común, uno elige a los amigos entonces eso a uno le sirve mucho, y ellas se preocupan que si uno, no viene será que amaneció enferma que si uno está medio triste, será que paso algo y se acercan y preguntan”.(participante 1, en relato tomado el 13/07 /23)*

*“Si pues digamos, es una amistad muy bonita porque tanto ella me comenta sus cosas, muy personales, como yo. Pero yo no tengo memoria, a mí lo que usted me vaya a comentar no me vaya a preguntar después, a mí se me borra todo, entonces mejor”. (Participante 6, en relato tomado el 13/07/23)*

Es posible afirmar que para las personas mayores sentir que se preocupan por ellos, y a la vez vivenciar como ellos mismos logran ser personas en quienes confían los demás, resulta ser favorable pues influye positivamente en la percepción que tienen sobre sí mismos y de igual modo les permite seguir desarrollando habilidades sociales como la empatía, comunicación asertiva y la escucha activa.

Ahora bien, muchos de los amigos de las personas mayores también resultan ser sus vecinos, y estos a su vez juegan un papel importante en la vejez ya que, la proximidad territorial permite el establecimiento de relaciones vinculantes, de preocupación y confianza que les permiten a las personas mayores sentirse acogidas y hacer parte de; al respecto una de las personas entrevistadas indica:

*“Pues con algunos amigos del conjunto organizaban unos sancochos comunitarios, y armaban parranda al frente de la casa, encerraban la calle, ponían un cono aquí y otro allá atravesado, y ahí se reúnen todos y empezaban a llamar y a llegar los vecinos se les daba la comida, entonces claro, todo eso me ayudó, porque después de que mi hijo se fue para Estados Unidos, emm me quedé pues con todos los amigos y ellos están pendientes y me dicen de cualquier comida¿ quiere participar?, si vamos y hacemos algo, asados y ese tipo de cosas” (Participante 1 , en relato tomado el 13/07/23)*

Por consiguiente, las actividades de socialización que surgen entre vecinos y que son comunes en algunos barrios populares de Bogotá y otras grandes ciudades del país, propicia que se generen espacios de encuentro en donde las personas mayores pueden encontrar una fuente de esparcimiento que favorece las relaciones y el intercambio intergeneracional. Esto es importante en la medida que participar aporta al bienestar personal y a continuar con la vida social de la persona mayor, dejando de lado el estigma de que la persona mayor se aísla, puesto que, si bien esto depende de diversos factores personales, el encontrar una proximidad territorial donde los amigos y vecinos propician espacios de convivencia y convergencia resulta ser un factor protector que favorece la salud tanto física como mental y la relación que se tiene con el entorno inmediato, ello se evidencia en el siguiente fragmento:

*“Compartir con amigos favorece mi salud, estar con las compañeras y amigas ayuda mucho, ¿sí? porque es muy diferente a estar en la casa, uno en la casa se encierra, entonces pues uno sale y comparte e incluso conoce muchísimas cosas, ¿sí? es muy diferente, todo más ameno.” (Participante 6, en relato tomado el 13/07/23)*

Sumado a lo anterior, para aquellas personas que habitan solas, contar con vecinos garantiza que en caso de alguna calamidad exista una persona que esté al tanto, lo cual les permite sentir mayor tranquilidad

*“Para mis vecinos son mi familia, porque como es un conjunto, las calles muy angostas, muy cerradas, entonces, ejemplo si ven la luz apagada me dicen a las 7 de la noche: - ¿está bien? ¿porque está la luz apagada? o ¿está bien, porque la ventana está abierta? me dicen ¿está bien, porque ya cerró la ventana?, o ¿qué pasó que no se ha levantado?*

*que no miramos la mascota por la ventana”. (Participante 10, en relato tomado el 13/07/23)*

*“Yo tengo una vecina que ella vive pendiente, cuando yo no estoy o cuando yo me ausento, no sé, porque me voy donde mi hija, entonces ella viene y me golpea y se preocupa y cuando yo llego me dice, y ¿usted donde estaba que yo fui y la busque y vi la luz apagada? entonces chévere por que se preocupa mucho por mí y bien” (Participante 8, en relato tomado el 13/07/23)*

Efectivamente es posible decir que muchos de los amigos de las personas mayores suelen ser también sus mismos vecinos puesto que, la proximidad territorial les permite sentirse cercanos y compartir la cotidianidad, además de que para los mismos resulta importante reconocer que están permanentemente pendientes de que se encuentren bien y esto es significativo en la medida que se sienten cuidados por su entorno cercano.

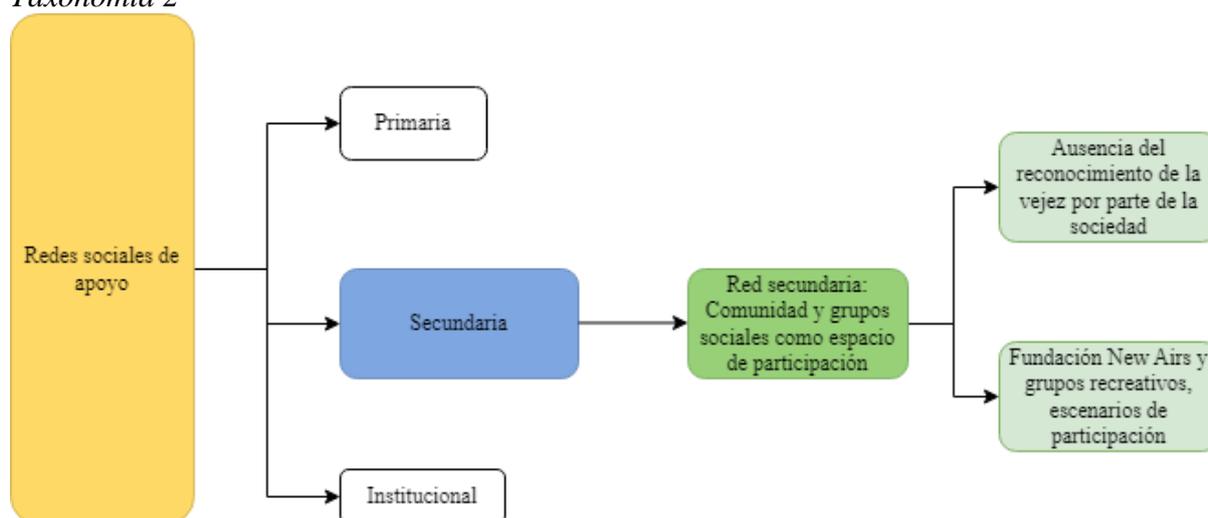
En suma, tanto la familia como los amigos y los vecinos configuran una red esencial en donde los apoyos que brindan pueden determinar la manera en que se percibe y se vivencia la vejez. Por ende, si bien la familia cumple con el principal papel de acompañamiento y de ayuda material y de servicios, resulta sustancial empezar a pensar estrategias que les permitan comprender más las vivencias y sentires por las que pasan sus seres queridos en la vejez, posibilitando que las personas mayores se sientan entendidos y comprendidos, sin temor a manifestar sus sentimientos o a ser juzgados. Asimismo, es de reconocer como los amigos y vecinos sobre quienes normalmente recae la percepción de que no pueden aportar significativamente, contribuyen de gran manera a garantizar las relaciones sociales, puesto que es en los amigos en donde las personas mayores encuentran en quien confiar y en donde se sustentan la mayor parte de los apoyos emocionales que reciben, sumado a que, junto con los vecinos pueden garantizar tranquilidad y espacios de socialización.

Es posible decir que las características y las interacciones de la red primaria brindan un tipo de servicio de apoyo y acogida que permite afianzar los lazos de amistad y parentesco. Por otra parte, la vejez como una categoría social, regula la relación de las personas mayores con el ámbito grupal y otorga un significado positivo a la edad en relación con la funcionalidad social que representan; en este caso, los hilos de la red los integran las personas que componen su grupo familiar y los amigos, con quienes las personas mayores mantienen una relación estrecha implicando la existencia de contactos cara a cara. Asimismo, esos contactos normalmente están mediados por relaciones simbólicas como el amor, el aprecio, el cariño, la solidaridad y la amistad, involucrando relaciones recíprocas.

#### 4.1.1.2 Red secundaria: Comunidad y grupos sociales como espacio de participación

La red secundaria está compuesta por todas las relaciones que se dan en el macrosistema, entre las cuales se encuentran los grupos recreativos y las relaciones comunitarias (Chadi, 2000). En ella se encontró a través de las experiencias y sentires de las personas mayores que la comunidad y los grupos sociales pueden convertirse en espacios de participación que les permiten involucrarse en la vida cotidiana y social. No obstante, lo anterior está mediado por reconocimiento de la vejez en la sociedad y por los grupos a los cuales puedan vincularse. Como consecuencia emerge la categoría Red secundaria: Comunidad y grupos sociales como espacio de participación que se subdivide en las categorías denominadas “Ausencia de reconocimiento de la vejez por parte de la sociedad” y “Fundación News Airs y grupos recreativos, escenarios de participación para el fortalecimiento de las redes secundarias”.

**Figura No. 3**  
*Taxonomía 2*



*Nota.* En la figura se encuentra la categorización de los resultados obtenidos de las percepciones de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Air en la subcategoría deductiva de la red social de apoyo secundaria.

Fuente: Elaboración propia.

#### **Ausencia de reconocimiento de la vejez por parte de la sociedad**

El reconocimiento de la vejez en la sociedad adquiere relevancia en la medida que este incide en las relaciones comunitarias que se establecen en torno a la personas mayor y/o en los grupos sociales que pueden abordar esta etapa a partir de diversas actividades. En concordancia, se encuentra que las personas mayores perciben que la comunidad y la sociedad en general no se

preocupa por ellos, lo cual se refleja en la falta de interés de diversos actores importantes por brindar algún tipo de apoyo o atención. Al respecto se indica:

*“Yo siento que pues en sí, la comunidad no aporta nada ¿verdad? a veces solo se ven como para pelear (risas) y quejarse que los ladrones, que la inseguridad, que demás pero para eso, para ese tipo de cosas que sí, pues sí importan para el bienestar de quienes viven aquí sí, usted sabe a veces el barrio se pone inseguro y eso, pero más para esas situaciones en general. Ay que es que la junta de acción comunal, o la comunidad del barrio o la iglesia, el cura, en fin la gente de por aquí diga ay qué quieren esas señoras, o ¿los abuelos estarán bien?, pues no, la gente como que se mete en su cuento ¿sí? y como que dicen pues allá que de los abuelos se encarguen su familias o los ancianatos yo creo (risas).” (Participante 13, en relato tomado el 18/07/23)*

Por lo anterior, es evidente que la comunidad no brinda un apoyo significativo, ya que en general no asume un papel protector hacia las personas mayores. Esto se debe a la creencia de que el cuidado de los mayores es responsabilidad exclusiva de la familia y de las instituciones, ya sean públicas o privadas, como los hogares geriátricos y las fundaciones en general. Asimismo, como se muestra en el primer relato, las comunidades se centran en abordar problemas que afectan su propia integridad. Por lo tanto, si no se experimenta o se tiene conciencia de la importancia de las personas mayores en la sociedad y del papel que pueden desempeñar, es poco probable que esta red juegue un papel significativo.

Lo anteriormente descrito, es una representación del panorama desalentador que enfrentan las personas mayores en relación a la comunidad y a la seguridad que esta les brinda. Si bien la década del envejecimiento (2021-2030) establece como segunda área de acción el asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores mediante la promoción de entornos amigables para todas las edades, donde las personas puedan crecer, vivir, trabajar, jugar y envejecer, se denota que aún está lejos de darse cumplimiento a esto, puesto que, las comunidades están interesadas en dar respuesta a otras problemáticas.

Sumado a ello, es importante situar que algunas personas mayores tienen alguna condición de discapacidad que limita su movilidad o en su defecto son cuidadoras de alguna persona con condición de discapacidad y esto genera una doble discriminación, tal como se expone en los siguientes fragmentos:

*“Yo te voy a decir una cosa, la comunidad y las personas si la sociedad como que no quieren a nosotros los viejos (risas), y si da risa uno se ríe, y eso que nosotras que*

*todavía no tenemos 90 (risas) pero ponte a pensar ehh en qué sitio contratan una persona mayor así necesitada, en ningún lado, ahoraaa eh yo no he visto casi que la gente se preocupe por uno o que digan ay vengan hacemos algo o como decía ahorita mi compañera para ver si los abuelos del barrio están bien o como en mi caso que tengo mi hijo discapacitado y como usted aquí tan también han podido ver, algunas aquí tenemos problemas para movernos” (Participante 1 en relato tomado el 18/07/23)*

*“Les voy a comentar un secreto mío el día más atroz de mi vida fue salir del hospital después de 13 años y medio y enfrentarme a una sociedad cruel, hipócrita maltratadora y ver que ahora en la vejez con la edad que tengo es aún más terrible, normalmente nadie piensa en los viejos, muchos menos en los que tenemos discapacidades y nos bandeamos solos”. (Participante 2 en relato tomado el 13/07/23)*

De manera que, las personas mayores evidencian por un lado la invisibilización y estigmatización de la vejez por parte de la comunidad y sociedad en general que se ve traducida en la falta de reconocimiento y oportunidades en esta etapa y por el otro lado las desfavorables condiciones de infraestructura que les limitan la movilidad de las personas con alguna condición de discapacidad, además de los diversos desafíos que esta situación puede conllevar para la realización de actividades diarias.

Por lo anterior es posible decir que si bien la comunidad puede ser una fuente de apoyo enriquecedora cuando no se disponen de medios o apoyos para satisfacer necesidades básicas en las redes primarias (Fumban, 2005), la reproducción de estereotipos que repercuten en la percepción negativa hacia las personas mayores incide en que se generen pocas iniciativas comunitarias o proyectos asistenciales y/o promocionales que permitan no solo atender de manera asistencial las necesidades si no también hacerlos parte de procesos y fomentar las oportunidades que tienen de las personas mayores para la configuración de un barrio y una ciudad mucho más amigable. Al respecto una persona mayor afirma:

*“Ni siquiera la misma junta de acción comunal de barrio, no solo nosotros acá, el grupo en sí se creó y pues cuando hay un compartir o queremos hacer algo de integración lo hacemos aquí entre todos, entre nosotras, eh cuando hay cumpleaños y todo eso. Lo único que da el de la junta a veces es el ponqué y eso pero que además de eso exista alguna otra fundación o grupo como sumercé dice que se interese por nosotras que sí pues estamos viejitas porque si es la realidad, no (risas), sí como que se siente que falta mucho”. (Participante 2 en relato tomado el 18/07/2023)*

Tal como se expone, son escasas las oportunidades en las que la comunidad contribuye o muestra interés en las personas mayores; mientras que la creación de grupos recreativos y sociales, como la Fundación News Airs, que surge por iniciativa personal en lugar de comunitaria, permite dar un primer paso para empezar a conectar a actores del territorio que estén interesados en apoyar los procesos comunitarios con las personas mayores. En ese marco, es posible situar que las personas mayores no esperan un apoyo monetario o económico de la comunidad como erróneamente se podría pensar, puesto que, para ellos resultaría más valioso que esta se involucre y asuma un rol de compromiso con ellos, ejemplo de ello el siguiente relato:

*“Debería haber mucho más apoyo de la comunidad, si nos ayudaran más o hubiera personas más interesadas en aportar aquí para apoyarnos, si como emm para hacer cosas cheveres y nosotros los mayores pues sentirnos bien, Johanna (la directora de la fundación) podría dormir un poquito más tarde e irse un poquito más temprano a trabajar (risas)”. (Participante 7 en relato tomado el 18/07/2023)*

En este punto, es conveniente indicar que estos procesos comunitarios deben ir enfocados en incorporarlos, brindarles espacios y actividades que les ofrezcan la posibilidad de seguir participando activamente en la sociedad y enriquecer las vidas de quienes los rodean. En la siguiente sección se describe la contribución significativa que brindan estos grupos recreativos y el papel que ha cumplido la Fundación New Airs en el grupo focal participante de la investigación.

