



**El entorno social y las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores de la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día**

Autoras:

Camila Parra Contreras

(cparrac@unicolmayor.edu.co)

Karen Daniela Vizcaino Hernández

(kvizcaino@unicolmayor.edu.co)

Modalidad de Trabajo de Grado Monografía Científica según Acuerdo 098 del  
2021 para optar por el título Trabajadora Social

Director

Delio Manuel Sarmiento Acevedo

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Trabajo Social

Bogotá D.C.

2023

## Resumen

El presente proyecto de investigación cualitativa pretende dar cuenta del papel que enmarca el entorno social en las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores de la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día. Identificando, en primera instancia, cuáles son las actividades básicas, instrumentales y sociales que llevan a cabo los/as viejos/as caqueceños/as, para luego, desde un análisis importante de las trabajadoras sociales, se pueda interpretar el papel del entorno social en las actividades diarias de la población de interés, además de distinguir los patrones culturales que subyacen en las realidades sociales de esta gente mayor. Todo lo anterior teniendo en cuenta la propuesta metodológica de Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez, la cual se encuentra consignada en cuatro capítulos que dan cuenta del proceso investigativo tanto en la zona urbana como rural, desde donde es posible comprender la importancia que le asignan las personas mayores a la familia, los amigos, los vecinos, los espacios de socialización con sus ofertas y servicios, pero también las limitaciones que expresan tener en su entorno social. Esta investigación pretende invitar a los/as trabajadores/as sociales a realizar procesos interventivos e investigativos en torno al tema del envejecimiento y vejez, a la luz de el paradigma del envejecimiento activo y saludable, con el propósito de promover vejez dignas y felices.

**Palabras claves:** Persona mayor, viejos/as, ruralidad, urbanidad, Centro Día

## **Abstract**

This qualitative research project intends to give an understanding of the role that the social environment plays in the activities of daily life carried out by the elderly in the rural and urban areas of Cáqueza, Cundinamarca, affiliated to the Centro Día program. Identifying in the first instance, which are the basic, instrumental and social activities carried out by the elderly people of Cáqueza, in order to interpret the role of the social environment in the daily activities of the population of interest, as well as to distinguish the cultural patterns that underlie the social realities of these elderly people. All the above taking into account the methodological proposal of Elsy Bonilla and Penélope Rodríguez, which is consigned in six chapters that account for the research process in both urban and rural areas, from which it is possible to understand the importance that the elderly assign to family, friends, neighbors, socialization spaces with their offers and services, but also to the limitations that they express to have in their social environment. This process intends to invite social workers to realize interventive and investigative processes around the topic of aging and old age, in the light of the paradigm of active and healthy aging, with the purpose of promoting a dignified and happy old age.

**Keywords:** Elderly, old people, rurality, urbanity, Day Center

## **Dedicatorias**

*A mi madre, un verdadero ejemplo de fortaleza y resiliencia, cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido la roca sobre la que he construido mi viaje académico. A mi padre, cuya luz brilla desde el cielo, me guía en cada paso de este camino, siendo siempre un faro de esperanza. A mi amor, que ha sido refugio en la tormenta, cuya presencia ha suavizado los desafíos de este proceso. A mi hermana y sobrinos por siempre llenarme de motivación y alegría. A mis amigas, cuya presencia ha enriquecido mi experiencia universitaria, brindándome apoyo, compañía y resistencia en todos los momentos. A Camila, por ser una fuente constante de apoyo emocional e intelectual, mi “media neurona”. Y a la Universidad Pública, un crisol de aprendizaje y descubrimiento, que me ha brindado una riqueza de conocimientos invaluable*

**Karen Daniela Vizcaíno Hernández**

*A mi mamá, la mujer que más admiro, y quien nunca se cansó de bañarme con amor y confianza, convirtiéndome en lo que soy ahora. A mi papá, que siempre se esforzó en acompañarme y apoyarme con orgullo. A mi sobrino, encargado de hacerme parar para apreciar la belleza de la vida, llena de risas, travesuras y aventuras. A mis amigas, quienes me enseñaron lo bonito de estar acompañada, desde la distancia y en la calidez de sus consejos y abrazos. A Vane, Malle, Pau, Angie, Fer, Vivi y Diani, cómplices de alegrías, tristezas y reflexiones; coincidencias universitarias que serán recordadas por el resto de mi existencia. A Daniela, quien siempre será receptora de mis agradecimientos por todo el conocimiento y apoyo que me brindó durante estos 4 años. Y a la Universidad Pública, por permitirme pensar en formarme académicamente, pero también por enseñarme a resistir y exigir.*

**Camila Parra Contreras**

## ***Agradecimientos***

*Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a las personas mayores del Centro Día de Cáqueza, Cundinamarca, por participar en el proceso y por la disposición entregada para permitirnos conocer y comprender sus realidades, lo cual ha sido invaluable para nuestra investigación. Agradecemos al programa por abrirnos las puertas de su institución y proporcionarnos un espacio. Al docente Delio Manuel, cuyo apoyo constante y orientación experta han sido cruciales en este proceso. Finalmente, agradecemos a la Universidad Pública por motivarnos a cuestionar las realidades sociales e inspirarnos para continuar luchando por los derechos de los viejos y las viejas.*

## Índice de contenidos

<b>Introducción</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 1</b>	<b>11</b>
<b>Definición de la situación a investigar</b>	<b>11</b>
<b>1.1. Exploración de la situación social</b>	<b>11</b>
<i>1.1.1. Antecedentes institucionales</i>	<i>11</i>
<i>1.1.2. Antecedentes normativo y legal</i>	<i>13</i>
<i>1.1.3. Antecedentes teóricos y metodológicos</i>	<i>19</i>
1.1.3.1. Las personas mayores y las actividades de la vida diaria que realizan.	19
1.3.1.2. El entorno social de las personas mayores.	21
1.3.1.3. La ruralidad y la urbanidad de los/as viejos/as.	23
1.3.1.4. Trabajo Social con personas mayores.	24
1.3.1.5. El abordaje de la persona mayor en la carrera de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.	27
1.3.1.6. Precisión sobre los conceptos “entorno” y “contexto”.	29
<b>1.2. Planteamiento del problema</b>	<b>30</b>
<i>1.2.3. Pregunta de investigación</i>	<i>34</i>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>34</b>
<i>1.3.1. Objetivo general</i>	<i>34</i>
<i>1.3.2. Objetivos específicos</i>	<i>34</i>
<b>1.4. Justificación</b>	<b>35</b>
<b>1.5. Aproximación teórica conceptual</b>	<b>37</b>
<i>1.5.1. Hablemos de envejecer y ser viejo/a: el envejecimiento y la vejez</i>	<i>38</i>
<i>1.5.2. Sobre los imaginarios, percepciones y creencias sobre la vejez</i>	<i>40</i>
<i>1.5.3. Las relaciones sociales y los lugares en dónde interactuamos: el entorno social</i>	<i>42</i>
<i>1.5.4. La vida diaria de las personas mayores: desde lo básico e instrumental, hasta lo más avanzado</i>	<i>45</i>
<i>1.5.5. Contexto rural y urbano: sus características</i>	<i>50</i>
<i>1.5.6. Trabajo Social geriátrico</i>	<i>52</i>
<b>Capítulo 2. Diseño metodológico</b>	<b>54</b>
<b>2.1. Método de investigación</b>	<b>55</b>
<b>2.2. Paradigma de investigación</b>	<b>56</b>
<b>2.3. Enfoque de investigación</b>	<b>57</b>
<b>2.4. Técnicas e instrumentos de recolección</b>	<b>59</b>
<i>2.4.1. Entrevistas a grupos focales y su guía de entrevista</i>	<i>61</i>
<i>2.4.2. Entrevista semiestructurada a profundidad y su guía de entrevista</i>	<i>61</i>
<b>2.5. Configuración de la muestra</b>	<b>62</b>
<b>Capítulo 3. Trabajo de campo</b>	<b>65</b>
<b>3.1. Preparación del trabajo de campo</b>	<b>65</b>
<b>3.2. Recolección de los datos cualitativos</b>	<b>66</b>
<b>3.3. Organización de los datos cualitativos</b>	<b>66</b>

3.4. Categorización de los datos cualitativos	67
<b>Capítulo 4. Identificación de patrones culturales</b>	<b>68</b>
4.1. Análisis descriptivo e interpretación de los datos cualitativos	69
4.1.1. <i>Reflexionando sobre las actividades diarias de los/as viejos/as</i>	69
4.1.1.1. Actividades básicas: la autonomía y la independencia de los/as viejos/as.	70
4.1.1.2. Carga de las actividades instrumentales en las mujeres.	73
4.1.1.3. El arte, el territorio y la religión como base fundamental de las actividades sociales en la vejez.	77
4.1.2. <i>Lo bonito de estar acompañado/a: el entorno social de las personas mayores</i>	80
4.1.2.1. Materializando el entorno social de los/as viejos/as: educación, trabajo, vivienda y Centro Día.	81
4.1.2.2. Las experiencias de las personas mayores con su entorno social.	85
4.1.3. <i>Campo es campo, pueblo es pueblo: contexto rural y urbano</i>	90
4.1.3.1. Beneficios y desafíos de la realidad de los/as viejos/as en la urbanidad.	91
4.1.3.2. Lo lindo y lo insatisfecho en la realidad de los/as viejos/as del campo.	93
4.1.4. <i>Imbricando la vida diaria, el entorno social y el contexto de los/as viejos/as</i>	97
<b>5. Conclusiones y recomendaciones</b>	<b>114</b>
5.1. Conclusiones	114
5.2. Recomendaciones	119
5.2.1 <i>Al Centro Día</i>	119
5.2.2. <i>Alcaldía de Cáqueza Cundinamarca</i>	120
5.2.3. <i>A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca</i>	121
5.2.4. <i>A la profesión-disciplina de Trabajo Social</i>	121
<b>6. Caja de herramientas</b>	<b>123</b>
<b>7. Referencias</b>	<b>124</b>
<b>8. Anexos</b>	<b>135</b>