### **Fundación News Air y grupos recreativos, escenarios de participación para el fortalecimiento de las redes secundarias**

A partir de las voces de los actores se encuentro que los grupos recreativo de persona mayor, se configuran como un espacio significativo en donde las personas mayores tiene un lugar de encuentro que les posibilita seguir realizando vida social, al respecto un participante indica:

*“Aquí cambiamos, porque siempre lo mismo, entonces nosotras valoramos que ustedes estén aquí y a la fundación, porque uno a veces encerrado, antes me daba cosa y yo decía ay qué pena ir a compartir, que pena socializar, pero noo, ya me solté y no quiero estar en mi casa”. (Participante 6 en relato tomado el 13/07/23)*

En relación con lo anterior, se sitúa que estos grupos permiten que la personas mayores se vinculen a otras redes por fuera del hogar y los amigos cercanos, de allí que, favorecen la integración y el establecimiento de relaciones sociales y ello causa efecto en el bienestar, puesto que, como bien lo establece Carmona (2015) la participación en actividades sociales y de tiempo libre al igual que las relaciones sociales respaldan el autoconcepto y mantienen el

bienestar personal. De manera que, en se evidencia que en estos grupos se realizan actividades que les gustan y se favorece el ocio, la salud física y mental y el ampliar la red de contactos y amigos, lo anterior da respuesta a las funciones de compañía social, regulación social y acceso a nuevos contactos cómo es posible identificar en los siguientes relatos que además ponen en manifiesto la relevancia de la Fundación New Airs en la vejez de estas personas.

*“Venir me ha contribuido pues para la salud los ejercicios que he hecho, las amistades que he conseguido acá y la profe que ha sido excelente, ah no es que con la profe ¡pa todo! a mí me ha aportado de todo porque sale de la rutina, se va uno a sus ejercicios que sus danzas, que sus paseos y esa profe que tenemos maravillosa pa que y todas estas amigas que ahora tengo”.* (Participante 13 en relato tomado el 18/07/2023)

*“Pues tengo una hora de distracción aquí muy agradable, hace un tiempo estoy acá con Jhoannita y estoy muy contenta con todas mis compañeras. A mi verdaderamente me ha aportado mucha felicidad encontrar aquí nuevas personas con las cuales intercambiamos ehh ideas, feliz me siento”.* (Participante 9 en relato tomado el 18/07/2023)

En ese sentido, los grupos recreativos como en este caso la fundación News Airs posibilitan espacios de reconocimiento personal, en donde las personas mayores ejercen un rol, se identifican y se sienten parte de un grupo en el cual se plantean objetivos individuales y colectivos, lo cual influye ampliamente en la satisfacción personal, dado que les brinda una nueva perspectiva de la vida, en donde reconocen que más allá de sus hogares, pueden encontrar espacios que les proporcionan confort, sumado a ello, el poder conocer nuevas personas con quien compartir gustos y actividades en común favorece ampliar la red de personas que pueden estar dispuestas a brindar algún tipo de ayuda y permite que evitar los sentimientos de soledad y el aislamiento. Asimismo, se encuentra que el hecho de pertenecer a un grupo actúa como un mecanismo protector o amortiguador en situaciones de estrés, ejemplo de ello el siguiente relato.

*“Bueno, emm a título personal yo digo que esto ha sido un escape para mí, porque uno vive a veces como todo tan tensionado, estresado, yo soy clínicamente diagnosticada maníaco depresiva, mm me deprimó mucho por cualquier situación y esto es un escape para mí yo me siento muy bien acá y a veces cuando no puedo venir por x o y motivo siempre me da duro”.* (Participante 3 en relato tomado el 18/07/2023)

Por lo anterior es posible indicar que la vinculación a un grupo social recreativo incide fuertemente en mejorar la salud mental de las personas mayores evitando así que padezcan situaciones de estrés o que algunas patologías ya presentes en ellos se acentúan aún más, y

aunque estos grupos no emergen con la finalidad de ser grupos terapéuticos, si llegan a tener un impacto en la satisfacción y tranquilidad. Desde esa perspectiva, resulta significativo promover la incorporación voluntaria de las personas mayores a este tipo de grupos sociales, ya que estos ofrecen oportunidades de realizar actividades recreativas, que generan ambientes de distracción y favorecen la adherencia y vinculación activa con los procesos que allí se realizan a diferencia de aquellos grupos o espacios que pueden ser percibidos como impuestos para las personas mayores y que en ocasiones tampoco dan respuesta a ninguno de sus centro de interés. De manera que se evidencia los grupos que responden a sus interés, permiten que la personas mayor añada su asistencia a los mismos a su rutina, el siguiente fragmento es una muestra de ello

*“Bueno a mí me ha aportado mucha alegría y compañerismo y me ha dado como mm como ánimos, muchos ánimos me gusta mucho, porque uno se levanta y dice bueno voy a ir a la fundación tiene uno un plan, ¡un plan! si exacto” (Participante 5 en relato tomado el 18/07/2023)*

En ese sentido, el tener un “plan” tal como refiere el participante 5, resulta ser positivo y protector para la vitalidad de la persona mayor, porque les permite saber que tienen una rutina todavía, brindándoles así la percepción de que continúan siendo funcionales, asimismo les permite continuar con una rutina marcada por actividades que les garantiza su independencia y permiten la reducción de posibles discapacidades, por ello que la presencia de la institución New Airs regula las relaciones a través de las actividades que realizan, marcando con claridad el momento del retiro de la actividad laboral que les brinda la oportunidad a ocupar el tiempo en actividades que le significan la ampliación y permanencia en la sociedad de manera activa. La intención subyace en la importancia de marcar la entrada en esta etapa de la vida a través del goce del tiempo libre sin tensiones, como garante de una transición apropiada del retiro de la actividad laboral a ocupaciones recreativas y productivas.

Por otro lado, en el caso específico de la fundación en donde las personas se reúnen a realizar diversas actividades en especial la danza, la Directora Johanna Gómez ha buscado constantemente la forma de dar a conocer los bailes que allí realizan, presentándose en múltiples ocasiones en Bogotá y Cundinamarca en diversos festivales, que como resultado, genera en las personas mayores un recuerdo preciado y un sentimiento de orgullo puesto que, en estos festivales y presentaciones se les reconoce las habilidades que tienen además de tener la oportunidad de conocer otros lugares y viajar.

*“Las presentaciones profe! Vea profe estuvimos en pacho, estuvimos en Zipaquirá, emm en Mesitas del Colegio, lo más importante han sido las salidas y los bailes y todo eso ¡nos fascina!” (Participante 2 en relato tomado el 18/07/2023)*

*“La primera vez que estuvimos en un concurso de baile fue el año pasado, el año pasado no sabíamos nada, y quedamos de quintas” (Participante 2 en relato tomado el 18/07/2023)*

De manera que, la disponibilidad de apoyo que representa la red comunitaria para las personas mayores afianza las relaciones que establecen con otras personas no parientes y como característica de la provisión de recursos satisfactorios, se encuentra el sentido de valor social y la potenciación de su autoestima, siendo considerada la participación comunitaria como elemento de gran impacto en su calidad de vida. El participar en esta organización, brinda la posibilidad de ser agentes transformadores en su autoconfianza y competencia, así como en el fortalecimiento individual y social que amplía la capacidad de participación política y proyección como grupo social.

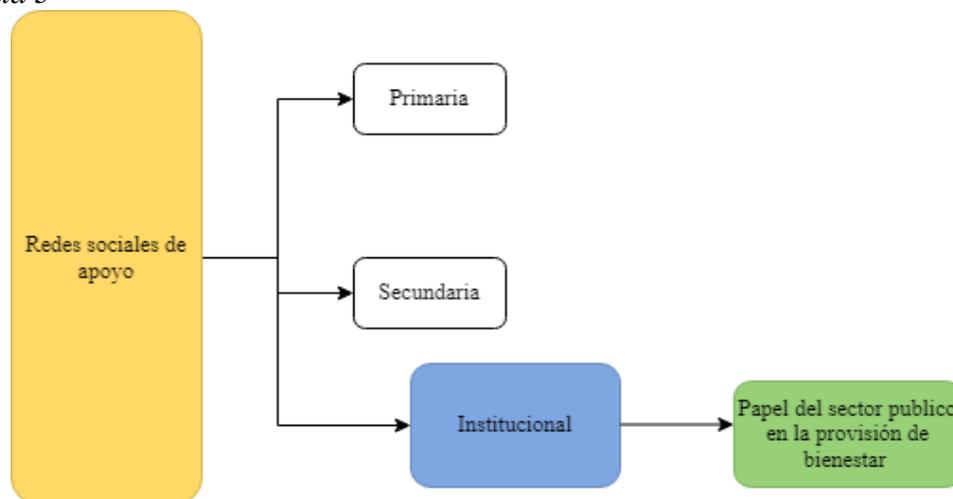
Con base en lo descrito anteriormente, se sitúa que en la red secundaria los grupos de persona mayor son quienes más significado aportan a una vejez más activa y acompañada, puesto que en estos se logra garantizar que las personas mayores compartan, realicen actividades que incorporan a su rutina y entablen o fortalezcan relaciones sociales con el medio que los rodea. Además, si estas actividades que realizan como el caso de la danza, les permite conocer nuevos lugar y vivir experiencias nuevas los lleva a vivenciar la vejez como una etapa que puede estar marcada por las oportunidades de integración y el reconocimiento social. Sin embargo, no se debe dejar de lado que la red secundaria debe verse fortalecida ya que si bien los grupos sociales garantizan la participación, resulta importante que la comunidad reconozca a las personas mayores como sujetos de derechos, y personas relevantes en la construcción de sociedad, de tal manera que se les garantice espacios en donde puedan vivir con seguridad, además de generar propuestas que involucren la protección y promoción de las habilidades de este grupo poblacional, con incidencia en las agendas públicas estatales.

#### **4.1.1.3 Papel del sector público en la provisión de bienestar**

La red institucional o formal la conforman los organismos públicos o privados (gubernamentales o no gubernamentales) dedicados a proporcionar diversos servicios o apoyos asistenciales a las personas mayores en función de sus condiciones de salud, situación socioeconómica o carencia de información (Funbam,2005). En línea con ello, retomando los relatos de las personas mayores resulta esencial en el presente apartado hacer especial énfasis

en el apoyo institucional brindado por el sector público, de manera que surge la categoría inductiva denominada “Papel del sector público en la provisión de bienestar”.

**Figura No. 4**  
Taxonomía 3



*Nota.* En la figura se encuentra la categorización de los resultados obtenidos de las percepciones de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Air en la subcategoría deductiva de la red social de apoyo Institucional.

Fuente: Elaboración propia.

Para Chadi (2000) existen tres redes institucionales básicas: la escuela, el sistema de salud y el sistema judicial, entendiendo el contexto en el que se sitúan las personas mayores se encontró que el sistema de salud es la más relevante para los mismos y partir de esto se evidenciaron algunas expectativas y carencias que encuentran en el servicio, sumado la imagen poco favorable que tienen del estado como se muestra a continuación:

*“El pensar mío es que al estado que le vamos a importar los viejitos si es que ellos quieren ya que de pronto nosotros colguemos los guayos rápido (risas) y pues si mejor para ellos más se quitan gastos que supuestamente tienen con uno por eso es que eh no nos dan citas y eso”. (Participante 3 en relato tomado el 18/07/2023)*

*“Yo le digo una cosa, yo soy de régimen subsidiado, tengo 66 años, no recibo pensión, eh y tampoco he visto un apoyo del gobierno”. (Participante 12 en relato tomado el 18/07/2023)*

Es así como se identifica que la gran mayoría de las personas mayores comparten un imagen poco favorable frente al rol que asume el estado colombiano, debido a la falta de interés que perciben del mismo, motivo por el cual se le adjudica muchas de las dificultades que enfrentan diariamente con el dispendioso sistema de salud y las citas médicas. Lo anterior, conlleva a cuestionar cuál es la visión que tiene el estado frente a la protección de las persona mayores, puesto que su precaria presencia y preocupación por las personas mayores incide en

que se genere reproducción de estereotipos negativos como el que las personas mayores son un “gasto”, lo que repercute no solo en la percepción negativa que pueden llegar a tener de sí mismos, sino también en la postura que asume la sociedad en general ante la vejez y el proceso de envejecimiento, reforzando así la concepción de la vejez como una etapa de dependencia y declive, situación que puede ser desfavorable en un país como Colombia en donde la transición demográfica se encuentra en aceleración.

Por ello, resulta necesario no limitar el análisis del envejecimiento y de la vejez propiamente dicha simplemente a la salud puesto que este proceso abarca un sin fin de cuestiones sociales, económicas, políticas y éticas que inciden ampliamente en la sociedad y como ejemplo de ello los diversos debates frente al controversial sistema pensional colombiano y la reforma a la salud. Motivo por el cual, la postura que asuma el estado ante estas permitirá que se amplíe la cobertura y abordaje adecuado de esta etapa del curso de vida, brindando oportunidades a las personas de envejecer con garantías y dignidad.

Por otro lado, aunque algunas personas mayores reciben apoyo económico mediante algún subsidio estatal o de la Alcaldía, gran parte no goza de los mismos, debido a que no todos cuentan con los requisitos necesarios para acceder a estos subsidios, tal como se evidencia en el siguiente relato

*“A mi si me gustaría el apoyo de la vejez pero es que a uno no se lo dan por el Sisbén y que el estrato y si por todos esos papeles y si uno hace esas vueltas lo ponen a correr que aquí y ya, y corra allá, que le faltó eso y uno con que salud o ánimos ¡ay no, que pereza!”. (Participante 4 en relato tomado el 18/07/2023)*

En esa medida, se encuentra que para las personas mayores, los subsidios económicos son el principal respaldo que brinda el sector público. Sin embargo, para muchos de ellos, obtener estos subsidios representa todo un desafío ya que, se encuentran con una serie de requisitos que aunque puedan cumplir, los trámites constantes los llevan a desistir de solicitarlos. Asimismo, es necesario situar que las personas mayores identifican que la Alcaldía mayor de Bogotá cuenta con una serie de servicios que pueden tener a sus disposición. No obstante, el desconocimiento de los lugares a donde acudir para acceder a estos lleva a que no hagan uso de estas ofertas.

*“Pues yo quisiera como que eh, de pronto alguien nos inscribiera a la alcaldía, que allá ahí buenos ejercicios, hay salidas y sería muy bueno eso, porque como uno no sabe a dónde inscribirse o que hacer para eso”. (Participante 12 en relato tomado el 18/07/2023)*

De esta manera, es de reconocer que a nivel local existen diversos programas y actividades para las personas mayores que los mismos identifican, lo cual en primera instancia resulta favorecedor. Sin embargo, es necesario facilitar la información en cuanto a las rutas de atención que deben seguir para gozar de estos servicios, de manera que se beneficie la población de personas mayores y los programas no se cierren por falta de participación y/o asistencia. Como alternativa a lo anterior, se evidenció que el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) entabló contacto con la fundación para desarrollar una serie de actividades físicas durante un determinado periodo de tiempo, lo cual tuvo un impacto positivo en las personas mayores, por ende como alternativa para acceder a servicios que tanto el SENA como la Alcaldía ofrece, se podrían llevar hasta las organizaciones de base, facilitando así el acceso y disfrute de estos.

*“Nosotros necesitamos que vengan como vino Andrés, que vino del SENA y nos hizo muy muy buenos ejercicios que nos hagan mover porque para estarse uno sentado como que no, a esta edad hay que hacer cosas para hacer ejercicio, para que nos movamos y poder sentirnos como vitales, estar en movimiento es lo que nos deberían brindar también”. (Participante 13 en relato tomado el 18/07/2023).*

Lo anterior permite reconocer que las redes primarias y secundarias no tienen por qué actuar solas, puesto que, si todas las redes de apoyo de las personas mayores trabajan mancomunadamente con el apoyo institucional, es posible lograr la implementación de planes y programas enriquecedores que se salgan del plano asistencial y garanticen oportunidades de aprendizaje, participación, seguridad y salud. Por otra parte, si bien los programas y apoyo institucional que garanticen el adecuado servicio de salud y favorezcan las actividades recreacionales resultan favorecedores, es necesaria la existencia de una mayor oferta de programas institucionales que respondan a las demandas de atención en salud mental y brinden cobertura en actividades de promoción y prevención; puesto que la escasa presencia institucional, corrobora la hipótesis acerca de la poca preocupación que existe para la provisión de bienestar al colectivo de personas mayores, que quizá esté determinado por el grado en que el Estado prioriza la cobertura de diferentes programas a la población que forma parte de la fuerza activa de trabajo. El siguiente relato evidencia la preocupación de una persona mayor frente a este tema

*“Sería bueno que brindaran mucho apoyo emocional, si muchas personas, bueno no es mi caso, pero muchas personas que he hablado se sienten muy muy solas, muy tristes, con muchos problemas con los nietos, con los hijos, entonces como ese tipo de apoyo,*

*sería importante, agradable y ayudaría mucho”.* (Participante 8 en relato tomado el 18/07/2023)

De ahí que resulte imprescindible revisar qué acciones institucionales se están llevando a cabo para abordar la salud mental de las personas mayores de manera integral, dado que, cuando las redes primarias y secundarias no pueden atender, ni garantizar un apoyo efectivo y real frente a diversas situaciones resulta necesario que la red institucional brinde medidas que garanticen el bienestar tanto físico como emocional. Además, teniendo en cuenta que se evidencia que en la red primaria de la familia algunas personas no se sienten entendidas, ello puede llevar a que institucionalmente se deban plantear alternativas que permitan minimizar estas situación y las consecuencias que puede traer consigo.

En suma, es importante situar que en la red institucional pueden emerger un múltiples y diversos apoyos para las personas mayores que resultan valiosas y enriquecedoras para sus vidas si estos no se sitúan meramente en el plano asistencial y/o económico, pues si bien no es de obviar que estas ayudan resultan favorecedoras, se debe ampliar la cobertura de servicios de salud velando porque los mismos sean de calidad y oportunos y se trabaje en articular a la familia, comunidad y diversos grupos sociales a los planes, programas y proyectos que se realicen en torno a la persona mayor.

#### ***4.1.2. Análisis e interpretación de la Categoría Envejecimiento activo y saludable***

El envejecimiento activo, según la OMS (2002) aborda cinco pautas que permiten potenciar este desde un marco político y social. Estas pautas son tener buena salud, buen funcionamiento físico, contar con una buena capacidad y funcionamiento mental, ser independiente/autónomo y vincularse y participar socialmente. Por lo tanto, estas tienen connotaciones muy importantes en la calidad vida de las personas mayores y en el establecimiento de sociedades comprometidas y coherentes en su accionar con el proceso de envejecimiento y la vejez misma.

En relaciona a esto, se da el establecimiento de los pilares del envejecimiento vistos desde el International Longevity Centre Brazil ILGB (2015), que son, salud, aprendizaje, participación y seguridad, los cuales fueron abordados durante la presente investigación, puesto que, permiten comprender de manera holística tanto el envejecimiento como la vejez. Además, de propiciar el análisis e interpretación del envejecimiento activo de las personas mayores vinculadas a la fundación New Airs, resaltando así que estos inciden en el bienestar puesto que:

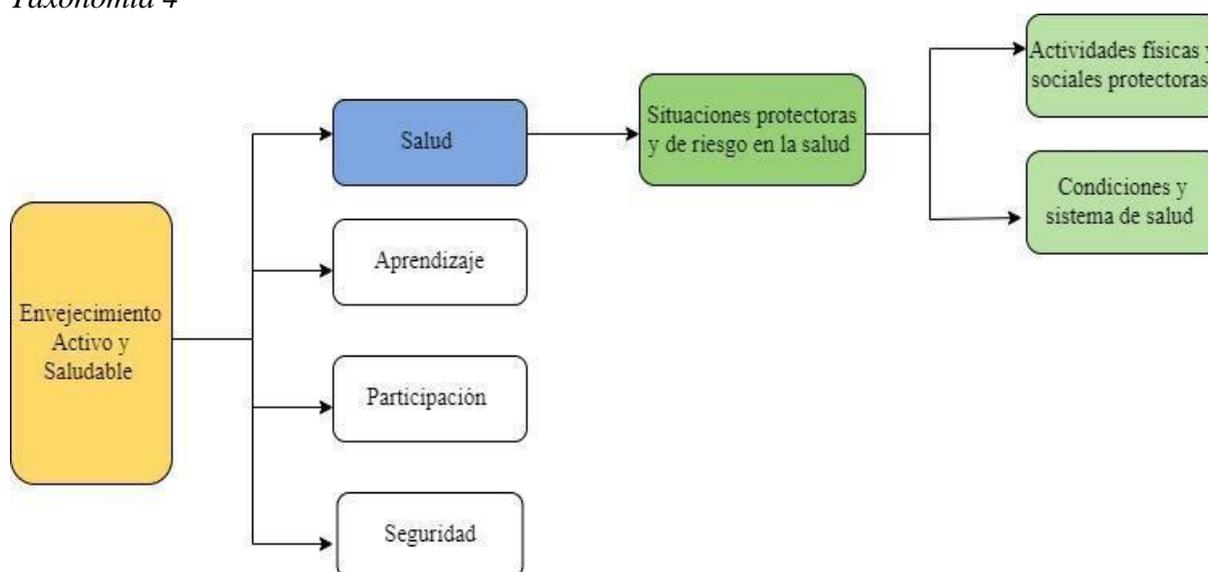
La salud es reconocida universalmente como requisito indispensable para la calidad de vida. La capacidad de participar en todas las esferas de la actividad: trabajo, juego,

amor, amistad, cultura depende en gran medida de la salud física y mental. A su vez, la participación contribuye a la salud de manera positiva. El aprendizaje es un recurso renovable que mejora la capacidad de permanecer saludable, y de adquirir y actualizar conocimientos y habilidades que permitan mantener las capacidades y asegurar mejor la seguridad personal.( ILCB , 2015, p. 41).

Es por ello, que el cumplimiento de estos pilares está relacionado con el compromiso y la responsabilidad de todos los actores sociales presentes en la cotidianidad de las personas mayores, que les posibilita contribuir de manera activa a enriquecer la vejez de aquellos que los rodean y aumentar las oportunidades que tienen para que los mismos participen significativamente en la vida familiar, social, cultural, etc.

Ahora bien, de la categoría deductiva de envejecimiento activo y saludable, surge la subcategoría deductiva salud, evidenciándose desde el marco teórico que esta es uno de los factores más importantes para la vida de todo ser humano y también se convierte en uno de los aspectos fundamentales para la vejez, en línea con ello, a través de las voces y relatos de las personas mayores pertinentes a la fundación se sitúa la categoría inductiva “Situaciones protectoras y de riesgo en la salud”, de la cual se desprende dos categorías inductivas, “Actividades físicas y sociales protectoras” y “Condiciones y sistema de salud” las cuales se abordarán a continuación:

**Figura No. 5**  
*Taxonomía 4*



*Nota.* En la figura se encuentra la categorización de los resultados obtenidos de las percepciones de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Air en la subcategoría deductiva del envejecimiento activo y saludable, pilar de Salud.

Fuente: Elaboración propia.

#### **4.1.2.1 Situaciones protectoras y de riesgo en la salud**

Entendiendo que la salud es uno de los aspectos que les permite a la personas mayores mantenerse activos en la sociedad, es propicio destacar que no solo se debe hablar de la prevención y promoción de enfermedades, sino también desde el actuar y papel que cumplen aquellos que pueden establecer contacto estrecho con los mayores. Dado que, su actuación es clave en miras a comprender no solo la salud desde la noción la ausencia de enfermedades, sino como aquel estado completo bienestar físico, mental y social.

Por ello, se identifican situaciones protectoras y de riesgo que inciden en que la salud se vea favorecida, poniendo en manifiesto que esta no es una de las esferas de la vida que se debe evaluar únicamente desde la capacidad funcional, sino como un componente que permea las relaciones e interacciones en la sociedad que tienen las personas mayores, ya que es de comprender sus redes de apoyo como un elemento a favor en esa vitalidad que se pretende desarrollar desde el envejecimiento activo y saludable, considerando que, las acciones y decisiones que tomen les proporcionará un rol en la comunidad en que habitan y favorecerá a que continúen desarrollando actividades que les permiten su integración social. Teniendo en cuenta esto, es de mencionar que de acuerdo con las voces de los participantes, se identificaron una serie de elementos que se exponen a continuación.

#### **Actividades físicas y sociales protectoras**

La connotación que tiene para la persona mayor realizar actividades físicas que les permitan involucrarse en otros espacios fuera del hogar y la familia, es imprescindible. Esto se debe a que, según señalan, estas son una pieza clave en su vida diaria, ya que no se limitan únicamente a mejorar su calidad de vida a través de la práctica de ejercicio físico, sino también les permiten superar en alguna medida limitaciones impuestas por enfermedades que llegan a restringir su movilidad y funcionalidad física. Asimismo, varios participantes de la investigación a partir del involucramiento con la fundación y el interés por realizar otro tipo de actividades decidieron abrir sus expectativas de vida y se permitieron la construcción de nuevas relaciones y redes de apoyo que se gestaron al participar de escenarios que requieren de su compromiso y voluntad.

Lo anterior, permite comprender que en esencia, la salud se ve mediada por las oportunidades que las personas mayores pueden tener de contar con expectativas y actividades que favorezcan su bienestar. Por tanto, se hace evidente la importancia que tiene para ellos en sus vidas el realizar ejercicio y participar de las actividades y presentaciones que se llevaban a

cabo en la fundación y en el marco de las relaciones sociales que entablan, tal como se evidencia a continuación.

*“Bueno, yo no es que no me hablara con nadie, sino que soy una persona que soy de pocas amigas, porque siempre mi papá me metió en la mente que él prefería encontrarme un día con dos amigos y no con unas amigas porque uno se veía metido en chismes. Entonces, soy de pocas amigas, yo llevo como seis o siete años en este barrio y las personas del lado de mis casas, sé que son las vecinas pero no sé nada más. Desde que estoy en el grupo he sentido que tengo una familia y esa alegría la siento en mi mente y en mi corazón.” (Participante 4 en relato tomado del 25/07/23).*

*“Para mí es muy beneficioso estar en el grupo de persona mayor para la salud porque yo sufro mucho de mis articulaciones, entonces si eso me ayuda y para socializar para tener amigas, amistades” (Participante 1 en relato tomado del 18/07/23).*

Asimismo, en relación con lo anterior se encuentra que por el contexto cultural en el que algunas personas mayores desarrollaron sus vidas, el poder encontrar en la vejez un grupo con el cual realizar otro tipo de actividades y ampliar su círculo de contactos resulta favorecedor y mejora su transitar por esta etapa, de ahí que se sitúe la relevancia que tiene para la salud tanto física como mental los espacios de actividades y ocio que le permiten a la persona mayor salir de su rutina e interactuar con otras personas, como bien se menciona en los siguiente relatos:

*“Bueno, yo me siento feliz porque aquí con todas las actividades y todo lo que se hace, entonces, uno está como más tranquilo de todo, pues, de la salud y todo eso. (Participante 1 en relato tomado del 25/07/23)*

*“Si compartir con amigos favorece mi salud, estar con las compañeras y amigas ayuda mucho, ¿sí? porque es muy diferente a estar en la casa, uno en la casa se encierra, entonces pues uno sale y comparte e incluso conoce muchísimas cosas, sí? es muy diferente todo más ameno”. (Participante 7 en relato tomado del 13/07/23).*

Por ello, el desarrollar diversas actividades físicas incide no solo en la movilidad y el mayor manejo de algunas dolencias sino también en el bienestar psicosocial puesto que cambiar del ambiente del hogar y poder socializar brinda la oportunidad a las personas mayores de seguir desarrollando habilidades que pueden beneficiar su función cognitiva. Esto lleva a plantear la pertinencia de dar mayor peso en los modelos de atención en salud a la persona mayor a la promoción y ejecución de actividades sociales, físicas y recreativas que permitan el establecimiento y fortalecimiento de relaciones y redes sociales, en virtud de que la socialización e integración de la persona mayor es fundamental para la prevención de

enfermedades y desde ahí se podría aportar a establecer intervenciones en el marco de planes, programas y proyectos que permitan movilizar acciones protectoras de la salud que involucren a la familia, grupo y comunidad; la capacidad de los mayores para ejercer el control de sus vidas de manera positiva, se vincula con las decisiones para asumir nuevas conductas personales en la vejez y a la adopción de otros modelos de actividad alejados de la productividad laboral.

Teniendo en cuenta lo mencionado, se entiende que la salud no solo representa las enfermedades, las dolencias y/o las discapacidades, pues en este pilar también se ve inmerso el aprovechamiento y la participación de escenarios que benefician la vitalidad y les proporciona bienestar a las personas mayores. Favoreciendo, además, que no se vea la vejez como aquella etapa negativa donde los cambios físicos y padecimientos normales de la edad limitan el desarrollo de una vida saludable y positiva. Puesto que, tal como se evidencia en los siguientes fragmentos, esto corresponde en algunos casos a un mito.

*“La gente cree que por la edad que uno tiene uno no se mueve y eso es mentira, uno se mueve más que mucha gente joven (risas)” (Participante 3 en relato tomado el 16/06/2023)*

*“Yo no siento la edad que yo tengo, yo no me siento vieja, yo siento que yo soy demasiado activa, salgo, camino hago aquí, para allí y si voy a otra empresa a mí no me reciben y yo no me siento vieja, igual como todo, a veces me pongo tacones, minifalda de lo que quiero. Uno no se siente viejo así igual mi hermana, mi hermana sale camina, caminamos despacio pero salimos, ella baila a su ritmo, ella tiene su enfermedad, pero ella baila a su ritmo y se mueve su ritmo, claro, entonces uno no tiene que estar encerrado en la casa. (Participante 3 en relato tomado el 16/06/2023)*

### **Condiciones y sistema de salud**

El International Longevity Centre Brazil (2015) señala la importancia de la Carta de Bangkok, en la cual se destaca la necesidad y urgencia de promover la salud entorno a la defensa de los derechos humanos, la solidaridad y la importancia de invertir en los determinantes de la salud, generando prácticas reguladas que permitan asegurar el nivel de protección ante el daño y el desarrollo de conocimientos sobre la salud como una capacidad esencial, y en Colombia la actual Política pública Nacional de Vejez mediante el eje estratégico cuatro denominado “Atención integral en salud, atención a la dependencia y organización del servicio de cuidado” establece que se debe trabajar a lo largo y ancho del territorio nacional para garantizar el derecho a la salud de las personas mayores, aumentando la cobertura en la afiliación al Sistema

General de Seguridad Social en Salud y mejorando la disponibilidad, la calidad y el acceso a la atención integral en los servicios.

No obstante, se hace evidente a partir de las narrativas de los actores que el actual sistema de salud tiene ciertas carencias que afectan a todas las personas y ponen en situación de riesgo su salud, sin importar el grupo poblacional al que pertenecen, incluyendo así a niños/as y personas mayores, puesto que se ven obligados a solicitar citas médicas para chequeos y tratamientos de sus morbilidades, aun cuando estas suelen demorarse más tiempo del que requieren para poder dar alivio a sus dolencias, y la forma de enfrentarse con las circunstancias adversas en su bienestar, determina el punto en que las personas mayores se adaptan a las transiciones entre salud y enfermedad, como bien se menciona a continuación.

*“Yo nací con una enfermedad genética que hasta ahora me aprendí el nombre porque es una chorrera descubierta tres meses antes de la pandemia, se llama raquitismo y posposfasémico ligado al cromosoma X, por fin me lo aprendí, es una deficiencia que tiene mi organismo de aceptar el fósforo, no lo aceptó, entonces debido a eso los dolores de los huesos son muy fuertes, pero es por la deficiencia del fósforo, el problema es que el mismo organismo lo desecha, no lo acepta. Entonces, me han tenido ahorita, desde la pandemia, comenzaron a... ¿cómo se dice? A inyectarme un medicamento muy fuerte para contrarrestar lo que el organismo rechaza. Entonces, es el contrapunteo. El organismo no quiere y el medicamento quiere. Eso ha sido tenaz. Ya poquito a poco se ha ido balanceando el cuerpo. Ahí vamos en eso, en el tratamiento. Y yo tuve que interponer una orden de tutela, porque se supone que tengo un cirugía urgente porque cada vez estoy viendo menos, menos, menos. De las fundaciones donde estoy, de personas con enfermedad huérfana, ya se me comunicó el abogado y el abogado me va a ayudar porque ya voy casi para dos años y se supone que tenía que hacerme la cirugía urgente”. (Participante 9 en relato tomado del 25/07/23)*

Por tanto, es pertinente precisar que, en un país como Colombia, por más que se impulsen y plasmen políticas públicas tanto a nivel nacional como territorial que busquen mejorar la salud de las personas mayores y el envejecimiento saludable de toda la población, poco se va a lograr si de fondo no se trabaja en acciones concretas que garanticen una amplia y eficiente cobertura de acceso a servicios de salud, por lo cual, es necesario replantear cómo se maneja esta situación. En línea con ello, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) a partir de su área de acción III para la década del envejecimiento saludable, se debe empezar a buscar integrar la atención a las personas mayores entre los proveedores y los

entornos, vinculando a la misma a una prestación sostenible de atención a largo plazo, donde se integre el sector social y salud y se adquiriera un enfoque centrado en las personas como elemento clave.