### Índice de figuras

<b>Figura 1</b> <i>Reconocimiento de la planta física del Centro Día</i>	13
<b>Figura 2</b> <i>Etapas de la investigación cualitativa según Bonilla-Castro y Rodríguez</i>	55
<b>Figura 3</b> <i>Esquema de la categorización de las actividades de la vida diaria de los/as viejos/as</i>	70
<b>Figura 4</b> <i>Acercándonos a las personas mayores de la zona urbana en el Centro Día</i>	74
<b>Figura 5</b> <i>Esquema de la categorización del entorno social de los/as viejos/as</i>	81
<b>Figura 6</b> <i>Dialogando con las personas mayores en el Centro Día mediante entrevistas</i>	86
<b>Figura 7</b> <i>Esquema de la categorización del contexto urbano y rural de los/as viejos/as</i>	91
<b>Figura 8</b> <i>Dialogando con las personas mayores del Centro Día</i>	93
<b>Figura 9</b> <i>Acercándonos a los viejos y las viejas de la vereda Santa Ana</i>	95
<b>Figura 10</b> <i>Reuniéndonos con las personas mayores de la ruralidad</i>	96

### **Índice de tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Normatividad internacional</i>	15
<b>Tabla 2</b> <i>Normatividad nacional</i>	17
<b>Tabla 3</b> <i>Normatividad municipal</i>	18
<b>Tabla 4</b> <i>Categorización deductiva y las preguntas formuladas en los instrumentos a partir de esta</i>	61
<b>Tabla 5</b> <i>Configuración de la muestra del proceso investigativo</i>	65
<b>Tabla 6</b> <i>Momentos de la recolección de datos cualitativos</i>	67
<b>Tabla 7</b> <i>Categorización del proyecto de investigación</i>	68
<b>Tabla 8</b> <i>Módulos de la caja de herramientas: “Encendiendo la chispa de la Edad Dorada”</i>	123

### **Índice de anexos**

<b>Anexo A.</b> <i>Matriz de antecedentes</i>	135
<b>Anexo B.</b> <i>Guía de entrevista a grupo focal</i>	157
<b>Anexo C.</b> <i>Guía de entrevista semi-estructurada contexto urbano</i>	160
<b>Anexo D.</b> <i>Guía de entrevista semi-estructurada contexto rural</i>	162
<b>Anexo E.</b> <i>Consentimiento informado de las personas mayores</i>	164
<b>Anexo F.</b> <i>Guías de trabajo de campo</i>	165
<b>Anexo G.</b> <i>Acta de establecimiento de acuerdos con el Centro Día</i>	168
<b>Anexo H.</b> <i>Cronograma</i>	170
<b>Anexo I.</b> <i>Diarios de campo y registros fotográficos</i>	171
<b>Anexo J.</b> <i>Matriz de categorización</i>	176
<b>Anexo K.</b> <i>Caja de herramientas: encendiendo la chispa de la edad dorada</i>	202



## Introducción

El envejecimiento demográfico es un fenómeno mundial, es decir, la sociedad está envejeciendo y ningún país es ajeno a esta realidad, ni siquiera Colombia. En ese sentido, desde organismos internacionales se viene profundizando la preocupación por las personas mayores y de ahí surgen directrices para todos los Estados, con el propósito de que pueda garantizar el envejecimiento activo y saludable de su población vieja. Entonces surge el interés por conocer cómo viven las personas mayores en una actualidad donde parece que se está propendiendo por reconocerlos/as como sujetos/as importantes y valiosos/as en la sociedad, pero también qué se está haciendo desde esa misma sociedad (gobierno, familiares, vecinos/as, amigos/as) para lograr que la gente mayor pueda vivir una vejez digna y feliz.

Es por esto que, esta investigación, desde un paradigma comprensivo-interpretativo y un enfoque de fenomenología sociológica, se preocupó por conocer las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores vinculadas al programa Centro Día de Cáqueza, Cundinamarca, teniendo en cuenta las realidades urbanas y rurales en las que los/as viejos/as pueden estar inmersos/as; pero también quiso comprender el papel que tiene el entorno social (familiares, amigos/as, vecinos/as, el mismo Centro Día y la misma sociedad en sí) en que las personas mayores puedan llevar a cabo dichas actividades o limitar el desarrollo de algunas de ellas. Todo lo anterior buscando responder a la pregunta “¿cuál es el papel del entorno social en las actividades de la vida diaria realizadas por las personas mayores de la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día?”, teniendo en cuenta los planteamientos de Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez en su propuesta metodológica de investigación cualitativa.

Así pues, la estructura del documento se dividió en cuatro capítulos que dan cuenta de las fases propuestas por las autoras metodológicas:

En el primer capítulo, llamado definición de la situación a investigar, se encuentran los antecedentes institucionales, normativo-legales y teórico-metodológicos, al igual que el planteamiento del problema, la pregunta de investigación, los objetivos, la justificación y la aproximación teórico-conceptual sobre el problema de investigación.

En el segundo capítulo, es decir, el diseño metodológico, se reconoce todo lo referente a la metodología utilizada para el proyecto de investigación, el paradigma, el enfoque, las técnicas e instrumentos seleccionados, la población y la selección de la muestra.

En el tercer capítulo, por su parte, se encuentra todo lo relacionado al trabajo de campo, es decir, las estrategias para recolectar y organizar la información, aunado a la correspondiente categorización de los datos cualitativos obtenidos.

En el cuarto capítulo se identifican los patrones culturales por medio del análisis y la interpretación de la información recolectada y organizada para responder a los objetivos y, por tanto, la pregunta de investigación.

Finalmente, se encuentran las conclusiones sobre el proceso interpretativo y analítico que se realizó, al igual que recomendaciones al Centro Día, la Alcaldía de Cáqueza, Cundinamarca, la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y a la profesión-disciplina de Trabajo Social. Así mismo, se propone una caja de herramientas al Centro Día, la cual da cuenta de lo expresado por los/as actores/as (los/as viejos/as) en cuanto a las actividades de la vida diaria, especialmente avanzadas, que disfrutaban llevar a cabo y que están enmarcadas en el envejecimiento activo y saludable.

## Capítulo 1

### Definición de la situación a investigar

Tal como lo plantea Bonilla-Castro y Rodríguez (2005), dentro del método cualitativo se identifica este primer gran momento, la definición de la situación a investigar, en donde se “abarca la exploración de la situación, la formulación del problema de investigación” (p. 126), siendo entonces relevante mencionar que a continuación se encontrarán: la exploración de la situación social, el planteamiento del problema, el objetivo general y los objetivos específicos, la justificación, la aproximación teórico conceptual.

#### 1.1. Exploración de la situación social

Este momento se establece como uno de los más fundamentales en el proceso de investigación cualitativo dado que busca refinar la formulación del problema y, asimismo, permite decidir cuáles serán los métodos más adecuados de emplear, cuál será la configuración de la muestra, los instrumentos de recolección pertinentes y tener una idea de cómo se podría realizar la planeación preliminar del trabajo de campo (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005). Al ser el punto de entrada para comprender la realidad social que se pretende investigar, se plantean los siguientes tópicos o dimensiones: antecedentes institucionales, antecedentes normativos y legales y antecedentes teóricos y metodológicos.

##### 1.1.1. Antecedentes institucionales

La Alcaldía municipal de Cáqueza es una institución de carácter público vinculada al Ministerio de Protección Social y, a su vez, a la Secretaría de Desarrollo Social, que por medio de su Plan de Desarrollo 2020-2023 “Oportunidad Para Todos” busca el mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes, fortaleciendo procesos de gestión ambiental e institucional y promoviendo espacios de inclusión de participación ciudadana.

De esta forma, es importante hacer alusión a la misión y visión de la Alcaldía para reconocer la razón de ser que tienen como institución, en la página web de la Alcaldía se precisa lo siguiente:

Para el 2030, Cáqueza será el líder indiscutible del bloque regional del Oriente de Cundinamarca, jalonando el crecimiento y desarrollo de la región, gracias a la apropiación y fortalecimiento de cuatro líneas estratégicas que integran las dinámicas

coyunturales de los territorios: el Bienestar Social, la Calidad de Vida, la Sostenibilidad Ambiental y la Inclusión y Participación.

[...] Cáqueza será un territorio garante de Oportunidad Para Todos, en donde se impulsarán y fortalecerán las competencias, habilidades y capacidades de sus pobladores y se formularán proyectos de alto impacto regional, aprovechando también su localización geográfica estratégica para la transformación positiva y el progreso de esta tierra y de su gente.

Asimismo, es necesario mencionar los Centros de Promoción Social para Personas Mayores, los cuales, según el Ministerio de la Protección Social (2008), “prestan diferentes tipos de atención y cuidado a las personas mayores. Son espacios favorables para la capacitación, recreación y el desarrollo de proyectos de vida y productivos y destinados al bienestar de la persona mayor” (p. 8). Igualmente, es de precisar que el proyecto se lleva a cabo en el programa Centro Día, cuyos servicios, según la ordenanza No. 093 de 2019, están dirigidos a acciones de “cuidado, bienestar integral y asistencia social de las personas mayores, que prestan sus servicios en horas diurnas” (p. 2).