Lo anterior, adquiere respaldo si se parte de entender que según algunos análisis estadísticos del International Longevity Centre Brazil (2015), sobre la funcionalidad a lo largo del curso de vida, se estipula que la máxima capacidad de una persona se logra en la juventud y a medida que los años avanzan, esta capacidad tiende a disminuir. Estos factores están relacionados con el estilo de vida, el bienestar y la optimización de oportunidades de salud y un factor muy susceptible a cambios, como es el acceso a los servicios de salud. Estos aspectos también fueron mencionados por las personas mayores en los relatos siguientes.

*“Me gustaría que no sé de pronto el sistema de salud como que fuera más asequible que diera más citas y por especialista todo es una odisea siempre, aunque bueno a mí a veces me dan citas rápido pero a veces, entonces sí que nos dieran citas más seguido para especialista o poder tener otros servicios de salud como lo que ustedes hacen que trabajo social o que psicología, o deporte o gimnasio, cosas así sería bueno”*  
(Participante 3 en relato tomado el 16/06/2023)

Por ello que no se deba reducir los servicios de salud a aquellos que dan respuesta a las dolencias físicas, sino que también se amplían a dar cobertura a otro tipo de servicios que benefician las capacidades y habilidades de las personas mayores como lo son el gimnasio o el goce de servicios de psicología o trabajo social, que en ocasiones se visualizan como un lujo que no se pueden dar, puesto que el costo o tiempo para acceder a estos servicios implica un gasto que no se puede asumir. Sumado a ello, desde trabajo social y demás disciplinas que pueden tener incidencia en la atención de la persona mayor se debe contribuir a ampliar la cobertura de salud a mejorar lo que la OPS (2020) sitúa como la capacidad intrínseca del individuo, que es el compuesto de todas las capacidades físicas y mentales que un individuo puede aprovechar a partir del entorno del individuo y las interacciones entre las personas presentes en este, lo anterior se retoma en la actual reforma a la salud que plantea intentar proveer un modelo de salud enmarcado en la salud primaria y en los determinantes sociales en salud.

Ahora bien, entendiendo que el sistema no da abasto para la atención de la ciudadanía, para las personas mayores estas falencias no se quedan solo en aquellas complicaciones y retrasos en el servicio de salud, sino que también trae consigo una percepción negativa de valía sobre su integridad y derechos, como bien lo mencionan en los siguientes relatos.

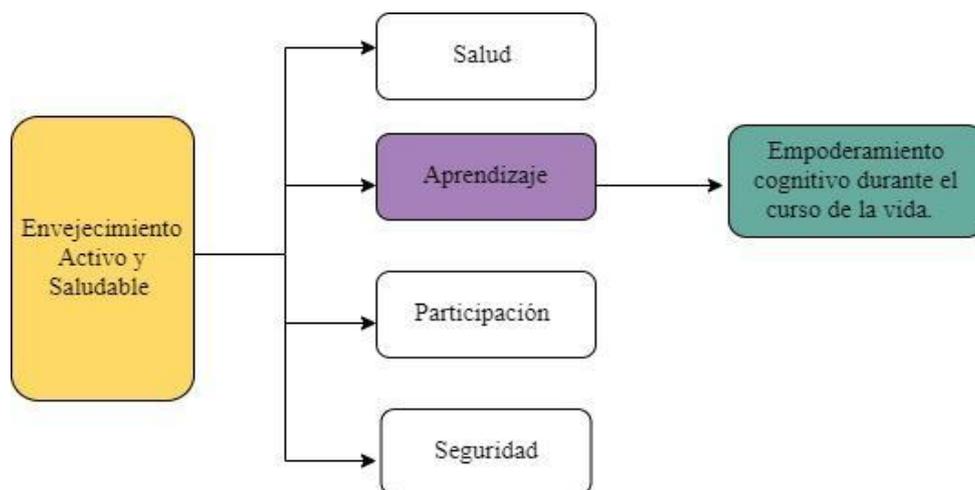
*“Ellos quieren ya que de pronto nosotros colguemos los guayos rápido (risas) y pues si mejor para ellos más se quitan gastos que supuestamente tienen con uno por eso es que ehh no nos dan citas y eso” (Participante 3 en relato tomado el 18/07/2023) “Si, nos dan las citas bien tarde o en la noche y bien lejos” (Participante 9 en relato tomado el 25/07/23). “Yo llevo esperando cita hace dos o tres meses y nada” (Participante 7 en relato tomado del 25/07/23).*

De modo que, se reconoce que las personas mayores llegan a cuestionar y aceptar el sistema de salud y el servicio de salud que reciben, debido a que consideran que este privilegia a aquellas personas en edad productiva que no le generan “gastos” al estado colombiano. Lo anteriormente descrito es un elemento importante a considerar a la hora de intervenir o generar acciones con las personas mayores en razón de que, el actuar profesional debe incidir en generar que este tipo de concepciones cambien, a partir de la garantía de un acceso a salud mucho más asequible que ofrezca múltiples servicios que privilegien la calidad de vida, el desarrollo de prácticas de autocuidado y la implicación de todos aquellos actores y redes que tiene la persona mayor, en la protección del mismo, para así dar respuesta al llamado de la década del Envejecimiento Saludable de cambiar la forma en la que se piensa, siente y actúa respecto a la edad y el envejecimiento, entendiendo que si bien es importante la percepción que los adultos mayores tiene de sí, también hay un involucramiento en cuanto a la percepción y atención de las personas y sobre todo de las entidades de salud frente a la comprensión de las necesidades que la persona mayor tiene.

#### **4.1.2.2 Empoderamiento cognitivo durante el curso de vida**

El envejecimiento activo implica un compromiso con el aprendizaje continuo a lo largo de la vida. Este proceso beneficia la salud de las personas, aumenta su seguridad y promueve su participación en los ámbitos sociales (International Longevity Centre Brazil, 2015). En línea con ello, es importante destacar que el aprendizaje no se limita únicamente a la educación formal, sino que también incluye los conocimientos y saberes adquiridos a lo largo de la vida de una persona, así como el aprovechamiento de oportunidades de aprendizaje no solo durante la infancia y juventud, sino también durante la vejez. En este contexto, surge la categoría inductiva del "empoderamiento cognitivo a lo largo del curso de vida" como parte de la subcategoría de aprendizaje continuo.

**Figura No. 6**  
*Taxonomía 5*



*Nota.* En la figura se encuentra la categorización de los resultados obtenidos de las percepciones de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Air en la subcategoría deductiva del envejecimiento activo y saludable, pilar de aprendizaje a lo largo de la vida.

Fuente: Elaboración propia.

Para las personas mayores, el aprendizaje no solo se desenvuelve desde lo que es la educación formal, entendiendo que esta abarca todo aquello que se realiza dentro de un marco institucional, como el colegio y la universidad puesto que, la educación informal también incluye aquellos aprendizajes y conocimientos adquiridos a lo largo de sus vidas a través de sus experiencias y las relaciones que conforman tanto con su familia como con otras personas que los rodean y que les han permitido adquirir conocimientos y enseñanzas, ejemplo de ello, el siguiente fragmento.

*“Mi hija, ella es amante a la lectura, ella en dos días se lee un libro así de grande y entonces ella dice, mamita tome tenga lea, y con ella nos sentamos a leer y ella dice, yo me voy a dormir. Entonces, eso es una cosa que a ella le ha gustado y a mí no me gusta pero a ella le gusta compartirlo conmigo.” (Participante 3 en relato tomado del 25/07/23)*

*“Mi hija me enseñó a manejar el computador, ella me sacaba tiempo me decía mamita venga me enseña yo venía del trabajo y me sentaba todos los días. Yo quería y me sentaba en el computador y ah ay no yo no puedo entrar y ella me enseñaba hasta que esa fue la felicidad más grande, poder yo entrar en el computador. (Participante 8 en relato tomado del 25/07/23)*

*“Entre todos hacemos aquí, nos sentamos a compartir que esto que lo otro, lo que se hace diariamente y eso aporta a que uno aprenda, le cuentan cosas, le enseñan a manejar esos aparatos del celular y eso (Participante 3 en relato tomado el 16/06/2023)*

Por lo anterior, se evidencia que las personas mayores continúan constantemente aprendiendo y el tener la posibilidad de que sus familiares les apoyen e incentiven a adquirir conocimientos sobre un tema específico resulta gratificante, debido a que esto les refuerza la percepción positiva que pueden llegar a tener de sí mismos y mediante estos espacios se garantiza que se potencialice su reconocimiento como sujetos que cuentan con las habilidades suficientes para la realización de diversas tareas y la aprehensión de saberes necesarios en la actualidad como lo son los tecnológicos. Además, este aprendizaje puede llegar a ser recíproco, en el sentido de que no solo se basa en lo que pueden aprender las personas mayores de sus familiares sino también lo que pueden aprender estos últimos de las personas mayores, teniendo en cuenta que el potencial de las personas mayores va más allá de suplir sus necesidades básicas, y para muchos, alcanzar un buen envejecimiento implica no sólo sentirse bien, sino también ser capaz de realizar o continuar realizando contribuciones significativas en su entorno, en la familia, en la comunidad en la que vive, o en sentido más amplio en la sociedad, tal como se evidencia a continuación:

*“Miriam, mi hermana le está enseñando costura a mi hija, porque mi hija está estudiando el diseño y mi hermana ella misma lo dice quedó frustrada porque no pudo estudiar diseño porque no era bachiller pero ella estudió en los barrios y aprendió pues no profesional pero aprendió trabajando en eso de costura y eso es bonito porque para mí es ver como mi hermana cumple quizás también su sueño con mi hija, ella incluso le dijo que si no se iban juntas para la universidad, pero ella le dijo que eso ya que, yo y ella le colaboramos, le comparto mis conocimientos y ella me trae conocimientos y a mi hermana” (Participante 3 en relato tomado el 16/06/2023)*

Sin embargo, no solo se debe enmarcar este aprendizaje en las interacciones familiares que propician la realización de actividades que permiten propiamente adquirir conocimiento sobre algún tema, puesto que este también se puede ver enmarcado en aquellas muestras de afecto y cariño entre los integrantes de la familia y en aquellas experiencias que la propia vida les ha brindado, como se puede evidenciar en los siguientes apartados.

*“El amor de mi hijo, y todo lo que más quiero yo, para mí es el”. “Inclusive me dio un dolor aquí en el hombro. Me dice, ¿apá qué tiene? Estuve así como crítico ahí en el hombro, él me aplica una pomada que se llama Marihuana. Y ahí me lo explico, me dice, ¿está clavado? Me dice, no. Y me dice, no, yo checo.” (Participante 11 en relato tomado del 25/07/23)*

*“El aprendizaje que me ha dado la vida es que uno siempre debe depender de uno mismo y no de la gente o buscar la felicidad en las personas demostrar lo que uno*

*quiere y no demostrar lo que no es uno. Lo que no es uno, demostrar lo que es uno. Yo estoy así, si me quieren, que me quieran, si no, pues no me quieran. Y yo lo hago conmigo porque nadie lo sabe. Mi hijo no saben que yo tengo a mi hijo así. Cuando me ven en la calle conmigo, dicen ¿ese es su hermano?, y no él es mi hijo. Porque yo lo siento, es para mí, no para los demás. Y yo me siento alegre con mi hijo, y yo lo amo, y yo lo adoro como sea. Vea, él es una niño especial, no lo pongo en lujos. Pero usted lo puede ver, de pies a cabeza está ahí.” (Participante 6 en relato tomado del 25/07/23)*

A partir de ahí, es posible plantear que la familia cumple un rol fundamental en la adquisición de conocimiento. Sumado a ello, el rol de las madres de la tercera edad cuidadoras es uno de los pocos reconocidos en la sociedad, si bien se habla de cuidadoras y cuidadores no siempre se resalta aquellas persona de la tercera edad que deben cuidar y atender a los miembros de su familia en condición de discapacidad y esto resulta pertinente tenerlo en cuenta y abandonarlo a mayor profundidad.

Ahora bien, desde la otra orilla es posible situar que así como hay aprendizajes desde los vínculos positivos y desde el amor y el cariño entre los miembros de la familia, también, hay aprendizajes desde la toma de decisiones que generan rupturas familiares, pues de dan aprendizajes a partir de la experiencia como bien lo refieren ellos que permean para siempre las relaciones que llegan a entablar con sus familia, tal como se puede evidenciar a continuación:

*“Eso sí es verdad, mire, a mí me tocó por experiencia lo que dejaron mis papás. De 10, únicamente yo, ¿sabes? Imagínense, me tocó hacer juicio de sucesión, hacerles todo para repartir. Primero una cosa, después otra. ¿Qué hice yo? De mí, lo que yo tenía, pagar el abogado, hacer toda esa vuelta. ¿Y qué pasó? Después se me vinieron todos encima, que yo los había robado, y yo cuando todo fue dividido y todo, para usted, para usted, para usted. Pero uno sale enemigo contra otro hermano. Entonces, ¿para qué? dejan ellos solo para pelear entre hermanos.” (Participante 6 en relato tomado del 25/07/23)*

De igual forma, los espacios de aprendizaje grupales que se dan a partir de la interacción con otras personas fuera del núcleo familiar o de la misma participación en el grupo de persona mayor de la fundación New Airs son de recalcar, puesto que se debe dar mayor fuerza a promover y reconocer el aprendizaje informal que surge de estos espacios y el potencial que puede tener garantizar las relaciones intergeneracionales en donde de manera conjunta se aprende con los menores y se desarrollan conocimientos y habilidades que guiarán los comportamientos y actitudes de los mismos a lo largo de la vida; teniendo en cuenta que, los

aprendizajes están ligados a la importancia del concepto de generatividad que plantea Erikson (1963), citado por Benito-Ballesteros y de la Osa (2020) "como el interés (concern) por desarrollar y guiar a la siguiente generación"(p.65), que pone en evidencia la importancia e interés por enlazar necesidades internas, y fuerzas sociales externas a la persona mayor, para convertirse en compromisos sociales creativos y que se puede evidenciar en el siguiente fragmento.

*“A veces vienen los pelados de la escuela que a esos si les gusta correr detrás de la pelota y nos unen con ellos y compartimos y pues ellos aprenden también de uno, bacano eso” (Participante 9, en relato tomado del 25/07/23)*

Por otro lado, al entender Aguilar y Druet (2020), quienes resaltan la importancia de promover oportunidades innovadoras para un aprendizaje continuo a lo largo de la vida, es claro que aprender durante la vejez tiene un impacto positivo en la autoestima social y la confianza y a aunque el envejecimiento es un fenómeno que afecta a todos, existen ciertos factores que favorecen el desarrollo de oportunidades innovadoras, así como factores que permiten el adecuado desarrollo cognitivo de los adultos mayores. En este sentido, resulta relevante mencionar aquellos sueños que las personas mayores tuvieron pero que, debido a circunstancias externas, no lograron realizar, los cuales se detallan a continuación.

*“Medicina me hubiera gustado”. “Sí, pero resulta que yo soy la mayor del matrimonio de mi mamá me tocó estudiar y trabajar en lo que se pudo en su momento, pero de todas maneras soy bendecida por que aprendí modistería, estudié diseño y especialidades en el propio material, aunque mi mayor sueño era medicina, pero aunque no pude hacer esa carrera hago algo que me gusta también y que aún lo sigo haciendo porque aún trabajo” (Participante 2 en relato tomado del 25/07/23)*

*A mí me hubiera gustado mucho haber terminado mi carrera de aviación, solo manejo avioneta porque cambiaron la... ¿Cómo se llama la academia? pero al otro extremo, entonces me era muy complicado la cuestión del transporte de aquí para allá y allá para acá. Alcancé a hacer los vuelos virtuales y los de vuelos en avioneta con instructor, claro al lado, pero me faltó el graduarme y que me hubieran dado mis alitas. (Participación 9, relato tomado del 01/08/23).*

Con base en lo anterior, es impredecible hablar de la importancia de un nuevo enfoque educativo en donde los adultos mayores puedan ser partícipes, a manera de que se le pueda dar reconocimiento a la oportunidades que merecen sin que se lleguen a rechazar u segregarse por sus limitaciones, por tanto se encuentra que tal como lo refiere la International Longevity Centre Brazil (2015) la alfabetización en salud es necesaria para el autocuidado; la

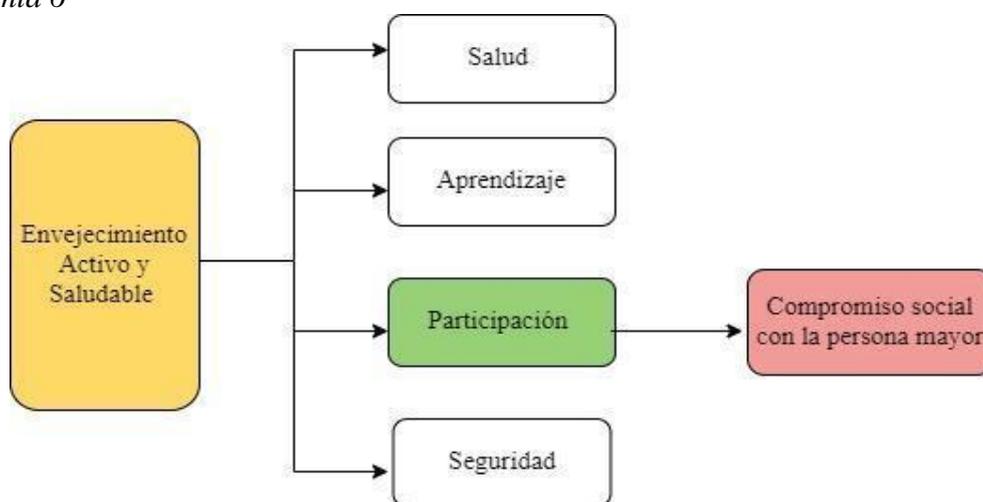
alfabetización financiera es necesaria para manejar los ingresos y los gastos; y la alfabetización tecnológica es requerida para estar plenamente conectado y el estado, familia, comunidad y los profesionales que trabajan con persona mayor deben incidir en que esto se logre, entendiendo que la vejez es un fenómeno que se construye mediante representaciones, imaginarios y discursos que tienen implicaciones en el proceso de llegar a la vejez (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2022- 2031). Por ende, se deben promover oportunidades innovadoras para un aprendizaje continuo a lo largo de la vida, teniendo claro que aprender durante la vejez tiene un impacto positivo en la autoestima social y en la confianza.

#### 4.1.2.3 Compromiso social con la persona mayor

En el contexto del envejecimiento activo y saludable, el pilar de participación tiene gran incidencia puesto que esta permite que las personas se involucren de manera comprometida en cualquier objetivo social, civil, recreativo cultural, intelectual o espiritual que le brinde sentido a su existencia, realización plena y sensación de pertenencia, además que la misma incide en la satisfacción que se puede tener sobre la propia vida (Longevity Centre Brazil 2015).

Es ese marco, es preciso tener en cuenta que la participación facilita la interacción de las personas mayores con la sociedad, así como la participación activa de todos los ciudadanos en los diferentes niveles de toma de decisiones, fortaleciendo las democracias y empoderando a los sujetos. En este sentido, dentro de la subcategoría de Participación considerando las narrativas de los actores relacionados con este pilar, surge la categoría inductiva de "compromiso social con las personas mayores".

**Figura No. 7**  
*Taxonomía 6*



*Nota.* En la figura se encuentra la categorización de los resultados obtenidos de las percepciones de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Air en la subcategoría deductiva del envejecimiento activo y saludable, pilar de participación.

Fuente: Elaboración propia.

El compromiso social con la persona mayor se ve visibilizado en los espacios de participación que se les brindan a los mismos para poder hacer parte de diversos procesos que los atan a la vida social y refuerzan sus lazos, favoreciendo así su inclusión. De ahí que sea pertinente indicar que la Fundación New Air propicia el establecimiento de espacios donde la persona mayor interactúa, crea y potencia sus habilidades y gustos personales por medio de la expresión corporal con la danza. Por tanto, las personas mayores rescataron mediante sus relatos, los diversos escenarios en donde se han podido presentar y las sensaciones que le produce hacer parte de los mismos, tal y como se puede evidenciar a continuación:

*“Yo me siento bien, cuando me suben a una tarima, me dicen, ¡Ay, miren, esa cuchi barbie, a ver cómo se mueve cuchi barbie, a ver cómo se mueve.” (Participante 2, en relato tomado del 01/08/23)*

*“Ósea la primera vez que estuvimos en un concurso de baile fue el año pasado, el año pasado no sabíamos nada, y quedamos de quintas y llegar a un pueblo y todo mundo diga hay tan bonitas y pasamos por ahí, que lindo” (Participante 1, en relato tomado del 01/08/23)*

A partir de lo anterior, es de destacar la percepción de empoderamiento que brinda el participar y gozar de este tipo de escenarios y del reconocimiento social que mediante estos se logra, puesto que, se evidencia que para las personas mayores el lograr demostrar que gozan de vitalidad y que esta les permite disfrutar y ocupar un lugar significativo en la sociedad les refuerza la posición que asumen ante la vejez. Además, de manera implícita también se incide en romper con el estereotipo negativo que centra a las personas mayores en sujetos pasivos poco abiertos y receptivos a compartir, promoviendo así una visión más inclusiva y enriquecedora de las personas mayores en la sociedad y esto resulta importante en la medida que se influye en la percepción positiva que tienen acerca de la vida y se cimentan las bases de cohesión social en el propio grupo con el que interactúan, constituyéndose en fuerza para el envejecimiento activo y saludable.

Ahora bien, si se parte de que para González (2021), la palabra activo requiere de mantenerse sano en la edad adulta, entendiendo que el eje principal del envejecimiento activo es la salud y la vida social de la persona mayor, por tanto se debe plantear la creación y mantenimiento de oportunidades reales y concretas en la sociedad, donde se priorice sus

capacidades y conocimientos, de manera que, sean ellos quienes mejoren su propia calidad de vida y actúen de manera activa en la sociedad sin que no pasen desapercibidos. En función de ello, se evidencia que la participación no solo se debe generar desde el interés de las personas mayores por hacer parte de algo, si no que el impulso y el reconocimiento que brindan las demás personas que los rodean y la sociedad en general incide es que esta participan se geste desde la motivación de los demás actores sociales, quienes pueden llegar a reconocer el rol que pueden cumplir la persona mayor, tal como se puede identificar en los siguiente apartado

*“A mí siempre me usan de conciliadora en el barrio y fuera de eso como los papitos me conocen porque yo tuve un jardín infantil aquí en el barrio, entonces ellos me conocen y saben que yo hago coreografías y todo eso, siempre cuando hacemos reunión y en determinadas fiestas, por ejemplo el día de la madre decían profe, por favor una coreografía, profe va a bailar, profe los niños, listo. Yo armo coreografía que hasta Nidia también participa, yo monte coreografía con un grupo que teníamos y participamos entonces siempre todas las veces. Esta vez fue para el día de la madre y la profe fue y, o sea nunca me perdonan el que yo no haga una presentación.”*  
(Participante 4, relato tomado del 01/08/23)

En esa misma línea, es importante resaltar que a nivel comunitario, muchas personas mayores han sido parte fundamental en la construcción del barrio, aportando su conocimiento y experiencia. Esto ha generado en ellos un sentido de responsabilidad hacia el cuidado y la protección de la comunidad, lo cual les otorga reconocimiento en espacios relevantes para la construcción colectiva, como es el caso de la junta de acción comunal.

*“Yo cree la junta de acción comunal.”* (Participación 5 en relato tomado el 01/08/23).  
*“Si todos... Nosotros pavimentamos las calles, nosotros mismos, los habitantes. Yo colaboré aquí para que el Salón Comunal quedará en este punto con una parte de la comunidad. (Participante 6 en relato tomado del 01/08/23) Sí. Sí, yo pertenezco a la junta de acción comunal. (Participación 3 en relato tomado el 01/08/23).*

Ahora, comúnmente se considera que durante el curso de vida de la personas a medida que va envejeciendo la participación en actividades sociales disminuye, afectando con ello la frecuencia y continuidad de las interacciones sociales, sin embargo, esto no sucedería si establece un compromiso social con la persona mayor por parte de la sociedad, en donde se garantice la generación de escenarios que permiten que los mismos se involucren en la búsqueda de un objetivo ya sea cultural, social, político etc., teniendo claro, que estos escenarios de participación, es necesario que sean del agrado de las personas mayores ya que esto permite la construcción y el desarrollo de vínculos y redes de apoyo externos a la red

primaria en la vejez y en donde ellos buscan lo siguiente:

*“Hacerse conocer, conocer amigas.”, “Hacer amistades.”, “Tener una comunicación con la gente.”, un lugar en donde: “Si uno está estresado y viene para acá a desestresarse.”, “Conocer gente y compartir las cosas que siente, si uno se siente muy mal pues uno viene y o comenta con otra persona.”, ya que según lo que ellos mencionan: “Es más probable que hablen con una persona particular que con la familia, porque lo traicionan a uno terriblemente”. (relatos tomados del 01/08/23).*

A partir de lo ello, es de resaltar que los espacios de participación para los personas mayores no solo equivale al mostrarse y hablar sino también tiene que ver con ese relacionamiento que se tiene con las demás personas, teniendo en cuenta que si bien al inicio son desconocidos, el transcurso del tiempo y, en el ejercicio de las actividades que se llevan a cabo en la fundación, estas relaciones se van convirtiendo en un acompañamiento mutuo, lo cual favorece que se gesten escenarios que contribuyen a su vitalidad y dignidad, en espacios que se deben seguir propiciando y permeando impulsos de afiliación, es decir, la necesidad de relacionarse con los pares ya que han sido mencionados y transmitidos a partir de las historias experiencias y emociones, puesto que tal como se evidencia en el siguiente fragmento posibilita que no se genere percepción de soledad y aislamiento en las personas mayores.

*“En la fundación salimos a paseos, vamos a presentaciones, a veces nos presentamos en el salón comunal, en la iglesia, en sitios así como importantes del barrio donde la gente nos ve y nos dice como ve que bonitas, como se mueven de bien y todo eso, la gente cree que por la edad que uno tiene uno no se mueve y eso es mentira, uno se mueve más que mucha gente joven (risas) y si entonces eso claro, claro que sí le hace a uno sentirse muy vital, muy alegre, muy metido como en sociedad ¿sí?, Porque a veces la gente se aísla y no eso no puede ser así” (Participante 3, en relato tomado del 01/08/23)*

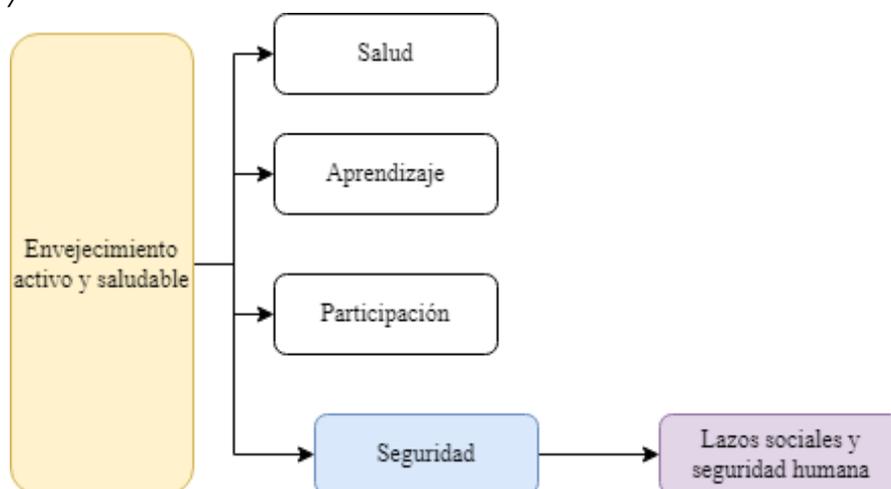
En suma, la participación es un elemento poderoso que abre la puerta a que las personas mayores continúen con su integración en sociedad y den a conocer todas aquellas habilidades, saberes y experiencias que les agradan, por tanto, es de alta importancia que desde el que hacer profesional se privilegie la articulación y gestión de procesos que permitan la promoción de esta no solo en el escenario político a lo cual normalmente se reducen la concepción de “participar en la sociedad” sino también a escenarios recreativos y culturales que permiten el goce de actividades y el intercambio de relaciones.

#### 4.1.2.4 Lazos sociales y seguridad humana

El pilar de seguridad es uno de los más importantes en el marco de las necesidades humanas, ya que es un factor que permea diferentes esferas durante el curso de vida de una persona, como lo económico, social, cultural, familiar y la integridad física ya que formas intensas y crónicas de estrés generadas por la incertidumbre en la seguridad puede llevar a desórdenes de la salud mental, con riesgos mayores entre las mujeres, adolescentes, personas mayores y personas en condición de discapacidad (International Longevity Centre Brazil, 2015). Por ende, en cuanto a la subcategoría de Seguridad, surgió la categoría inductiva de: “Lazos sociales y seguridad humana”.

**Figura No. 8**

*Taxonomía 7*



*Nota.* En la figura se encuentra la categorización de los resultados obtenidos de las percepciones de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Air en la subcategoría deductiva de envejecimiento activo y saludable, pilar de Seguridad.

Fuente: Elaboración propia.

La seguridad es un factor que involucra tanto lo individual como lo colectivo, entendiendo que es responsabilidad de todas las personas que forman parte de la sociedad asegurarse de que tanto la ciudadanía en general como las personas mayores en particular, puedan disfrutar de entornos armoniosos que les permitan transitar por la vejez con la tranquilidad de que sus derechos no serán vulnerados. No obstante, uno de los factores que más preocupa a las personas mayores de la fundación New Airs, es precisamente el entorno físico en el que se encuentran ya que mencionan no sentirse seguros en los diferentes lugares de la localidad como:

*“En el Transmilenio”, “De pronto en los parques”. “A uno ya le da miedo salir a la calle”, “En los taxis, porque uno siente que se subió en el taxi con una persona desconocida porque uno no sabe quién es ni nada.”. “Hay también otra cosa ahora, que ahora uno no puede ir a la iglesia a orar no se puede estar en el Santísimo, porque están atracándonos.” (relatos tomados del 01/08/23).*

En ese sentido, a luz de la década del envejecimiento saludable que invita a que se garanticen entornos físicos, sociales y económicos amigables con la edad para poder crecer, vivir, trabajar, jugar y envejecer, es de cuestionarse si se está haciendo algo para dar cumplimiento a ello, pues tal como se menciona el abordaje de la seguridad no se debe centrar únicamente en garantizar a la persona mayor sino a la sociedad en general oportunidades de envejecer de manera libre, tranquila y con garantías en todas las dimensiones de vida de las personas y frente a ello la percepción de inseguridad que tienen las personas mayores evidencia que aún hay un largo camino por recorrer y al cual se le debe dar prioridad, puesto que, no tendrá ningún sentido que se promueva la participación, la salud y/o el aprendizaje en otros contextos fuera del hogar cuando no se puede transitar con tranquilidad en otros espacios sin miedo a sentirse vulnerable.

No obstante, no se trata de ver la seguridad desde aquellos escenarios que generan desconfianza, pues la seguridad también abarca la inclusión que se da en ciertos lugares a las personas mayores, de ahí la importancia de plantear alternativas donde se vean reflejados los sueños, anhelos y experiencias que posibilitan el apoyo y donde se puedan gestar relaciones armoniosas entre mayorías y minorías, en ambientes cada vez más abiertos, donde prevalezca la seguridad de la persona y la comunidad. Ejemplo de ello el siguiente relato donde se destaca que pueden existir espacios seguros para las personas mayores que les garantizan el desarrollo adecuado de sus actividades pese a las condiciones físicas que puedan llegar a tener.

*“En el centro comercial es espectacular, que es el paseo Ah, sí, está aquí Sí, es espectacular a mí me colocan... cómo es que se llama ¿acompañante? cómo es que no me acuerdo la palabra ¿Un guía? No, no, son esos vestidos de azul. le ayudan a uno a subir un día yo no sabía eso y tenía que subir al tercer piso y dije cómo no yo no puedo, cuando se me acercó un hombre de azul y me dijo señora usted para donde va le dije que a pagar unos servicios pero que no podía y me dijo no señora, ya le busco acompañamiento, fue super espectacular. Yo digo que no tenemos nada que envidiarle a los del Norte.” (Participante 10, relato tomado del 01/08/23).*

A partir de la anterior, conviene decir que no solo el Estado y el sector privado debe promover que emerjan lugares amigables con la edad que promuevan la percepción de

seguridad, sino que también las familias y personas de la sociedad civil deben velar por ello, puesto que el sentir rechazo por parte de los mismos incide en no se mantengan adecuadas relaciones sociales y se disfrute de una vida plena.