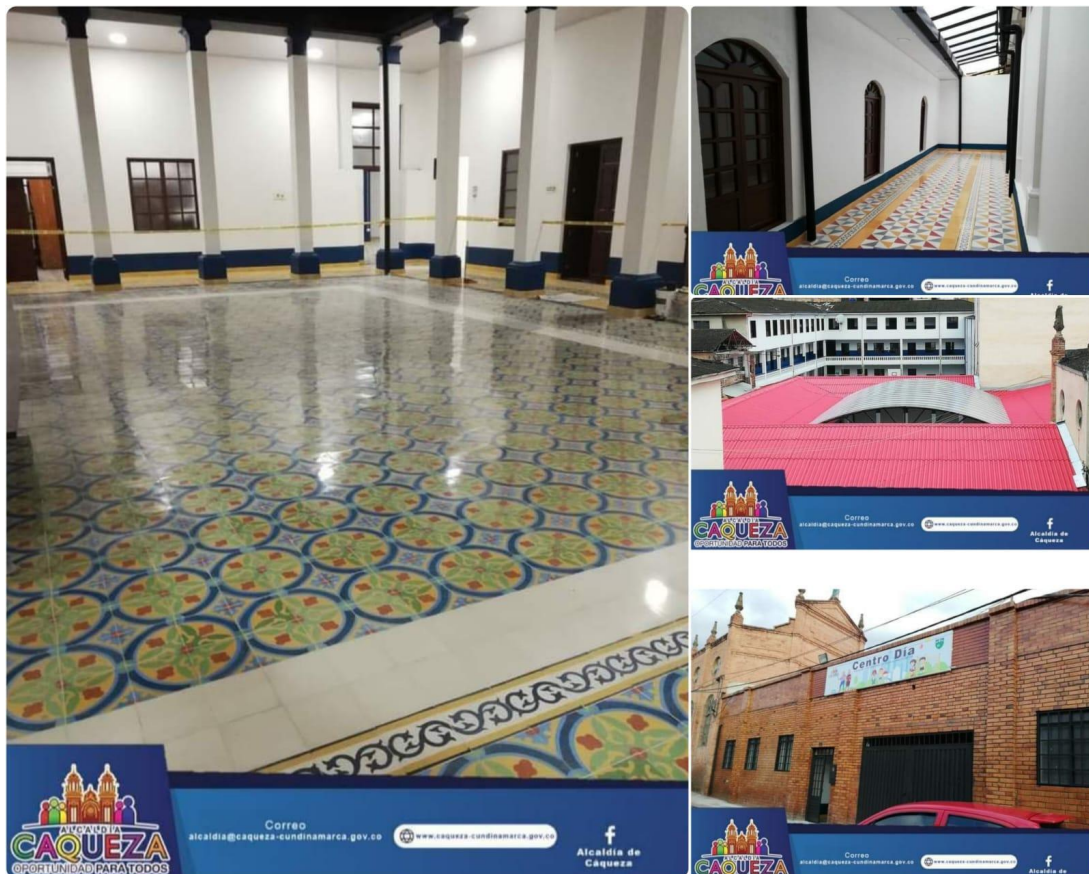
Por su parte, la Alcaldía Municipal está organizada por distintas Secretarías, entre las que se encuentra la Secretaría Municipal de Desarrollo Social, la cual a su vez está conformada por el área de Programas Sociales, y es allí donde se ubica el programa Centro Día - Edad Dorada. Dicho programa se rige por: a) Lineamientos Técnicos para los Centros de Promoción y Protección Social para Personas Mayores; y b) Acuerdo 016 de 2017, cuyo artículo primero establece que su objeto es contribuir y garantizar “la protección, defensa y restablecimiento de los derechos de las personas mayores, mejorando su calidad de vida y promoviendo una cultura del envejecimiento activo, mediante acciones conjuntas entre el Estado, la Sociedad y las Familias para una vejez digna” (Concejo de Cáqueza, 2017, p. 2)..

Por último, y a manera de recuento histórico de la institución, el primer coordinador del programa Centro Día se llama Diego Palacios, un profesor quien llevaba a cabo actividades con las personas adultas mayores cada jueves. No obstante, en 2019 Liliana Marcela Bravo, trabajadora social, asume el cargo de coordinadora de dicho programa, continuando su gestión hasta la fecha. Dentro de las principales características de los encuentros del programa en la actualidad, se resalta la ampliación de los horarios en que se realizan encuentros con la población, pasando a ser los martes, miércoles y jueves de 9 a 11 de la mañana en las zonas rurales, y de 2 a 4 de la tarde en la zona urbana. En los encuentros

antes mencionados, se desarrollan actividades relacionadas con manejo de tiempo libre (uso de pintura, juegos de mesa, costuras, manualidades, arte y danza, etc.), formación de capacidades, atención psicosocial e individualizada cuando es necesario, fortalecimiento de redes de apoyo, entre otras cosas.

### Figura 1

*Reconocimiento de la planta física del Centro Día*



Fuente. Página Oficial de la Alcaldía Municipal

#### ***1.1.2. Antecedentes normativo y legal***

En este apartado se reconocen la normatividad y legislación a nivel internacional, nacional y municipal relacionados con la vejez y el envejecimiento humano, lo cual permite darle un sustento a la investigación.

**Tabla 1***Normatividad internacional*

<b>Ley, norma o acuerdo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Relevancia para el proyecto</b>
Declaración Universal de Derechos Humanos (1948)	Se establecieron algunos derechos fundamentales, entre los que se encuentran la igualdad y la prohibición de la discriminación por cualquier condición, el derecho a la seguridad social y a condiciones de vida adecuadas, entre otros.	Esta declaración fundamenta la garantía de la dignidad de cualquier población, incluyendo a las personas mayores, quienes en este trabajo son reconocidas como sujetos de derechos, merecedores de las mismas oportunidades que poseen otros grupos (salud, recreación, etc.) y protegidos de cualquier tipo de discriminación o exclusión.
Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) (2002).	Se plantea la realización de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas de edad, además de garantizar los derechos económicos, sociales y culturales de las personas mayores, sus derechos civiles y políticos, y eliminación de todas las formas de violencia y discriminación en contra de ellos.	Aunque no se hace una mención específica de la persona mayor en el Pacto de derechos económicos, sociales y culturales, los principios y derechos establecidos presentan gran relevancia para la protección y promoción de los derechos humanos de las personas mayores, los cuales de una u otra manera se encuentran presentes en este trabajo de grado, tales como Derecho al trabajo, Derecho a un nivel de vida adecuado, Derecho a la seguridad social, Derecho a la educación, Derecho a la salud, Derecho a la vivienda, Derecho a participar en la vida cultural, Derecho a la libertad creativa y científica, etc.
Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento	En donde se consolidaron metas, objetivos y recomendaciones que deben ser adaptadas a las condiciones del marco territorial con el fin de responder eficazmente a las necesidades e intereses de las personas mayores, propiciando la creación de condiciones que favorezcan un envejecimiento individual y colectivo con seguridad y dignidad. (CEPAL - SERIE Población y desarrollo, 2004, p, 51)	A lo largo de la estrategia se proponen una serie de objetivos, metas, recomendaciones y líneas de trabajo que buscan promover, garantizar y fortalecer el bienestar de las personas mayores, teniendo en cuenta su entorno social, los servicios que les propician y otros aspectos que buscan la calidad de vida de esta población. Así pues, lo propuesto allí es importante para este trabajo investigativo en el sentido que brinda algunas directrices que permiten conocer las realidades de los/as viejos/as y qué se está haciendo regionalmente para responder a ellas.

Resolución CE130.R19 sobre la salud y el envejecimiento de la OPS (2002)	Establece que los Estados deben realizar acciones que “aboguen por la promoción y protección de los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores”	Dentro de las características particulares de esta resolución se encuentra el énfasis sobre la importancia de promover estilos de vida saludables, garantía en las atenciones y promoción en salud para mejorar su calidad de vida y la protección a los derechos humanos de las personas mayores. De la misma manera manifiesta estimular la investigación para la vigilancia y evaluación de la eficacia de los programas, asunto que resulta importante porque el presente ejercicio investigativo estableció una investigación sobre los viejos y las viejas en un programa de la Secretaría de Desarrollo Humano de la Alcaldía municipal de Cáqueza, Cundinamarca.
La Federación Internacional de Políticas sobre el envejecimiento y las personas de 3ra edad	Se resalta la tarea de los/as trabajadores/as sociales crear, implementar y abogar por políticas, programas, servicios, y la investigación en beneficio de los adultos mayores. Reconociendo que el envejecimiento de la población afecta profundamente a todos los sectores de la sociedad, la Federación alienta a la consideración de los adultos mayores en todas las políticas.	Es relevante para el proyecto de investigación en el sentido en que invita y reconoce a los/as trabajadores/as sociales como profesionales que deben estar involucrados/as en todo lo relacionado a las políticas públicas de envejecimiento y vejez. En ese sentido, el Trabajo Social no es ajeno a la investigación e intervención con personas mayores y, antes, es necesario que reconozca su importancia en la sociedad.
Convención interamericana sobre la protección de los derechos de las personas mayores	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. (p, 3)	Se comprende como un instrumento legal que busca mejorar sustancialmente las condiciones de las personas mayores en todo el territorio de las Américas, protegiendo derechos que se encuentran involucrados en el desarrollo de este trabajo de grado, tales como: Derecho a la igualdad y a la No discriminación, Derecho a la vida y a la dignidad, Derecho de participación, Derechos de salud y cuidado, Derechos económicos y sociales, y Derechos culturales.

---

*Nota.* En la tabla se muestra la normatividad internacional relacionada con el trabajo investigativo y su relevancia para el mismo. Fuente: Elaboración propia basada en la Constitución Política de Colombia (1991), Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) (2002), CEPAL, Resolución CE130.R19 de la OPS, La política de la FITS y la Convención interamericana sobre la protección de los derechos de las personas mayores.

**Tabla 2***Normatividad nacional*

<b>Ley o acuerdo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Relevancia para el proyecto</b>
Constitución Política de Colombia 1991	<b>Artículo 46.</b> El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia.	Es importante para el proyecto investigativo reconocer la mirada que, desde el documento jurídico más importante para el país, tienen de la persona mayor, pues esto dará bases para, entonces, reflexionar sobre las acciones que lleva a cabo el Estado en cuanto a esta población, al igual que las condiciones de los/as viejos/as en Colombia.
Ley 1171 de 2007	Por medio de la cual se establecen unos beneficios a las personas adultas mayores para garantizar sus derechos a la educación, a la recreación, a la salud y propiciar un mejoramiento en sus condiciones generales de vida.	Aparte de los beneficios en servicios públicos, transporte público, atención médica prioritaria y acceso a actividades de tipo cultural y recreativo, la ley establece que las entidades tanto públicas como privadas deben implementar programas y acciones que fomenten la participación de las personas mayores en la vida política, social y cultural. Además de propender por establecer un sistema de cuidado para las personas viejas implementando políticas y programas para su bienestar y atención. Siendo la institución de desarrollo de la presente investigación, el Centro Día de Cáqueza, un lugar destinado al cuidado, bienestar integral y asistencia social de los/as adultos/as mayores.
Ley 1251 de 2008	Contiene las disposiciones para garantizar los derechos de las personas adultas mayores, entre las que se encuentra que se debe expedir la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, “dándole el marco y fijando las áreas de intervención que debe tener en cuenta” (Ministerio de Relaciones Públicas, s.f., p. 2).	Es relevante para el proyecto ya que es la ley que sustenta la existencia y exigencia de la Política Pública Nacional de Envejecimiento Humano y Vejez en Colombia, la cual es sumamente importante para el trabajo investigativo como se mencionará más adelante.
Ley 1315	Establece las condiciones mínimas que dignifiquen la	Además de buscar promover el reconocimiento, valoración y respeto de las



de 2009	estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención y fija la competencia de las Secretarías de Salud para conferir las licencias de funcionamiento y hacer seguimiento al funcionamiento de estos Centros (Ministerio de Relaciones Públicas, s.f., p. 2).	personas mayores en toda la sociedad, brinda mayor importancia al reconocimiento del derecho que tienen las personas mayores a vivir en condiciones dignas, a recibir atención integral y a ser tratados con respeto y consideración en instituciones que brindan atención para esta población, tal como lo son los Centro Día, por lo que al ser el Centro Día de Cáqueza la institución en la que se desarrollará la presente investigación se debe tener en cuenta.
Decreto 681 de 2022	Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031.	Este acuerdo sustenta legalmente las más recientes modificaciones que se le realizaron a la Política Nacional de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031, cuyos principales cambios están relacionados con su tiempo de vigencia y las líneas de trabajo, entre las que se profundizaron y especificaron aspectos en la relación a la producción investigativa sobre la vejez, línea que le atañe a este trabajo de grado.
Política de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031	Por la cual se pretende garantizar las condiciones necesarias para el envejecimiento saludable y la vivencia de una vejez digna, autónoma e independiente en igualdad, equidad y no discriminación, en el marco de la protección, promoción, defensa y restablecimiento de los derechos humanos y bajo el principio de corresponsabilidad individual, familiar, social y estatal (Ministerio de Salud, 2022).	Esta Política de Envejecimiento Humano y Vejez 2022-2031, al centrarse específicamente en la persona mayor, reconoce sus derechos, necesidades y contribuciones a la sociedad en general. Además establece objetivos, estrategias y medidas para mejorar la calidad de vida; dicho cumplimiento se verá reflejado en la vida diaria de las personas aspecto de alta relación con el presente trabajo de grado, dado que a la luz de los posibles resultados se puede plantear recomendaciones sobre cómo mejorar la implementación de la política en el municipio en la zona rural y urbana, identificando áreas en las que se requiere una mayor atención.

*Nota.* En esta tabla se evidencia la normatividad nacional y la relevancia que las leyes, decretos, normas y políticas elegidas tienen para el trabajo investigativo. Fuente: Elaboración propia basada en la Constitución Política de Colombia (1991), la Política de Envejecimiento Humano y Vejez (Ministerio de Salud, 2015), y legislación expedida por el Gobierno Nacional.

### Tabla 3

#### *Normatividad municipal*

<b>Acuerdo, norma o ley</b>	<b>Descripción</b>	<b>Relevancia para el proyecto</b>
-----------------------------	--------------------	------------------------------------

Acuerdo N° 09 de 2019	Por medio de la cual se adopta la política pública de vejez y envejecimiento, 2019-2029, para el municipio de Cáqueza, Cundinamarca.	El proyecto investigativo considera la Política Municipal sobre Envejecimiento Humano y Vejez 2019-2029, pues busca responder a las líneas de trabajo, objetivos, metas y demás aspectos, con el propósito de aportar elementos que permitan tener un conocimiento más integral de las realidades de las personas mayores que residen en Cáqueza, Cundinamarca.
ORDENANZ A No. 093 de 2019	Por la cual se adopta la Política Pública de envejecimiento y vejez para el Departamento de Cundinamarca 2019 - 2029", y se establece que se debe Garantizar a las personas mayores de sesenta (60) años residentes en los 116 municipios del Departamento de Cundinamarca el acceso a servicios y/o programas, promoviendo el envejecimiento activo y una vejez digna, saludable y feliz.	La Ordenanza No. 093 de 2019 que adopta la Política Pública de Envejecimiento y Vejez para el departamento de Cundinamarca 2019-2019, propende porque en el ejercicio de su aplicación se promueva el envejecimiento activo, la vejez digna, saludable y feliz. No obstante con el propósito de alcanzar dicha voluntad se emplea dentro de sus estrategias el "Centro Día", el cual lo conceptualizan como aquellas instituciones destinadas al cuidado, bienestar integral y asistencia social de las personas mayores, pero que brinda sus servicios únicamente en horas diurnas. Resulta de gran importancia para el presente trabajo de grado, teniendo en cuenta que el Centro Día del municipio de Cáqueza, ubicado en el departamento de Cundinamarca será el lugar de desarrollo de la investigación, además de que se comprende de antemano que el municipio conoce y emplea está ordenanza en el ejercicio de sus labores en la institución, lo que de alguna manera pueda facilitar el ejercicio investigativo.
Plan de Desarrollo Municipal 2020-2023 de Jaime Carrillo	En cuanto a la persona adulta mayor, se identifica el "Programa Oportunidad para la Protección del Adulto Mayor", ubicado en el sector de Salud y Protección Social, que a la vez se encuentra dentro de la línea estratégica de Bienestar Social. Cuenta con 10 metas, las cuales van dirigidas a mejorar los programas, servicios y beneficios de la persona adulta mayor en el municipio.	Se considera este Plan de Desarrollo Municipal porque fue el que estuvo vigente durante el desarrollo del trabajo de grado, además de que la población se caracteriza por ser beneficiaria del programa Centro Día, el cual está claramente vinculado a la Alcaldía Municipal de Cáqueza y, por tanto, recibe directrices de esta para aspectos administrativos y, más específicamente, todo lo relacionado con los encuentros con las personas mayores; todo esto en línea con el PDM.

*Nota.* En la tabla se evidencia la normatividad municipal relacionada con el proyecto de investigación, junto a la justificación de su relevancia en el mismo. Fuente: Elaboración propia basada en la Alcaldía de Cáqueza (2020), la Asamblea de Cundinamarca (2019)

### ***1.1.3. Antecedentes teóricos y metodológicos***

Considerando la importancia de reconocer los antecedentes teóricos y metodológicos del tema de interés para el siguiente trabajo de grado, se realizó una revisión documental en Google Académico, las bases de datos de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca y plataformas como scielo, reconociendo alrededor de 20 documentos, principalmente libros, capítulos de libros y artículos de revistas indexadas ubicados tanto en Colombia, como en México, Argentina, Costa Rica, Ecuador, Venezuela, Chile y España. De allí, entonces, se establecen los siguientes ejes para dar cuenta de lo encontrado: las personas mayores y las actividades de la vida diaria que realizan, el entorno social de las personas mayores, la ruralidad y urbanidad de los/as viejos/as, Trabajo Social con personas mayores, el abordaje de la persona mayor en la carrera de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, y la precisión sobre los conceptos “entorno” y “contexto”. Ver Anexo A con la matriz de antecedentes.