*“Yo desde mi punto de vista algo que detesto que me tengan lastima. Por favor, a mí no me tengan lastima, es preferible consideración. Es porque yo agradezco que a veces en la calle voy a subirme al bus y de pronto corrió, hasta una niña, ayer me pasó, una niña, yo decía, no puedo creerlo, me pasó la mano para subirme. Yo le dije no mi amor, mi vida, Yo le a la mama tienes una princesa qué hermosa. Dándome la mano, una criatura que no tenía más de siete años. Y es que dándome la mano para ayudarme a subir, yo no lo podía creer. Entonces, una cosa es consideración y otra es lastima, y que no me traten con lastima” (Participante 4, en relato tomado del 01/08/23)*

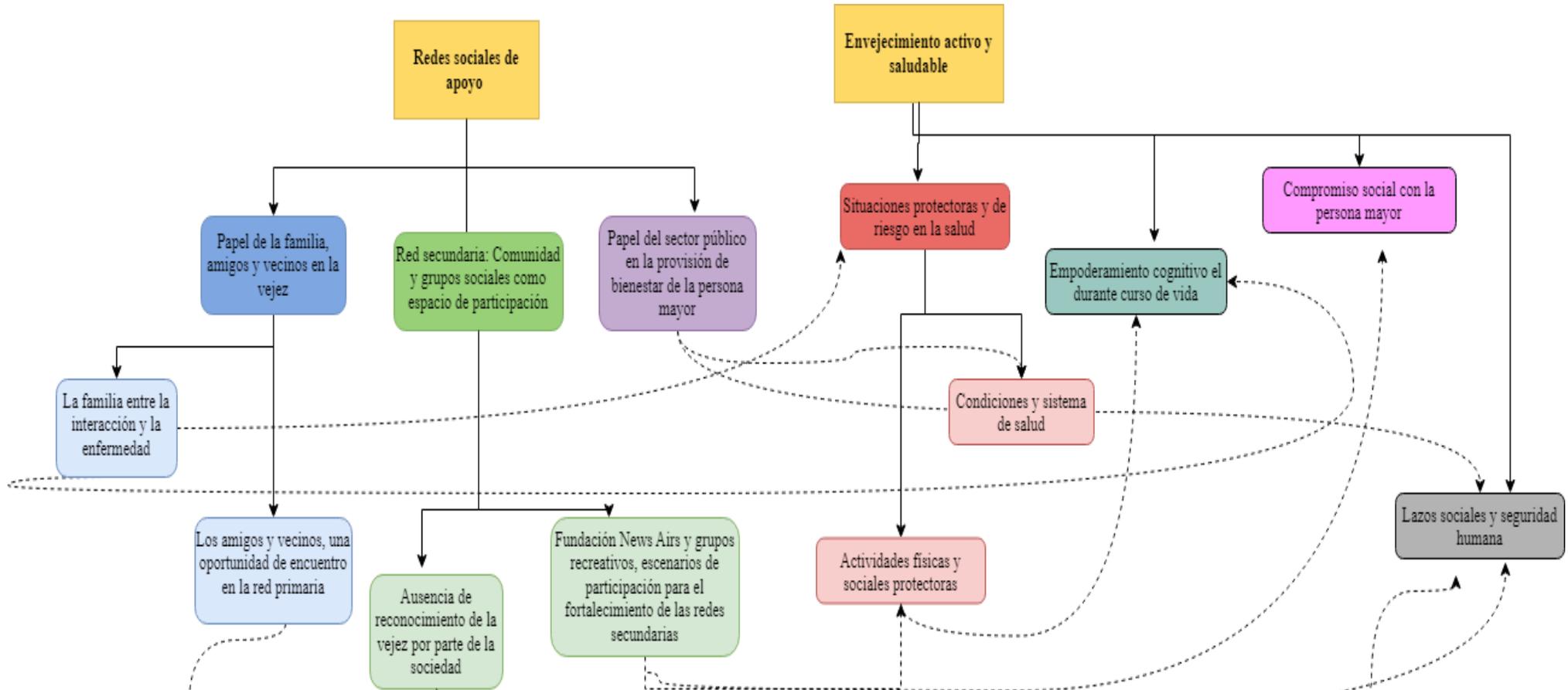
Entendiendo así que la seguridad y acompañamiento no debe ser un privilegio de las clases sociales sino debe ser un servicio que se preste para la sociedad sin importar su raza, etnia u discapacidad. Es importante proteger el derecho básico a la seguridad, construir entornos amigables con la edad como piedra angular de la seguridad, erradicar la pobreza y garantizar unos ingresos básicos a lo largo de la vida, ya sea desde el apoyo económico del estado como el de las redes de apoyo sociales que se vayan construyendo a los largo del curso de vida, en donde se generen espacios de no segregación al adulto mayor debido a su edad o a su falta de abastecimiento autónomo y procesos y proyectos de integración para las personas mayores.

#### **4.2 Categorización de segundo nivel**

Con la intención de establecer de manera más directa la relación presente entre las redes sociales de apoyo y el envejecimiento activo y saludable, se desarrolla la categorización de segundo nivel (Véase figura 9)

4.2.1 Redes sociales de apoyo y su contribución al envejecimiento activo y saludable

Figura No. 9  
Taxonomía 8



Nota. En la figura se puede evidenciar la relación existente entre las redes sociales de apoyo y el envejecimiento activo y saludable. Fuente: Elaboración propia.

En primer lugar, a partir de lo encontrado en la categoría inductiva “*la familia entre la interacción y la enfermedad*” es posible enmarcar que la familia tiene una fuerte relación con las situaciones protectoras y/o de riesgo en la salud que se pueden presentar en la vejez, dado que, tal como se evidencio en el análisis descriptivo de la categoría redes de apoyo, es la familia la principal red que se encarga del acompañamiento en salud y si la familia se configura como un red primaria en donde la persona mayor se siente comprendida y con la plena autonomía de poder tener incidencia en las decisiones que se toman en el hogar, se favorecerá tanto la salud mental como física, en la medida que, se tiene el acompañamiento más cercano de los seres queridos y este se convierte en un sostén importante para las personas mayores, pero si por el contrario, la familia no cumple con este rol de brindar un lugar seguro, los beneficios que podría ofrecer la red de apoyo familiar se verán disminuidos. En consecuencia, la imagen de esta red se desdibuja en términos de proporcionar un apoyo emocional que promueva una vejez acompañada. El siguiente fragmento muestra de ello:

*“A veces siento que tengo que mantenerme firme y uno no lo entiende mucho la familia, a veces ni las personas con las que uno más comparte, entone nagh uno prefiere guardar silencio a veces, por lo que decía ahoritica, si eso de la compasión y de la lástima y de que piensen que uno se queja mucho, a veces uno prefiere desahogarse con personas externas y así pues también evita chismes”*(Participante 3, en relato tomado del 13/07/23).

Por ello, que al hablar de la salud en el envejecimiento activo y saludable, resulta imprescindible establecer que la forma en que la familia acompaña el proceso de la vejez y los cambios físicos y emocionales presentes en esta etapa repercute de gran manera en que esta se desarrolle de forma tranquila, en donde las personas mayores logren dar a conocer sus sentires. Sumado a que, la presencia activa y protectora de la familia fortalece la adherencia a los tratamientos médicos, lo cual mejora la calidad de vida de las personas mayores, ejemplo de ello el siguiente fragmento:

*“uno necesita que le recuerden que la medicina que las pastas, todas esas maricaditas, mi hijo a cada rato es ay ombee papá que tomes aquello, que te acompañe al médico sobre todo y es que la salud es compleja todos podemos mediar muchas cosas pero juemadre enfrentar las enfermedades solo es berraco, menos mal mi familia me apoya mucho en eso creo que es lo principal que le doy gracias a papá Dios. (participante 5, en relato tomado el 13/07 /23)*

Ahora bien, el aprendizaje adquiere una gran connotación para la personas y esto se ve enmarcado en el empoderamiento cognitivo a lo largo del curso de vida, por cuanto los seres

humanos están aprendiendo constantemente de todo lo que los rodea y no es una excepción que lo hagan en la vejez. Dicho esto, es pertinente afirmar que pretender que las personas mayores no continúan aprendiendo debido a los cambios cognitivos que puedan tener, es caer en un sesgo que perpetúa la reproducción de estereotipos y la disminución de oportunidades de aprendizaje que pueden brindar tanto las familias como la sociedad en general para las personas mayores, lo que podría conllevar a que experimenten sentimientos negativos hacia ellos mismos.

Por consiguiente, se encontró que la red primaria, especialmente la familia, puede repercutir positivamente en los aprendizajes de las personas mayores, sobre todo en lo relacionado a la alfabetización digital, ya que es con ellos donde las personas mayores refieren que adquieren conocimientos frente a cómo manejar el computador, realizar llamadas y acceder al servicio de mensajería Whatsapp y esto les brinda tanto la oportunidad de mantenerse en contacto con sus familiares y seres queridos como de poder tener acceso a la información. Además, en el marco de este aprendizaje, se generan espacios gratificantes de interacción entre la familia y las diversas generaciones presentes en ella, debido a que aparte de lo ya mencionado se encuentra que las personas mayores aprenden de sus nietos y a la vez los acompañan en su proceso de formación, lo cual resulta gratificante y refuerza los vínculos, permitiendo que continúen sintiendo que desempeñan un papel importante en sus hogares. No obstante, el aprendizaje no se limita al ámbito de las relaciones familiares, puesto que, los amigos, vecinos y las redes secundarias también se configuran como garantes de aprendizaje en la medida que a través de los espacios de socialización que brindan y del relacionamiento con el otro se adquieren habilidades importantes que les permiten reforzar sus competencias y conocimientos, lo anterior teniendo claro que el aprendizaje no es únicamente formal.

En lo que respecta a la seguridad y los lazos sociales, se hace evidente que los amigos y vecinos garantizan esto en la medida que, al estar en contacto estrecho con las personas mayores se preocupan por su bienestar y se vuelven constantes en el apoyo recíproco ante las diversas situaciones que enfrentan en la cotidianidad, tal como se evidencia a continuación:

*“Uno sabe cuándo cuando están enfermos, cuando no pueden bajar por las escaleras, uno le dice coja un trapo y lo pone en la ventana y ya se sabe que necesita algo”  
(Participante 6, en relato tomado el 13/07/23)”*

Sin embargo, en la red secundaria, la ausencia de reconocimiento de la vejez por parte de la comunidad y sociedad en general dificulta que se dé un envejecimiento activo y saludable en las personas mayores, toda vez que, dicha ausencia les impide gozar con plenitud de oportunidades de seguridad. Esto halla explicación en que las comunidades al no asumir un

papel protector hacia las personas mayores debido a la creencia de que el cuidado de esta población es responsabilidad de otros actores como la familia y el estado, dejan de lado el papel protector que pueden tener. Por tanto, no se trata de plantear la seguridad únicamente desde la perspectiva de aquellos escenarios que generan desconfianza, ya que, esta va más allá y abarca la inclusión e integración que se da en diversos escenarios sociales a las personas mayores y que les permiten no solo transitar por espacios donde se sientan tranquilos sino también sentir y vivenciar que pueden contar con el apoyo de la comunidad en la atención de las necesidades y/o dificultades que se les presentan y esto influirá en la edificación de ciudades más amigables con la vejez.

Ahora bien, los grupos recreativos emergen como escenarios de participación, lo cual resulta positivo para el fortalecimiento de las redes secundarias y para garantizar en la vejez el desarrollo de actividades físicas y sociales protectoras que inciden en que la salud se vea privilegiada puesto que se favorece la integración social y el acondicionamiento físico que les permite mantenerse activos, además, el poder de asociación que se genera en el establecimiento de dichos grupos les permite a las personas mayores continuar implicándose en las cuestiones sociales, económicas y políticas de su comunidad. Por lo cual, es posible decir que las redes secundarias son una fuente de oportunidades de participación y seguridad en la vejez y el deber de la sociedad civil impulsar que estas continúen adquiriendo un papel protagónico, reafirmando así el compromiso social que se debe tener con la persona mayor.

Por último, en lo que respecta a la red institucional y centrando atención propiamente en el papel del sector público en la provisión de bienestar para la persona mayor, es necesario plantear que se debe seguir avanzando y Co-construyendo alternativas de la mano de las familias, los grupos y la comunidad para dar respuesta a los pilares de salud y seguridad, dado que la red institucional y el estado no debe seguir trabajando de manera aparte, pues es notable que si bien existen programas y proyectos que dan respuesta a los planes tanto nacionales como distritales y que benefician el desarrollo de una vejez participativa, estos se quedan corto a la hora de proporcionar seguridad y garantías en salud. Lo anterior teniendo en cuenta que las personas mayores constantemente presentan dificultades con el acceso a los servicios de salud y la recepción de medicamentos, y si bien tanto en las redes primarias como secundarias pueden promover prácticas de cuidado y autocuidado si el sistema de salud no da respuesta a las necesidades y a la atención básica que deben tener las personas en salud sin importar su edad y condición socioeconómica no se va poder llevar a cabo un envejecimiento activo y saludable.

### 4.3 Análisis del discurso

En el presente apartado se desarrollará el análisis del discurso, teniendo en cuenta el paradigma comprensivo interpretativo que permitió reconocer las concepciones y sentires de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Airs; sumado a la teoría del construccionismo social, la cual según Gergen (2005) como se citó en Bruno, F., et al. (2018) busca “explicar cómo las personas llegan a describir, y dar cuenta del mundo donde viven”. (p.5). Lo anterior, a partir de la búsqueda del acercamiento a la comprensión de la realidad que asumen las personas mayores de la fundación desde la etapa de la vejez y del rol que cumplen las redes sociales en el desarrollo de su envejecimiento activo y saludable, haciendo uso de la técnica de grupos focales, y de la implementación de instrumentos que brindaron la posibilidad de orientar el proceso desde un acercamiento reflexivo y directo a las narrativas de las personas mayores.

Es así como a partir de dichas narrativas se puede reafirmar la importancia de envejecer no solo con oportunidades de participación sino también con oportunidades de seguridad, salud y aprendizaje, teniendo en cuenta que estas proporcionan beneficios no solo para el bienestar físico sino también para el mental, tal como lo manifiestan las personas mayores cuando aseguran que los espacios que se les brindan en la fundación son un escape, al diario vivir donde suelen estar tensionados, estresados, deprimidos (en casos específicos por condiciones psiquiátricamente diagnosticadas). Esto resulta clave, teniendo en cuenta que la salud mental en las personas mayores es una de las apuestas de abordaje que plantea no solo Centro Internacional de Longevidad Brasil sino también la década del envejecimiento activo y saludable esto bajo la mirada del construccionismo social permite enfatizar la importancia del contexto social en la construcción de la realidad, en donde se resalta la importancia de comprender que, es a partir del contexto social y de las oportunidades que brinde la ciudadanía en el marco de las redes sociales de apoyo, lo que permite que las personas mayores gocen de un envejecimiento pleno.

Ahora bien, es de situar que aunque en la etapa de vejez se van perdiendo algunas capacidades físicas, no por ello, significa que esta sea negativa, ya que es en esta etapa donde la persona mayor debe continuar generando su integración en la sociedad, de manera que, el compromiso de las familias, la comunidad y el estado radica en la creación y el fortalecimiento de nuevas y mejores oportunidades de participación, seguridad y aprendizaje, que les permita interactuar de manera íntegra con todos los grupos etarios, y que estos también se relacionen con la población mayor. En esa línea, para los mismos resulta pertinente que la comunidad les apoye y se involucre en los procesos que realizan, por tanto, se plantea que el abordaje de la

vejez y del envejecimiento no debe replegarse únicamente al plano individual sino que debe analizarse desde lo colectivo, Trabajo Social está en la obligación de construir puentes y abrir caminos a nivel comunitario y social que posibiliten la participación de múltiples actores sociales en el desarrollo de propuestas que incidan en que la realidades que afrontan las personas mayores en los territorios y en el caso específico de la fundación en la localidad de Kennedy, para así configurar espacios más amenos en donde puedan interactuar y tejer lazos que influyan en mejorar la percepción que tienen de sí mismos y del apoyo que reciben externo.