#### **1.1.3.1. Las personas mayores y las actividades de la vida diaria que realizan.**

En primera instancia, en cuanto a las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores, se encuentra el artículo científico de Meléndez et al. (2011) llamado “Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez”, en el cual se emplea un enfoque de análisis multicriterio, bajo un corte de investigación mixto, que intentaba alcanzar los siguientes objetivos: analizar si existe alguna relación entre las medidas de bienestar con la puntuación obtenida en valoración funcional mediante el índice de Barthel, y analizar las relaciones entre la edad y el género con las medidas de bienestar y de valoración funcional. Como resultado plantean que la experiencia de emociones positivas protege a los mayores de los efectos negativos del envejecimiento y de la incapacidad, lo que se encuentra relacionado, de una u otra manera, con la autonomía e independencia. También se identifica la importancia de que, para el momento de evaluar la salud de las personas mayores, es necesario tener en cuenta los aspectos psicológicos como lo es el bienestar, teniendo en cuenta que este mantiene una relación directa con la autopercepción. Y por último, se corrobora la existencia de una relación entre la edad y el aumento en la posibilidad de dependencia, lo cual es relativamente lógico desde la perspectiva del deterioro.

Inicialmente muestra que durante la década de 1960 y comienzos de 1970, se introdujo el término “actividades de la vida diaria” como una herramienta para analizar

trastornos que no pueden ser atribuibles a una enfermedad específica, pero que incrementa la posibilidad de dependencia, donde el análisis de estas actividades y, en particular, la evaluación de las actividades básicas de la vida diaria son esenciales (p.164). Para especificar las actividades básicas Romero (2007), como se citó en Meléndez et al. (2011), menciona que son aquellas actividades primarias encaminadas al autocuidado y la movilidad, lo que de una u otra manera dota a la persona mayor de autonomía e independencia para vivir sin requerir de ayuda continua o permanente de otros/as, además de proponer que existe una gran correlación entre la edad y las actividades básicas, dado que el porcentaje de personas con limitaciones en su capacidad funcional aumenta conforme la edad, permitiendo evidenciar con mayor porcentaje en los grupos de personas mayores (p.164). Aquí también es empleado un término con gran relación a lo anteriormente mencionado, el envejecimiento con éxito, el cual lo definen (Abellán y Esparza, 2006, como se citó en Meléndez et al., 2011) como “la baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, el alto funcionamiento cognitivo y funcionalidad física, y el compromiso activo con la vida” (p. 164).

Dentro de la comprensión de las actividades de la vida diaria, como se puede observar, la autonomía y la independencia son un aspecto que emerge con gran relevancia en al hablar sobre el tema, por lo tanto cuando se necesita hablar sobre “independencia”, uno de los términos más apropiados para nombrarlo es “capacidad funcional”. Este concepto engloba los aspectos de salud que permiten a una persona realizar actividades que son importantes para los viejos y las viejas, componiéndose de la capacidad intrínseca de las personas, las características del entorno y las interacciones con los/as otros/as; evaluando en términos de lo que un sujeto/a puede o no puede hacer por sí mismo/a (Martínez, Ibarrola, Fernández y, 2017, como se citó en Ortiz et al., 2022, p.173 ). Con relación a esta investigación realizada por Ortiz (2022) denominada “Calidad de vida y actividades de la vida diaria en adultos mayores mexicanos”, se tuvo como objetivo identificar las diferencias estadísticas y la asociación de la calidad de vida y la autoeficacia para realizar actividades cotidianas, en donde se obtuvo como principal resultado que un mejor grado de suficiencia económica y seguridad social les permite a las personas mayores tener una mejor calidad de vida y de actividades de la vida diaria.

Continuando con el hilo de conversación principal, es de tener presente que el grado de autonomía o independencia de la persona mayor afectará de algún modo el componente emocional, el cual se encuentra relacionado con los sentimientos de placer y displacer que experimentan las personas, así como también el componente cognitivo, que es el encargado de representar la discrepancia percibida entre las aspiraciones y los logros, refiriéndose

entonces al juicio que merece la trayectoria evolutiva de una persona, siendo un aspecto más estable y poco susceptible a cambiar en corto o mediano plazo (Veenhoven, 1994, como se citó en Meléndez et al. 2011, p. 165)

Asimismo, la capacidad funcional también tiene que ver con los hábitos de vida saludable durante el proceso de envejecimiento, dado que posibilita a las personas mayores mantener mejores condiciones físicas y también funcionamientos cognitivos, beneficios asociados a las actividades sociales, mejor salud mental, mayor longevidad, reducción de costos de salud física y mental en la vejez, entre otras. (Carmona y Ribeiro, 2010, pp. 164-165). Para finalizar, es de resaltar que esta investigación de corte cualitativa realizada por Carmona y Ribeiro (2010) “Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento”, presenta la intencionalidad de identificar la existencia de una asociación predictiva positiva de las actividades sociales con el bienestar personal de los adultos mayores; dentro de los resultados se obtuvo que, a pesar de que con la edad haya una mayor probabilidad de fragilidad biológica (disminución en funcionamiento y problemas de salud), surge una mayor probabilidad de fortaleza psicológica (vitalidad, función social, sentimientos, calidad de vida o salud mental), lo cual mejora el bienestar personal, la autonomía e independencia de las personas mayores. Otro resultado importante es que la participación e integración del adulto mayor en la sociedad mejora las condiciones y el bienestar de los adultos mayores desde el ámbito social.

#### **1.3.1.2. El entorno social de las personas mayores.**

Inicialmente, para el eje de entorno social de las personas mayores Hernández et. al (2021) plantean un estudio documental en Venezuela, llamado “Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor”, que pretendía reconocer la relación entre el entorno social y el bienestar emocional y que, si bien no hacen explícito desde qué paradigma o enfoque se paran, se puede inferir una mirada comprensiva-interpretativa de los análisis. De esa manera, parten resaltando que el envejecimiento y la vejez poseen una dimensión social, por lo que comprenden que el entorno social tiene la posibilidad de motivar a que los/as viejos/as encuentren potencialidades que los lleve a vivir una vejez adecuada y plena; para esto se requiere la adecuación de espacios físicos y generación de condiciones de apoyo y acompañamiento emocional que les permita continuar interactuando, y así evitar sentimientos de soledad y el aislamiento. En ese sentido, concluyen que “la pérdida natural de capacidad física, el deterioro biológico y el declive de las habilidades intelectuales, cognitivas y psicoemocionales, pueden ser contrarrestados con el apoyo de un entorno social” (Hernández

et al., 2021, p. 536), pero para esto también es necesario un ejercicio reflexivo que desmonte prejuicios y estereotipos negativos sobre las personas mayores, reconociendo que son importantes para la sociedad y, por tanto, merecen que se trabaje en pro de su calidad de vida.

Hidalgo (1993), por su parte, en su investigación mixta “El efecto del entorno social y el envejecimiento” se ubica desde un enfoque de interaccionismo simbólico y nos presenta la teoría de la actividad social y la teoría del apego social, las cuales proponen perspectivas analíticas para estudiar si la persona mayor se aísla de la sociedad o, por otro lado, mantiene sus relaciones, nexos y vínculos sociales; sin embargo, concluye que ambas coinciden en que “no sólo el ser humano crea, modifica, y altera su entorno social y físico, sino que también el entorno social y físico influyen la conducta del individuo” (p. 427). Con el propósito de reconocer las diferencias de experiencias de vejez de acuerdo con el lugar donde se encuentren y las posibilidades de relacionarse con sus redes de apoyo, diseñó tres instrumentos dirigidos a grupos diferentes de personas mayores en México (institucionalizados en un hogar para ancianos, vinculados a grupos de socialización e inscritos a un curso académico sobre la Sociología del Envejecimiento); de acuerdo con lo anterior, reconocen que los procesos de institucionalización, es decir, la disminución de la vida activa, acentúan el desapego y el retiro, siendo mayor en los/as viejos/as institucionalizados/as que entre los/as que aún viven en sus hogares.

Aún así, reflexionan que las escalas métricas, si bien determinan el grado de efecto del entorno, no parecen ser suficientes para determinar absolutamente que toda la actitud de desapego se debe únicamente a la institucionalización. No obstante, sí es posible notar algunas diferencias entre quienes se encuentra en Hogares para Personas Mayores y quienes aún viven en sus casas: los/as primeros/as están en condiciones de abandono, abuso, pobreza, hacinamiento etc. y tienen una vida cotidiana más regulada; mientras que los/as segundos/as presentan más autoridad sobre su entorno social, siendo jefes de familia o manteniéndose en contacto con sus familiares y amigos, lo cual les posibilita más oportunidades para variar lo que realizan en su cotidianidad.

Por su parte, Hernández et al. (2019) realizan un estudio descriptivo, cuantitativo a partir de una muestra no probabilística en Cúcuta, Colombia, llamado “Entorno social y sentimientos de soledad en adultos mayores institucionalizados”, donde pretenden encontrar la relación entre el entorno social y los sentimientos de soledad en la vejez por medio de un instrumento de medición de la soledad social y el registro de observación única del Modelo de la Ocupación Humana que evalúa la participación ocupacional de la persona dentro del entorno social. De esa manera, concluyen que la soledad familiar está intrínsecamente

relacionada con la participación en grupos sociales y un entorno de interacción social, pues cooperar, comunicarse e interactuar con otros/as influyen en el bienestar emocional de las personas mayores; por su lado, la restricción de la realización de actividades y la vinculación a espacios sociales que coincidan con lo que le interese a los/as viejos/as puede afectar en la autonomía de los/as viejos/as y, por tanto, llevar a la inactividad y aburrimiento. Finalmente, las barreras arquitectónicas en las instituciones representan un riesgo para la gente mayor.

En conclusión, podemos decir que todos los estudios realizados ubican al entorno social como un elemento fundamental en la vejez debido a que el envejecimiento, y en sí, este último momento vital, cuentan con una dimensión social donde es importante reflexionar sobre el papel de las personas mayores en la sociedad, pero también el papel de la sociedad en la vejez.

### **1.3.1.3. La ruralidad y la urbanidad de los/as viejos/as.**

Inicialmente, la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (2018) realiza su libro “Las personas adultas mayores y el acceso a los sistemas de protección social en el ámbito rural”, en donde se reconocen una serie de análisis, cifras y propuestas para la realidad rural, donde sugieren la importancia de tener en cuenta fenómenos como el envejecimiento demográfico, el envejecimiento del envejecimiento, la feminización de la vejez y la urbanización de la vejez; más específicamente sobre este último. reconocen que en la región (Latinoamérica) hay más personas mayores viviendo en las zonas urbanas que en las rurales, lo cual lleva a que se generen desigualdades, dinámicas de segregación territorial, discriminación u otras formas de exclusión. Aún así, coinciden en que la ruralidad es un espacio heterogéneo que no puede plantearse como lo opuesto a lo urbano o lo no-urbano, pero sí reflexionan sobre algunas diferencias entre estos: en el contexto rural cuentan con menos apoyo familiar tradicional y sus recursos financieros no son adecuados para una vida digna, por lo que las estrategias de protección social configuran como un aspecto importante para identificar desigualdades, riesgos y necesidades, de tal forma que sea posible hacerles frente a través de la seguridad de ingresos, atención básica de salud y servicios sociales para la autonomía (Organización Iberoamericana de Seguridad Social, 2018).

Por su parte, Arévalo et al. (2019), en su investigación cuantitativa “Predictores de la Calidad de Vida Subjetiva en adultos Mayores de zonas urbanas y rurales de la provincia del Guayas, Ecuador”, realizaron encuestas dirigidas a las personas mayores de Guayaquil, Ecuador, con el propósito de estudiar el bienestar subjetivo de las personas mayores según el dominio geográfico donde habitan, poniendo énfasis en la salud, la situación económica, la

alimentación y la relevancia familiar; su punto de partida es que existe una influencia de la cultura en el espacio donde se desenvuelven las personas mayores y la presencia de posibles diferencias en lo económico, lo demográfico y el estilo de vida, relacionadas con el lugar de residencia. En esa misma línea, plantean que en la ruralidad valoran lo comunitario y existe una baja intensidad demográfica, actividades relacionadas con el sector primario, territorios grandes y áreas verdes; mientras en la urbanidad se resalta lo familiar, la intensidad demográfica es más alta, el sector industrial es principal y los servicios e ingresos son mejores que en la ruralidad. Lo encontrado en la investigación muestra que sólo difieren las metas personales y la percepción en la salud entre la zona urbana y la zona rural, mientras que el apoyo familiar es más importante para las zonas urbana; igualmente, en la zona urbana se reconoce una percepción negativa de la salud, y en la zona rural encontraron que le prestan mayor atención a lo económico. Por último, en ambos dominios geográficos la alimentación cobra especial importancia.

Desde otra perspectiva, Cuenca et al. (2014) realizan un ejercicio investigativo cuantitativo llamado “La incidencia de los entornos rural y urbano en el ocio de las personas mayores en España. Un análisis comparativo exploratorio”, donde pretenden analizar la influencia de la ruralidad y urbanidad en la importancia concedida al ocio, el repertorio total de actividades y la no participación. De acuerdo con los resultados de las encuestas ejecutadas, concluyen “que el repertorio de ocio sea aún más escaso en zonas rurales alimenta la tesis de que la participación en ocio en estos contextos resulta más compleja debido quizá a una menor disponibilidad de alternativas y recursos para el ocio” (p. 17-18).

#### **1.3.1.4. Trabajo Social con personas mayores.**

En este apartado resulta significativo abordar el momento de la vejez a la luz de las reflexiones dadas desde la profesión de Trabajo Social, para esto inicialmente se debe precisar lo que plantea Paola et. al (2012) en su artículo desde el análisis hermenéutico denominado “Reflexiones en torno al Trabajo Social en el campo gerontológico”, en donde tiene como principal objetivo brindar una conceptualización al tema del envejecimiento y la vejez, además de escudriñar todas las problemáticas expresas dentro de este desde una perspectiva situada en América Latina. Allí plantea que el envejecimiento es un proceso dinámico y multidimensional que se encuentra expreso a lo largo de toda la vida de los seres humanos, el cual, además, está influido por factores endógenos y exógenos, lo que permite entender que la vejez es el resultado de varias manifestaciones que actúan de manera unitaria,



y no siendo comprendida como el resultado de errores evolutivos o la configuración de enfermedades. (p.12).

Asimismo, es de tener presente que desde diferentes posturas de Trabajo Social las problemáticas expresadas en cuanto al tema de la vejez están determinadas también por los procesos históricos y culturales de cada una de las sociedades, dentro de las más predominantes se encuentra la exaltación vigorosa de la juventud y el fuerte rechazo a la vejez, por lo que para asumir el trabajo con los mayores en nuestra sociedad es necesario tener presente la desventajosa posición social de los/as viejos/as, comprometiéndose a levantar los principios de reconocimiento y especial respeto con esta población, aun cuando esto implique tener las fuerzas necesarias para entregarse a remar contra la corriente y persistir frente a esta herencia cultural (Paola et.al, 2012, p. 17) Y aunque particularmente, profesiones del área de salud son las que suelen comprometerse fuertemente con esta población, también existen carreras que desde lo social se involucran a trabajar en pro del reconocimiento y garantía de sus derechos.

Con base en las reflexiones proporcionadas por Paola et.al (2012), es posible enunciar algunas implicaciones de envejecer en el actual contexto latinoamericano y desde allí identificar las problemáticas y/o desafíos que afronta Trabajo Social, en donde se resalta la transversalidad de edad - género y clase, dado que no es lo mismo envejecer en condiciones materiales y simbólicas de contextos adversos en pobreza o pobreza extrema. Tampoco es igual envejecer siendo mujer que hombre, pues las viejas presentan mayor expectativa de vida, pero a su vez peores son sus condiciones a causa de los roles asignados de cuidadoras, de trabajadoras informales, entre otros. (p.44)

De igual manera, Teresa Matus (1999), como se citó en Paola et. al. (2012), considera que “la lectura e interpretación de las transformaciones del contexto *no* son un referente descriptivo para Trabajo Social, sino un Núcleo Sustantivo que requiere investigación, indagación” (p.48), lo que lleva a argumentar la necesidad urgente de fortalecer el ámbito educativo, intervencionista e investigativo de la vejez en la profesión de trabajo social, de una manera rigurosa, juiciosa y comprometida con el aporte para garantizarles a la población envejecida una vejez activa, saludable y exitosa. Así como el estudio de dichas transformaciones lleva al imperativo de examinar y definir la configuración profesional conforme a las necesidades manifestadas en las tendencias contemporáneas, teniendo claridad en la concepción de realidad, de sujeto y de conocimiento, desde la que es posible plasmar las formas de Investigación e Intervención con los viejos y las viejas. (Paola et.al, 2012, p. 48)

Para poder realizar cambios y acciones de mejora es imprescindible asumirnos como futuros viejos/as y aceptar nuestro propio proceso de envejecimiento, ya que nos ayudará a realizar mejores aportes para el mejoramiento de las condiciones de las personas viejas con las que convivimos y trabajamos. En cuanto a esto, también se resalta la urgencia que desde Trabajo Social se profundice y actualice las formaciones teórico-metodológicas utilizadas actualmente en la Academia; reflexionar siempre teniendo en cuenta una postura ética en las actuaciones que se realizan, pues desde allí nace la responsabilidad de no generar acción con daño; continuar y robustecer la lucha contra las actitudes de viejismo, tan instaladas en nuestra sociedad; crear conciencia con las mismas personas mayores sobre sus procesos de envejecimiento productivo, activo y saludable; ser voz de la población, haciendo visible lo que no se quiere ver; problematizar del envejecimiento y la vejez como una de las principales cuestiones sociales contemporáneas que requieren de toda la atención, análisis y trabajo tanto político como académico. Y que, desde este punto, se logre considerar que el potencial de Trabajo Social es enorme, teniendo en cuenta los espacios y vínculos con diferentes sectores sociales y políticos por la lucha en instalar discurso diferentes, que denuncie desigualdades y permitan visibilizar los problemas sociales de una manera crítica (Paola et al., 2012, p. 55). Tal como lo refiere Jama (2021) en su investigación de enfoque cualitativo, llamada “Abordaje del adulto mayor desde el Trabajo Social”, en donde se problematiza la gestión desde la profesión de Trabajo Social en el área gerontológica y llega a conclusiones tales como que “la gestión del Trabajo Social en el área gerontológica permite comprender que cada proceso efectuado debe canalizar las necesidades más complejas en el adulto mayor” (p.19)

Por último, se quisiera dejar una frase encontrada en esta búsqueda de producción de conocimiento frente a la vejez desde Trabajo Social y la cual fue mencionada por Ingmar Bergman (1918-2007), como se citó en Paola et.al (2012), que evoca grandes reflexiones para el/la lector/a, “envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.” (p.61) En ese sentido es importante estimular puntos de vista bastante humanos en la intervención, estudio e investigación gerontológica desde Trabajo Social, pues es en la ardua tarea de conocer y transformar la realidad del mayor donde resulta necesario para varios casos trabajar con otros profesionales y así garantizar el bienestar colectivo y responder al conjunto de aspiraciones sociales (Llamas, 2011, p. 213)

### **1.3.1.5. El abordaje de la persona mayor en la carrera de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.**

Teniendo en cuenta que para la realización de los antecedentes teóricos y metodológicos se hizo la revisión de investigaciones e intervenciones que se han llevado a cabo sobre y con las personas mayores desde la carrera de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, a continuación se presentan algunas de ellas, partiendo de importancia de reconocer lo que se hace desde la UCMC sobre la vejez y el envejecimiento. Entre lo encontrado, se pudieron identificar temas y problemas de investigación e intervención variados, tales como: el significado del cuidado no remunerado en la experiencia del envejecimiento activo de las personas mayores que lo ejercen (Romero y Silva, 2022, p2); intervención socioeducativa con las personas mayores (Alayón y Valencia, 2019, p.3); nivel de soledad social en personas mayores de Bogotá (Duque-Cajamarca, 2022, p.303); el nivel de participación de la persona mayor rural en las redes sociales de apoyo (Beltrán y González, 2018); redes sociales de apoyo con las que cuentan las personas mayores (Ceballos, 2021); y las vejeces en contextos indígenas y su aporte a la construcción de comunalidad (Apache y Barreto, 2022).