Sin duda, es posible afirmar que, las redes sociales de apoyo presentan potencialidades y falencias que pueden impedir el desarrollo de acciones que apunten al proceso de una vejez activa y saludable, donde se posibilite que el involucramiento de la persona mayor en la sociedad sea más integrada, aun así el desarrollo de la red secundaria no solo propicia el actuar de la persona mayor en escenarios externos a los que están acostumbrados sino que también les permite generar nuevos vínculos con quienes se relacionan en su diario vivir, lo cual resulta enriquecedor. De ahí que sea necesario no sólo situar la importancia de la red primaria sino también darle relevancia desde el que hacer profesional a la red secundaria y cómo articular a su vez a estas a la red institucional.

Lo anterior considerando que tal como no es posible fragmentar la realidad y/o el contexto social/cultural en el que viven las personas mayores, tampoco es viable reproducir el discurso dicotómico de que cada red debería cumplir un papel específico en la promoción de un envejecimiento activo y saludable, puesto que, la sinergia entre redes generaría mayores garantías de acompañamiento, debido a que, por ejemplo aquellas redes primarias que se encargan de suplir las necesidades básicas puede que no brinden la atención que las personas mayores desean tener y por tanto, es necesario recurrir a otras redes. En ese marco, los trabajadores sociales somos los llamados a articular las redes y potencializar las mismas hacia la protección, cuidado y acompañamiento de la vejez, para así generar contextos sociales que garanticen el tránsito por esta etapa de manera plena.

Lo expuesto adquiere relevancia en el contexto nacional, en la medida que como bien se ha venido plasmando, Colombia es un país que envejece rápidamente y si no se generan investigaciones que cuestionen la realidad de las personas mayores, no se podrá avanzar en la generación de estrategias que den respuesta a las necesidades, problemáticas y potencialidades propias de las personas mayores y del contexto en el que están inmersos, es por ello, que el trabajo social no debe mantenerse al margen de las discusiones entorno a la persona mayor, en tanto, desde el que hacer profesional se cuenta con el bagaje teórico y metodológico para concebir a las personas desde una manera holística e integral considerando además que estos

juegan un papel importante en las redes en las que están inmersos y su vez dichas redes aportan a la edificación de vivencias más amenas para los mismos.

Finalmente, no se debe dejar de lado la relevancia de la creación de estrategias laborales y sectoriales en donde se les permita a las personas mayores tener una presencia más activa no como usuarios sino como trabajadores, en donde no invaliden sus capacidades y experiencia, así mismo se debe reconocer que en ámbito de salud se debe dar mayor peso a un modelo de atención integral basado en la persona mayor, que propicie no sólo mejorar el acceso y cobertura del servicio sino también la oportunidad de abordar la vejez desde un enfoque más integral y comunitario de la mano con el Trabajo social

## **Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones**

### **5.1 Conclusiones**

Si bien las redes sociales son esenciales durante todo el curso de vida de las personas, adquieren una connotación relevante en la vejez, en la medida que, estas garantizan que las personas mayores continúen creando y fortaleciendo lazos sociales que propicien su inserción en la vida social y a la vez les permiten sentirse protegidos, acompañados, respetados y tenidos en cuenta tanto en sus hogares como fuera de ellos. En ese sentido, las redes sociales tanto primarias como secundarias e institucionales albergan un sin fin de posibilidades y apoyo, que pueden garantizar que el proceso de envejecimiento y la vejez misma adquiera una connotación positiva y se lleve de una manera activa y saludable.

En concordancia con lo anterior, es posible afirmar que no se debe limitar a entender y a abordar la vejez desde una perspectiva individual dado que, la experiencia de esta etapa está permeada por las relaciones que entablan las personas mayores con su entorno y que les permiten gozar o no de plenitud y bienestar, es por ello que resulta necesario situar que las familias, comunidades y el estado deben asumir conciencia de su deber como garantes de derechos de las personas mayores e intervenir de manera más activa en el cuidado, protección y potencialización de oportunidades, puesto que, su incidencia directa o indirecta en esta etapa resulta crucial, siendo la vejez y el envejecimiento un tema colectivo y social. Lo anterior permite reafirmar que desde el quehacer profesional el trabajo con persona mayor es oportuno, pues como profesionales se está llamado a investigar y trabajar mancomunadamente por garantizar entornos y relaciones sociales que promuevan vivir con dignidad y oportunidades

sobre todo en Colombia, un país que envejece rápidamente y donde es necesario ganar espacios que privilegien la mirada social como apuesta de construcción colectiva.

En esa línea, y dando respuesta a los objetivos de la investigación es pertinente decir que el abordaje de las redes sociales y el apoyo que pueden brindar las mismas no debe reducirse únicamente a la red primaria en especial a la familia, pues si bien se evidencia que en esta las personas mayores encuentran sostén, compañía y cuidado, en ocasiones no proporciona un espacio de entendimiento en donde puedan dar a conocer cómo se sienten, sumado a que se dan situaciones que pueden llevar al sobrecargo de tareas en el hogar y/o a un desajuste de los roles causando así un efecto inverso al bienestar deseado en las personas mayores, por tanto es vital que en las familias se realicen actividades de esparcimiento con las personas mayores en la medida que sus condiciones físicas lo permitan, que se les brinden espacios de diálogo y de descanso y que se les motive y acompañe a realizar actividades fuera del hogar que les permita conectarse con el mundo externo y así evitar el aislamiento.

Ahora bien, debido a la errónea creencia de que el principal apoyo de la persona mayor debe ser únicamente la familia; los amigos y vecinos entran a asumir un papel muchas veces infravalorado en la literatura y en las propias intervenciones psicosociales que se realizan puesto que, se normaliza en cierta medida la ausencia de estos actores. Lo anterior resulta problemático, teniendo en cuenta que son los amigos con quienes las personas mayores pueden compartir sus experiencias de la vejez de manera más abierta y tranquila y es con ellos con quien en primera instancia encuentran un fuente de socialización. Asimismo, en la medida que los vecinos se dan la oportunidad de identificar quienes son las personas mayores que habitan solas en sus hogares, logran estar pendientes de los mismos lo cual resulta provechoso y protector en situaciones que puedan ser de carácter urgente, sumado a ello las actividades de integración que se dan debido a la proximidad territorial permiten espacios de reconocimiento social y diálogo intergeneracional, de ahí la importancia de potenciar la presencia de estos actores dentro de la red primaria, puesto que si se le da la importancia al apoyo emocional, de guía cognitiva y consejo que los mismos pueden brindar, es posible establecer mejores líneas de acción que permitan ampliar la red de las personas mayores y generar estrategias conjuntas en torno al acompañamiento y cuidado que beneficien a las mismas y a sus familias.

En lo que respecta a la red secundaria de las personas mayores, es evidente las debilidades presentes en la comunidad para proporcionarle no solamente apoyo a la persona mayor, sino también oportunidades y garantías en torno a su reconocimiento y protección y si bien se suele concebir que la comunidad puede garantizar algunos apoyos cuando las redes primarias presentan falencias, se encuentra que a nivel comunitario son pocas las personas que

se interesan por trabajar mancomunadamente e involucrarse con este grupo poblacional. No obstante, el establecimiento de grupos de adultos mayores aporta significativamente a nutrir dicha red, dado que en la medida que emergen grupos de adulto mayor se promueve el reconocimiento social de esta población y se ganan espacios que pueden permitir que múltiples actores del territorio de vinculen o se interesen por estos procesos apuntando así a la cohesión social. Además, el realizar voluntariamente actividades recreativas que responden a sus intereses permiten que se sientan activos, acompañados y mejora su percepción sobre la realidad, es por ello que resultaría positivo generar estrategias o programas que permitan el trabajo conjunto entre comunidad- grupo de persona mayor, puesto que esta sinergia potenciaría el mayor involucramiento de la sociedad en los procesos de vejez y rompería estigmas que se tienen en las comunidades y sociedad en general.

Las redes institucionales podrían aportar mucho más a la vejez, pues si bien las personas mayores sitúan que a nivel institucional el papel del sector público hace presencia mediante estrategias importantes como bonos económicos, el acceso a estos en cuestión de trámite y oportunidades resulta complejo, asimismo, a nivel distrital es de resaltar que a pesar de que la oferta de servicios y programas que ofrece la alcaldía para las personas mayores es reconocida, los mismos no saben a dónde dirigirse y/o presentan cierta predisposición a participar puesto que no tiene clara la información. En esa medida, se encuentra que el apoyo institucional y los programas, planes y proyectos que emanen del mismo puede articular la familia, comunidad y grupos de personas mayor, generando estrategias que involucren a todos los actores.

Por otro lado, se deben plantear estrategias laborales y sectoriales en las que tengan una presencia activa, reconociendo así que en la salud se debe dar mayor peso a un modelo de atención integral basado en la persona que propicie no sólo mejorar el acceso y cobertura del servicio sino también la oportunidad de abordar la vejez desde un enfoque más integral y comunitario que garantice que la población colombiana envejezca en entorno amigables.

Sumado a ello, a partir de lo encontrado conviene plasmar que tanto la red primaria como secundaria favorecen el proceso de aprendizaje de la persona mayor, pues mediante las relaciones que se construyen se generan conocimientos valiosos que enriquecen sus vidas, así estos se den en el marco de la educación informal. Esto, se encuentra ligado a la participación puesto que, establecer escenarios que promuevan su aprendizaje, recreación y compartir les brindan bienestar social a las personas mayores, pues gracias a esto pueden continuar construyendo relaciones e interactuando con sus seres queridos. No obstante, para que esto pueda darse es preciso incentivar ciudades protectoras, puesto que se identificó que la

percepción negativa que se puede tener frente a la seguridad limita las oportunidades de gozar de una vejez activa y saludable.

Teniendo en cuenta que el Trabajo social está estrechamente ligado a la defensa y protección de los derechos humanos, desde, el que hacer profesional no se debe omitir el trabajo y acompañamiento a la persona mayor y obviar la importancia del involucramiento de las redes de apoyo (primarias, secundarias, terciarias) en pro del desarrollo de una vejez más activa y saludable. Por ello, es relevante asumir el rol de facilitadores, que permita a las personas mayores y a sus redes de apoyo adquirir herramientas y conocimientos para el acceso a múltiples oportunidades que garanticen el goce de una vejez digna, íntegra y, acompañada hasta la culminación del curso de vida. Asimismo, el trabajo social debe seguir trabajando en la construcción de discursos y actuaciones que lleven al desarrollo de una sociedad mucho más preparada para la enfrentar esta etapa, teniendo en cuenta que no se debe segregar las actuaciones que se realizan con la persona mayor a la intervención individual y familiar como muchas veces se recae, puesto que a partir del método grupal y comunitario es posible desarrollar acciones conjuntas que incidan la integración social y en el involucramientos de todos los actores sociales, para un envejecimiento activo y saludable.

Finalmente, es importante reconocer que Colombia es un país muy diverso y multifacético en términos de culturas, etnias y creencias. En este contexto, las personas mayores han sido una de las poblaciones más vulnerables y marginadas. Por lo tanto, es fundamental tener en cuenta las voces y dinámicas de las personas mayores reconociendo la diversidad de realidad que pueden vivir, siendo además crucial reconocer y comprender que, a pesar de ser una de las poblaciones que requiere más atención y acceso a servicios públicos y privados, especialmente en términos de pilares fundamentales del envejecimiento activo como la salud, el aprendizaje, la participación y la seguridad, las personas mayores son individuos activos que perciben la vida desde la perspectiva del servicio que pueden brindar y si bien la vejez conlleva importantes connotaciones en términos de enfermedades y carencias, es fundamental también ver esta población como un actor que enfrenta limitaciones y restricciones impuestas por la sociedad, y no solo por ellos mismos.

## **5.2 Recomendaciones**

*A la fundación New Airs:*

- Continuar y aumentar el establecimiento de alianzas con otras instituciones y/o organizaciones sociales que posibiliten el desarrollo de actividades que beneficien la integración y salud de las personas mayores. Esto con el fin de ampliar la red institucional y aunar esfuerzos que permitan la implementación de acciones conjuntas que pueden garantizar diversos tipos de apoyo.
- Brindar nuevos espacios y oportunidades para que las personas mayores interactúen con los niños, niñas y adolescentes pertenecientes a la escuela de fútbol de la fundación dado que, se evidenció que la interacción entre los mismos puede llegar a favorecer el aprendizaje mutuo. Asimismo, resulta enriquecedor en la construcción de ciudadanías responsables y garantes de derechos que los NNA se involucren en actividades participativas con la persona mayor.
- Vincular por medio de diversas estrategias o actividades a las familias de las personas mayores pertenecientes a la fundación, teniendo en cuenta las voces de los actores quienes consideran importante compartir con sus familias espacios de interacción que les permitan fortalecer los lazos, de manera que puedan comprender sus vivencias y sentires respecto a la vejez.
- Seguir incidiendo por medio de presentaciones y diversas actividades culturales y recreativas al reconocimiento de la vejez en la comunidad de la localidad de Kennedy, debido a que esto abre la posibilidad de que los actores sociales presentes en el territorio reconozcan a las personas mayores como personas activas, saludables y partícipes que pueden contribuir a la sociedad, además de que se aumenta la posibilidad de que se interesen por participar en la fundación y trabajar con la persona mayor.
- Generar espacios de diálogo entre las personas mayores frente a diversos temas que les agradan, pues se evidencia que si bien las actividades físicas y recreativas favorecen en gran medida la mejora de la experiencia y el tránsito por la vejez, los espacios de diálogo donde las personas mayores pueden reconocerse en el otro y compartir sus sentires fortalecen el establecimiento de vínculos y les brinda la posibilidad de sentir que son escuchados, además de continuar aprendiendo.
- Generar nuevas actividades que les permitan a las personas mayores conocer y desarrollar estrategias para el manejo de sus emociones y así promover el autocuidado en salud mental.

***A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca***

- Continuar y fortalecer las electivas de profundización en persona mayor, pues si bien la existencia de las mismas contribuye a ampliar el conocimiento frente a las personas

mayores, es necesario trabajar continuamente en adquirir competencias que garanticen la atención integral de esta población, cuestionándose continuamente desde que postura el quehacer profesional puede incidir en garantizar la protección y promoción del envejecimiento activo y saludable, permitiendo así reconocer que las vejez son múltiples y diversas.

- Propiciar espacios de formación, diálogo y debate que permitan integrar a toda la comunidad educativa (facultades) en el abordaje y posible desarrollo de líneas de acción que permitan el estudio del cambio demográfico en Colombia, puesto que este fenómeno impacta de manera sustancial el escenario económico, laboral y social del país.
- Generar más espacio de práctica en donde se trabaje con la persona mayor desde discursos y metodologías que promuevan su participación y reconocimiento social tanto a nivel familiar y grupal como comunitario.
- Por último se considera de gran relevancia generar espacios desde la línea de atención en salud mental de la UCMC, en donde se priorice el servicio a las personas mayores, teniendo en cuenta la necesidad en atención psicosocial que requieren y, partiendo de considerar las limitaciones al acceso tecnológico que tiene la población, lo cual puede incidir en el desarrollo de barreras a la hora de acceder al servicio.

### *A los estudiantes y profesionales de Trabajo Social*

- Reconocer la vejez como una etapa del curso de vida en donde las personas pueden continuar participando de la vida social e incidiendo activamente en sus hogares y comunidades. Esto con el fin de evitar la reproducción de discursos que se dan en las aulas y fuera de ellas donde sitúan la importancia de trabajar con diversos grupos poblacionales y etarios por encima de la persona mayor, bajo el errado argumento de que estas son dependientes y tienen pocas facilidades y oportunidades para incidir en la construcción de país, dado que, esto influye en que las acciones que se realizan con persona mayor queden en el plano asistencial.
- Generar apuestas de investigación que permitan ampliar el conocimiento frente a las madres, esposas y abuelas de la tercera edad cuidadoras, puesto que si bien se habla de cuidadoras y cuidadores no siempre se resalta a aquellas personas de la tercera edad que deben cuidar y atender a los miembros de su familia en condición de discapacidad y esto resulta pertinente tenerlo en cuenta y abandonarlo a mayor profundidad.

- Abordar de manera más amplia las redes sociales de apoyo no solo de las personas mayores sino de todos los grupos poblacionales y etarios en general puesto que el estudio y generación de acciones que fortalezcan las mismas permite que se genere una mayor cohesión social y se trabaje de manera integral y holística.
- Generar procesos de investigación que permitan ampliar el conocimiento de la vejez desde una perspectiva social, reivindicando además las experiencias, saberes y sentires de las personas mayores para de esa manera contribuir a ampliar la percepción que se tiene de la vejez y reconocer que esta puede ser diversa y permeada por múltiples dinámicas sociales.
- Aportar en la construcción, consolidación y ejecución de planes, programas o proyectos que velen por que la sociedad goce de un envejecimiento activo marcado por oportunidades de participación, aprendizaje, seguridad, y salud en todas las dimensiones de su vida. De manera que se incide activamente en garantizar que la sociedad civil en general envejezca de manera más positiva.