En cuanto a las metodologías utilizadas en dichos trabajos investigativos e interventivos, encontramos que tres de las investigaciones consultadas fueron cualitativas: una de ellas orientada por la metodología de Sampieri (Beltrán y González, 2018), en donde se paran desde un paradigma empírico-análítico y hacen uso de la encuesta como técnica de recolección, mientras que los otros dos trabajos de grado se sustentan en la propuesta metodología de Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez, el primero desde un enfoque fenomenológico (Romero y Silva, 2022), y el segundo basado en el construccionismo social (Ceballos, 2021), pero ambos coinciden en el uso de la entrevista como técnica de recolección, ya sea estructurada o semi-estructurada. Por su parte, otro de estos trabajos realiza un hacer decolonial desde Alexander Ortiz (Apache y Barreto, 2022), por lo que se desprenden de la mirada tradicional de investigar y, en cambio, todo se encuentra sustentado en la decolonialidad desde las epistemologías del sur, por lo que sus acciones/huellas fueron el contemplar comunal, el reflexionar configurativo, recorridos sensoriales, el mapeo del cuerpo - territorio y el conversar alterativo. El último trabajo investigativo que se consultó fue de corte cuantitativo, bajo un enfoque descriptivo-correlacional (Duque-Cajamarca, 2022, p.308). Y, finalmente, el trabajo de intervención revisado estuvo enmarcado en el paradigma del Desarrollo Humano, retomando a Mahbub ul Haq, y un modelo de intervención socioeducativo (Alayón y Valencia, 2019, p.36).

Así pues, es posible reconocer una variedad importante no sólo en los temas de investigación, sino en la manera de abordar y concebir a las personas mayores. En ese sentido, cada trabajo investigativo e interventivo deja una conclusión importante sobre el abordaje con los/as viejos/as:

- Se identifica una influencia cultural, ideológicas y de tradición en las percepciones que tienen las personas mayores sobre las labores de cuidado no remunerado, evidenciándose una brecha de género en el desarrollo de estas labores, dado que son principalmente las mujeres quienes continúan asumiéndolas. El cuidado no remunerado juega un rol muy importante al interior de las familias, pues garantiza supervivencia, bienestar y construcción de vínculos intergeneracionales (Romero y Silva, 2022)
- Mediante las actividades realizadas se fortaleció los estilos de vida saludables de las personas mayores de la fundación. Se logró el reconocimiento de los derechos, deberes y mecanismos de protección de los derechos humanos de los/as viejos/as, robusteciendo aspectos como la participación social, autonomía e independencia. Se logró evidenciar la labor de la profesión de trabajo social en la población (Alayón y Valencia, 2019, p.89)
- Se logró identificar una asociación moderada entre los factores apoyo social, uso de tecnologías, participación social y la institucionalización o no de las personas mayores. Además los datos muestran que el nivel de soledad social en mujeres es más bajo que en los hombres, y que las personas mayores que cuentan con pareja tienen niveles de soledad social más bajos (Duque-Cajamarca, 2022)
- Los dos trabajos de grado que tienen como tema principal las redes sociales coinciden en que estas son claves para la valoración integral de las personas mayores y el diseño de intervenciones, pues la identificación y mejoría de estas permite analizar y proponer alternativas que posibiliten responder a las necesidades e intereses que acarrea el proceso de envejecimiento y el momento vital de la vejez (Beltrán y González, 2018; Ceballos, 2021).
- En cuanto al trabajo de grado de mayores y mayores indígenas, las conclusiones permiten reconocer que los/as viejos/as aportan en la construcción de comunalidad a partir de la transmisión de saberes propios desde sus vivencias y experiencias, las cuales reconocen al territorio como un actor donde se enmarcan luchas en defensa de este a través del cuidado y amor a la tierra. Este hacer decolonial, especialmente, se convierte en un aporte importante para Trabajo Social gracias a una mirada “otra” de construir conocimiento con las vejeces (Apache y Barreto, 2021).

### **1.3.1.6. Precisión sobre los conceptos “entorno” y “contexto”.**

A partir de los antecedentes revisados con relación al “entorno social” y la “ruralidad-urbanidad” se reconoció que, en los artículos y libros que hablan sobre esta segunda categoría, existen distintas maneras de nombrar los dominios geográficos “rural” y “urbano”, a veces “contextos” y a veces “entornos”. Esta situación, entonces, plantea la necesidad de realizar una claridad respecto a cómo se comprende “entorno” y “contexto” en esta investigación, teniendo en cuenta que, a lo largo del documento, se hará referencia a las relaciones sociales que generan las personas mayores con quienes los rodean como “entorno social”; mientras que la zona específica de Cáqueza, Cundinamarca, en la que residen los/as viejos/as pertenecientes al programa Centro Día se llamará “contexto rural y/o urbano”.

Así pues, Mercado (2010) define el entorno como el ambiente físico y social que rodea a las personas, especificando que el entorno social se compone de “la presencia, relaciones y expectativas de las personas, grupos y organizaciones” (p. 2) con quienes los/as sujetos/as tienen contacto. Por su parte, definir el contexto parece más complejo, pues “es un concepto escurridizo y en cierto modo indefinible” (Ponte, 2017), debido a la complejidad y variedad que puede existir en “su misma definición, uso y finalidad” (Ansolabehere et al., 2017, p. 3); sin embargo, existen miradas sobre el contexto que permiten dar cuenta de dicha complejidad, como es el caso de Bianciardi (2009), quien reconoce el contexto como “una relación compleja y articulada entre un todo y sus componentes” (p. 4), haciendo el símil con un tejido donde todos los hilos y nudos están relacionados entre sí. Así mismo, Mercado (2010) también propone que, en los contextos, es posible hablar de las condiciones que se encuentran dentro de lo que rodea a las personas. En ese sentido, utilizar el concepto “contexto” para referirnos a la ruralidad y urbanidad tiene el propósito de dar cuenta de la complejidad y condiciones que significa que las personas residan en alguna de dichas zonas geográficas; y, si bien se precisa en lo rural y urbano por las características del trabajo investigativo, no se pretende desconocer la amplitud que abarca el contexto.

Con lo anterior es posible evidenciar, por un lado, que ambos conceptos son amplios en los usos que puede dársele y, por otro lado, que comparten cierto grado de similitud que hace imposible hacer una diferenciación rígida entre estos, por lo que es necesario dejar expreso que la claridad hecha para este trabajo de grado tiene el propósito de evitar confusiones, mas no niega la importancia de seguir con la discusión epistémica en el ámbito académico, pues más allá de dicotomizar contexto-entorno, se comprende que son conceptos que pueden dialogar entre sí y, por tanto, complementarse en la comprensión de las realidades sociales.

## **1.2. Planteamiento del problema**

A partir de lo evidenciado en los antecedentes teóricos y metodológicos, fue posible reconocer que el tema las actividades de la vida diaria se configura como un asunto bastante transversal en la vida de las personas mayores, dado que algunos de los factores más influyentes para la realización o no de ciertas actividades se encuentran condicionados, principalmente, por la autonomía, la independencia y la brecha de género existente hasta el momento vital de la vejez, en donde son principalmente las viejas quienes realizan actividades de cuidado de otras personas y cuidados del hogar, lo cual las limita para poder llevar a cabo actividades de interés propio. Así mismo, se resalta el valor que tiene para ellos/as que en su diario vivir puedan tener la posibilidad de relacionarse con diferentes personas o participar en actividades de vinculación social, debido a que esto les favorece para su bienestar emocional, lo cual se encuentra relacionado con el entorno social, cuya importancia se hace todavía más notoria al considerar las problemáticas e intereses que surgen en un momento vital tan cambiante como lo es la vejez, en donde el apoyo de quienes los rodean se convierte en una necesidad para los/as viejos/as. De la misma manera, otra problemática que se encontró en la literatura revisada hace referencia a la brecha entre la ruralidad y urbanidad, llevando a que la zona geográfica donde habiten pueda determinar las posibilidades de acceso a ciertas actividades que deban o deseen hacer las personas mayores.