### 5.3 Logros del proceso investigativo

Con la presente investigación se logró comprender la forma en que las redes sociales de apoyo contribuyen al envejecimiento activo y saludable de las personas mayores pertenecientes a la fundación New Airs, reconociendo así la importancia de las redes en el fortalecimiento de la cohesión social y en el desarrollo de una vejez acompañada en la cual todos los actores sociales tienen incidencia, por lo cual, es de situarse qué se debe ampliar el abordaje de esta etapa involucrando así a la familia, grupos y comunidad en posibles acciones conjuntas a desarrollar.



Ahora bien, se logró socializar el proceso en la Universidad Santiago de Cali en el marco del intercambio de experiencias de prácticas y de investigación realizado los días 25-26 de octubre del 2023 y se participó en el evento del Ministerio de Salud y Protección social denominado “ Bienestar y envejecimiento saludable” con la ponencia “Redes sociales de apoyo en el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores” llevado a cabo el día 30 de octubre del presente año.



## Referencias

- Aarón, E., & Pérez F. N. (2020). Redes comunitarias y de soporte social como recurso para el cuidado y el mantenimiento de la salud. *Salud & Sociedad Uptc*, 5(1). <https://drive.google.com/file/d/1JYJ6vuULxljrfmkgcHd81nnyJZ12IQgl/view?usp=sharing>
- Aguilar Y. A. (2018). Redes sociales de apoyo en el cuidado y atención a personas mayores postradas. *Revista CONAMED*, 23(1), 7-12. [https://drive.google.com/file/d/1W4eIud4UFem4Xp66cLyTihY3juf4TEIH/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1W4eIud4UFem4Xp66cLyTihY3juf4TEIH/view?usp=drive_link)
- Aguilar y Druet (2020). Aprendizaje vivencial a lo largo de la vida. [https://drive.google.com/file/d/1I7UBGkCNiD0TvZWCRQqCVfbn\\_DqtrVL4/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1I7UBGkCNiD0TvZWCRQqCVfbn_DqtrVL4/view?usp=sharing)
- Arias, C. (2009). La red de apoyo social en la vejez. aportes para su evaluación. *Revista*, ISSN-e 2175-5027, Vol. 1, N° 1, 2009, págs. 147-158. [https://drive.google.com/file/d/1MXBnXwWokJKl8nxa6ZowlfMAmF7LbMZG/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1MXBnXwWokJKl8nxa6ZowlfMAmF7LbMZG/view?usp=drive_link)
- Arruebarrena, A. & Sánchez. (2020). La soledad y el aislamiento social en las personas mayores. *Studia Zamorensia*, (19), 15-32. <https://revistas.uned.es/index.php/studiazamo/article/view/29363/22742>
- Bedoya, M., & Arango, P. (2012). Constructivismo y construccionismo social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. *PROSPECTIVA. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (17), 353-378. <https://www.redalyc.org/pdf/5742/574261387015.pdf>
- Bonilla, E., & Rodríguez, P. (2005). Más allá de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Ed Norma, Colombia, 118 <https://laboratoriociudadut.files.wordpress.com/2018/05/mas-alla-del-dilema-de-los-metodos.pdf>
- Bruno, F., Acevedo, J., Castro, L., Garza, R. (2018). El construccionismo social, desde el trabajo social: “modelando la intervención social construccionista”. *Revista Margen* n° 91. <https://www.margen.org/suscri/margen91/castro-91.pdf>

- Buil, P., & Díez Espino, J. (2009). Anciano y familia. Una relación en evolución. *Anales Del Sistema Sanitario De Navarra*, 22, 19–25.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/7305/9433>
- Buriticá, M., Ordóñez, M. y Daza, A. (2020) Envejecimiento activo. En: Gómez-Ramírez E. y Calvo-Soto, AP. (Eds. científicas). *Salud, Vejez y Discapacidad*. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali. p.107-130  
<https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/view/351/495/7052>
- Cardona D, Estrada A, Chavarriaga L, Segura Ángela, Ordoñez J, Osorio J. (2008) Apoyo social dignificante del adulto mayor institucionalizado. Medellín,  
<https://www.redalyc.org/pdf/4576/457644946010.pdf>
- Carmona, V (2015). La contribución de la vida social al bienestar en la vejez. *Entreciencias: diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 3(8), 393-401.  
<https://www.redalyc.org/journal/4576/457644946010/html/>
- Causapié, P., Balbontín, A., Porrás, M., & Mateo, A. (2011). Libro blanco del envejecimiento activo. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.  
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-libroblancoenvejecimientoactivo-01.pdf>
- Cerda. C. (2020). Trabajo de redes. Sentidos y significados desde el trabajo social. *Cuaderno de Trabajo Social*, (15), 54.  
<https://cuadernots.utem.cl/wp-content/uploads/sites/10/2022/05/cuaderno-de-trabajo-social-n15-2020-Cerda.pdf>
- Clemente, M. A. (2003). Redes sociales de apoyo en relación al proceso de envejecimiento humano. Revisión bibliográfica. 20(1).  
<https://www.redalyc.org/pdf/180/18020103.pdf>
- Conde, J. (2005). Redes de Apoyo social formal e informal. Facultad de Educación. Tecnológico de Antioquía (Medellín).  
<https://drive.google.com/drive/folders/1pBGKJ1taqRF5qwDiiGV0YIYlWrxNn2h>
- Cuesta, A (2020). Envejecimiento activo, objetivos y principios: retos para el trabajo social. *Revista de servicios sociales*, (72), 49-60.  
[http://www.zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/Envejecimiento\\_activo.pdf](http://www.zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/Envejecimiento_activo.pdf)
- Dane (2021) Adulto mayor en Colombia, Características generales  
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
- Ley 1251 de 2008. Congreso de Colombia .  
<https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1676142>

- Del Valle, G. (Ed.). (2011). Relaciones sociales y envejecimiento saludable (1.<sup>a</sup> edición: Barcelona ed.). <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/RelacionssocialesESP.pdf>
- De la Rúa, A. (2008). Análisis de redes sociales y trabajo social. *Portularia*, 8(1), 9-21. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161017350001.pdf>
- Fernández, F., Nazar, G. y Alcover, C.-M. (2018). Modelo de envejecimiento activo: causas, indicadores y predictores en adultos mayores en Chile 15(2), 109–128. <https://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/22903/19389>
- Ferrari, V. (2015). El adulto mayor y su entorno social como agente de cambio. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/6332/1/Ferrari%20Valentina.pdf>
- Fundación Cáritas para el Bienestar de la persona mayor I.A.P. (2005). Guía de aprendizaje no formal para adultos mayores. [DFhttp://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Guia\\_Netes\\_Adulto\\_Mayor.pdf](http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Guia_Netes_Adulto_Mayor.pdf)
- Gallardo, L., Conde, D., & C, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, 27(3), 104-108. [https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v27n3/04\\_originales3.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v27n3/04_originales3.pdf)
- García Moreno, C. (2021). Las redes informales de apoyo como recurso clave en la intervención social. *Cuadernos de Trabajo Social*, 34(2), 287-299. <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/70209/4564456558337>
- Gil, R. (2015). Redes sociales en el trabajo social. Apuntes para la praxis profesional. *Revista Eleuthera*, 12, 181-196. <https://www.redalyc.org/pdf/5859/585961404010.pdf>
- Guzmán, J. Huenchuan, S., Montes de Oca, V. (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores: marco conceptual. *Notas de población*. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/12750/np77035070\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=1](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/12750/np77035070_es.pdf?sequence=1&isAllowed=1)
- Hamui, A. & Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. Investigación en Educación Médica. Universidad Nacional Autónoma de México <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf>
- Haro Lara, A., & Sinchiguano León, G. (2022). Red de apoyo social del adulto mayor y envejecimiento activo durante la emergencia sanitaria por Covid-19. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34738/1/BJCS-TS-377.pdf>

- Herrero, J., & Gracia Fuster, E. (2005). Redes sociales de apoyo y ajuste biopsicosocial en la vejez: un análisis comparativo en los contextos comunitario y residencial. *I4*(1), 41-50. <https://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/94936.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación sexta edición. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernande>
- International Longevity Centre Brazil (2015). Envejecimiento activo un marco político ante la revolución de la longevidad. <https://www.easp.es/project/envejecimiento-activo-un-marco-politico>
- Martínez, D. (2022). Técnicas e instrumentos de recolección de datos en investigación. *TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, 9(17), 38-39. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/view/7928/8457>
- Martínez, N. (2015). Reseña metodológica sobre los grupos focales. <http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/2063/1/4.%20Resena%20metodologica%20sobre%20los%20grupos%20focales.pdf>
- Mejía, K. (2017). La importancia de los grupos de adultos mayores para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. *Poiésis*, 33, 21-25. <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/2493/1911>
- Mendoza Núñez, V., & Martínez Maldonado, M. (2013). Modelo de redes sociales y comunitarias para mantener la salud en la vejez. 453-480. [http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod\\_resource/content/355/Archivos/C\\_Promocion](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/355/Archivos/C_Promocion)
- Miralles, I. (2010). Vejez productiva. El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *KAIROS. Revista de Temas Sociales*, 14(26), 1-14. [https://drive.google.com/file/d/13-vnHprKB79I89\\_aUz\\_hVgJjJNmfpqv/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/13-vnHprKB79I89_aUz_hVgJjJNmfpqv/view?usp=sharing)
- Ministerio de salud (2015) Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Ministerio de Salud. (2015). Resumen ejecutivo encuesta SABE. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Resumen-Ejecutivo-Encuesta-SABE.pdf>

- Montes de Oca, V. (2005) Redes comunitarias, género y envejecimiento. <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/LibroRedes.pdf>
- Naciones Unidas (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile. [https://drive.google.com/file/d/13-vnHprKB79I89\\_aUz\\_hVgJjJNmfpqv/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/13-vnHprKB79I89_aUz_hVgJjJNmfpqv/view?usp=sharing)
- Naciones Unidas (2021). Desafíos globales, el envejecimiento. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing#:~:text=En%202018%2C%20por%20primera%20vez,a%20426%20millones%20en%202050.>
- Organización Mundial de la Salud OMS, (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol, 37(S2), 74-105. <https://observatoriodelasfamilias.mimp.gob.pe/modulo/UNIDAD%203/UNID>
- Organización Mundial de la Salud OMS, (2021) Década del envejecimiento saludable informe de referencia resumen (2021 ). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350938/9789240039759-spa.pdf?se>
- Olvera Grande, M. (2020). *Redes de apoyo social, envejecimiento activo y saludable desde una mirada de género: estudio cualitativo en Chiautempan, Tlaxcala, México.* <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/17301/2/TFLACSO-2020MOG.pdf>
- Organización Panamericana de la salud OPS. (2020). Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030. [https://drive.google.com/file/d/1qA2pw4KWnhb0OtpesS11N\\_Y-iJ1T4UZs/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1qA2pw4KWnhb0OtpesS11N_Y-iJ1T4UZs/view?usp=sharing)
- Otero, P. Á., Zunzunegui, P. M., Béland, F., & Rodríguez, L. Á. (2006). *Relaciones sociales y envejecimiento saludable* (No. 201039). <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/otero-relaciones-01.pdf>
- Piña, M. (2006). Trabajo social gerontológico: Investigando y construyendo espacios de integración social para las personas mayores. Revista Rumbos TS. (1), 13-30. <https://revistafacso.ucentral.cl/index.php/rumbos/article/view/203/197>
- Pinillos, P. y Quintero, C. (2019) Envejecimiento y vejez: del concepto y la teoría a la funcionalidad del adulto mayor. Universidad Simón Bolívar p. 31-49. [https://drive.google.com/file/d/1jlyvKXhV9RMGHaw5FXO2A2pEyNa1e\\_O7/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1jlyvKXhV9RMGHaw5FXO2A2pEyNa1e_O7/view?usp=sharing)

- Pivani, M. (2015). Representaciones de envejecimiento y vejez asociados a la participación de adultos mayores. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/6333/1/Pivani%2c%20Mikaela.pdf>
- Ramos, A., Yordi G., Miranda, M., (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas *Archivo Médico de Camagüey*, vol. 20, núm. 3, pp. 330-337 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211146067014>
- Ramos, E., Calleja, A., Hernandez, I., Medellín, M., & Paz, M. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de educación y desarrollo*, 11, 47-56. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/11/011\\_Ramos.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf)
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31 (1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/1171117257002.pdf>
- Robledo, L. (2016). Los paralogismos de la vejez. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 4(1), 125-140. [https://drive.google.com/file/d/1N4h27uYM\\_8p-13rsXf0TOZDFpepJF66t/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1N4h27uYM_8p-13rsXf0TOZDFpepJF66t/view?usp=sharing)
- Rodriguez Monter, M. (2013). *Trabajo social sanitario en mayores*. <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/77185/1/Intervenci%C3%B3n%20segun>
- Roldán, E., Díaz, S., & Vargas, C. (2022). Redes sociales de apoyo formales e informales para la reducción de pobreza del adulto mayor y su familia. *Salud UIS*, 55. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/12162/12620>
- Santos, Z. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trabajo social (Universidad Nacional de Colombia)*, (11), 159-174. [https://drive.google.com/file/d/1RbImMR8NuV3Tjpd8\\_b41dPtU8-4yPYfg/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1RbImMR8NuV3Tjpd8_b41dPtU8-4yPYfg/view?usp=sharing)
- Sirlin, C. (2006). Redes de apoyo para adultos mayores. *Asesoría general en seguridad social*. <https://www.bps.gub.uy/bps/file/1719/1/redes-de-apoyo-para-adultos-mayores.-c.-sirli>
- Silva, C. (2009). Redes sociales en el trabajo social, reseña. Universidad Nacional de Colombia. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/download/15346/16135/46637>
- Soliverez, C., & Arias, C. (2020). *La Red de Apoyo Social en La Vejez y El Vínculo con El/La Cuidador/A Domiciliario/A*. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/la\\_red\\_de\\_apoyo\\_social.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/la_red_de_apoyo_social.pdf)

- Troncoso, C., Díaz, X., Martorell, M., Nazar G., Conch., Y., & Cigarroa, I. (2020). Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. *MediSur*, 18(5),899-906.<https://www.medigraphic.com/pdfs/medisur/msu-2020/msu205r.pdf>
- Vasilachis, I (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Editorial Gedisa.[https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/neiman\\_guillermo\\_y\\_quaranta\\_german\\_los\\_estudios\\_de\\_caso\\_en\\_la\\_investigacion\\_sociologica\\_cap\\_6\\_en\\_estrategias\\_de\\_investigacion\\_cualitativa.pdf](https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/neiman_guillermo_y_quaranta_german_los_estudios_de_caso_en_la_investigacion_sociologica_cap_6_en_estrategias_de_investigacion_cualitativa.pdf)
- Vinasco Hernández, L..., Escobar Cañas, A. (2017). Redes de apoyo al adulto mayor “una mirada al programa de atención integral de Centro Vida en el municipio La Unión, Valle del Cauca”.<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/089731ac-64f5-45c6-9ba9-9a82ad66cce1/content>
- Zapata, B., Villamizar, N. & Arango, D. (2015). Apoyo social y familiar del adulto mayor del área urbana. Angelópolis, Antioquia 2011. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 848-860.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42244105003>
- Zavala M, Vidal D, Castro M, Quiroga P, Klassen G. (2006.). Funcionamiento social del adulto mayor. *Cienc. Enferm.* 2006; XII (2): <https://drive.google.com/drive/folders/1pBGKJCJ1taqRF5qwDiiGV0YIYlWrxNn2h>

### **Anexos**

A continuación se encuentran ubicados los anexos documentales retomados para la elaboración del presente documento.

<https://drive.google.com/drive/folders/1TbBZYszUvDKANGunj8g95gMrIVzALIYj>

#### **Listado de Anexos**

- A) Categorización deductiva- Instrumento de recolección
- B) Planeaciones grupos focales
- C) Cronograma Trabajo de campo
- D) Pruebas piloto
- E) Diarios de campo
- F) Transcripciones
- G) Matrices de organización- Categorización inductiva
- H) Consentimientos informados-asistencia a las sesiones
- I) Producto