A partir de esto, parece necesario primero hacer énfasis en que uno de los grandes retos que tiene la sociedad en la actualidad es el envejecimiento demográfico que se ha venido presentando desde inicios del Siglo XXI, pues como menciona la OMS (2022), se prevé que para el año 2050 la cantidad de personas viejas será de 2100 millones, superando al número de adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años. Específicamente en Latinoamérica y el Caribe, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (2017) reconoce que para 2017 las personas mayores representaban el 11,8% de la región, es decir, 76,3 millones, lo cual seguirá en aumento con los años y para el 2030 esta población ascenderá a 121 millones (17,9%), mientras que en 2060 los/as viejos/as conformarán el 30% de la población regional (234 millones); esto significa que para 2037, la proporción de personas mayores de 60 años superará la proporción de personas menores de 15 años (CEPAL, 2018). Entre las posibles razones de este envejecimiento poblacional, Navas y Vargas (2013) reconocen los avances en medicina, la mejora de condiciones de vida y la adopción de hábitos más saludables, mientras que el Departamento Administrativo Nacional de

Estadística [DANE] (2021) se lo atribuyen a la transición demográfica y una mayor esperanza de vida al nacer.

Lo anterior no es una realidad ajena para Colombia, ya que, de acuerdo con las proyecciones poblacionales basadas en el Censo Nacional de Población y Vivienda del 2018, citado en DANE (2021), “se estima que para 2021 en Colombia residen 7,1 millones de personas mayores (60 años o más), lo cual representa el 13,9% de la población del país” (p. 19), siendo el 44,9% hombres y el 55,1% mujeres; de la misma manera, se proyecta que para el año 2030 la población mayor se incrementará a 9.739.701 personas, es decir, representará el 17,5% de la población total en dicho momento (DANE, 2021, p. 20). Adicionalmente, se identificó que del total de personas mayores en 2021, “el 22,7% residen en centros poblados y rural disperso (equivalentes a 1.615.950 personas), y el 77,3% (equivalentes a 5.491.964 personas) residen en las cabeceras municipales” (DANE, 2021, p. 20).

En cuanto a la conformación de los hogares de las personas mayores en Colombia, el DANE (2021) nos muestra que el “29,2% de las personas mayores residen en hogares de 2 personas, el 21,9% compuesto por tres personas y el 14,2% de las personas de 60 años y más viven solas” (p. 27), lo cual es complementado con los datos sobre las redes de apoyo y de confianza, cuyas cifras muestran que el 34,3% no contaban con redes de apoyo y confianza, estando conformadas por personas que visitan frecuentemente la casa de los/as encuestados/as o que ellos/as visitaban de manera frecuente, junto a quienes le ayudaron o les ayudarían a buscar un empleo. No obstante, este porcentaje no difiere representativamente de las personas sin redes en el rango de 18 a 59 años, quienes en un 34,3% no contaban con redes de apoyo. De igual manera, el tamaño promedio de la red cercana de apoyo y confianza de las personas mayores es de 5,5 personas, mientras que el tamaño promedio de la red de apoyo y confianza de las personas de 18 a 59 años es de 6,0 personas. (DANE, 2021, p. 91). En esa misma línea, el DANE (2021) indica que, en el caso de las personas de 60 años o más, “los hombres dedican en promedio 2 horas y 12 minutos diariamente al trabajo no remunerado, mientras que las mujeres dedican en promedio 4 horas y 5 minutos diarias” (p.31). Dichos resultados de la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) permiten evidenciar que “las actividades de trabajo no remunerado en los hogares recaen principalmente sobre las mujeres” y que “la brecha de tiempo en contra de las mujeres persiste para todos los grupos de edad” (p. 31)

Todo lo anterior ha generado que desde la OMS se planteen los paradigmas del envejecimiento exitoso, el envejecimiento activo y el envejecimiento saludable, este último siendo el que caracteriza la década actual. Así mismo, la CEPAL se ha comprometido con la

Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en donde el envejecimiento poblacional y la vejez comienzan a cobrar importancia; al igual que ha desarrollado la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada por Colombia el 13 de septiembre de 2022. En esta convención, la CEPAL (2018) hace hincapié en que uno de los elementos fundamentales es la promoción de la autonomía de las personas mayores, es decir, la posibilidad de que los/as viejos/as puedan seguir desarrollándose y viviendo plenamente en su vejez; esto se presenta debido a los prejuicios y estereotipos que surgen sobre esta etapa de la vida, en donde se percibe que ya no son “útiles” para la sociedad debido a que han perdido dos de los aspectos más importantes en la actualidad: la productividad y la juventud. Es así que a las limitaciones que pueden existir debido a su edad (que no necesariamente aparecen en todas las personas mayores), también se le suman la exclusión y discriminación, mejor conocida como edadismo, de otras personas; y la cual es definida por en el artículo 2 de la Ley Colombiana 2055 de 2020 como la “exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales” (párr. 25).

Debido a este fenómeno antes mencionado, surgen teorías que buscan explicar cuál es la respuesta de las personas mayores a los estereotipos a los que está sujeta la vejez. Hidalgo (1993) hace un recuento de dos: la teoría del desapego social, en donde se plantea que los/as viejos/as van “enfriando” sus relaciones sociales y “acatan voluntariamente” el retiro de la sociedad; mientras que los críticos a esta teoría proponen la teoría de la actividad, en donde se parte de que los/as viejos/as siguen siendo activos y que, de hecho, se sienten más satisfechos con su vida cuando siguen interactuando con los demás, pues es un “ser social”. Si bien ambas teorías son antiguas, ambas coinciden en que “no sólo el ser humano crea, modifica, y altera su entorno social y físico, sino que también el entorno social y físico influyen la conducta del individuo” (Hidalgo, 1993, p. 427), sin olvidar que el envejecimiento es un fenómeno diferencial y asincrónico en sus manifestaciones, pues todos envejecemos diferentes (Soldevila, 2003). Es por esto planteado anteriormente y lo encontrado en los antecedentes teóricos y metodológico, que el presente trabajo investigativo se interesa en indagar sobre el papel del entorno social en las actividades que suelen llevar a cabo diariamente las personas mayores del municipio de Cáqueza, pues esto permitirá reconocer las realidades de las personas mayores y qué aspectos llevan a que las personas mayores sean más pasivas o activas en sus relaciones sociales, participen socialmente con mayor o menor frecuencia, cambien o mantengan sus roles y actividades, vivan solos/as o



acompañados/as, etc. (Soldevila, 2003). De igual manera, es importante clarificar que la población retomada para este proyecto de investigación es beneficiaria del programa Centro Día, el cual lleva a cabo actividades relacionadas con el manejo del tiempo libre y recreación por medio del arte, el ejercicio, la lúdica y otras propuestas más que buscan promover el envejecimiento activo.

En el caso de la vejez en los contextos urbano y rural, la CEPAL (2018) menciona que las áreas rurales de los países de la región, es decir, Latinoamérica, tienen desventajas sociales y económicas, al igual que más dificultades para el acceso a servicios básicos y a servicios de salud de mayor complejidad, lo cual se acentúa más cuando las personas mayores residen en zonas rurales dispersas, ya que se encuentran más alejados de la infraestructura hospitalaria y de otros servicios, siendo todavía más limitados por la poca frecuencia del transporte y/o la falta de condiciones necesarias para transportar a los/as viejos/as con limitaciones físicas (p. 59). Estas condiciones del tejido donde se encuentran inmersas las personas mayores son importantes de considerar, pues pueden limitar o favorecer la realización de ciertas actividades, como ya veíamos en los resultados de las investigaciones revisadas en los antecedentes.

Lo anteriormente mencionado cobra principal importancia para el presente trabajo investigativo al considerar que está ubicado en Cundinamarca, el treceavo departamento con más personas mayores en el país (13,9%) según el DANE (2021), y específicamente en Cáqueza, municipio que en 2020 contaba con alrededor de 2490 personas mayores, el 30% pertenecientes a la zona urbana (barrios) y el 70% a la zona rural (veredas). (Concejo de Cáqueza, 2019). No sólo la alta cifra de personas mayores rurales lleva a considerarlos como población para el proyecto de investigación, sino lo mencionado en la Política Municipal de Envejecimiento Humano y Vejez de Cáqueza, donde hacen mención de la existencia de diferencias en las oportunidades entre lo urbano y lo rural (Consejo de Cáqueza, 2019, p.18). Es por esto que surge el interés en estudiar el entorno social y las actividades de la vida diaria de las personas mayores de Cáqueza, Cundinamarca, reconociendo también como un elemento importante el dominio geográfico en el que habitan.

Para finalizar, resulta necesario señalar a Paola et al. (2012), quien habla que el envejecimiento es un proceso dinámico y multidimensional, lo que permite entender que la vejez es el resultado de varias manifestaciones que actúan de manera unitaria, y no siendo comprendida como el resultado de errores evolutivos o la configuración de enfermedades. (p.12) A partir de esto, se plantea la necesidad que, desde la profesión de Trabajo Social, se comience un estudio y profundización en cuanto al tema de la vejez, desde un trabajo como

lo plantea Matus (1999), como se citó en Paola et. al. (2012), no solo desde la lectura y correspondiente interpretación de otros referentes, sino desde el “núcleo sustantivo”, es decir, que los profesionales/estudiantes/practicantes lleven acciones de investigación e intervención propiamente, para que se reconozca la diversidad presente en las vejeces (p.48). Además, de configurar dentro de esa producción de conocimiento las tendencias contemporáneas, buscando las nuevas concepciones de las realidades, de los sujetos, de los conocimientos, y así poder plantear formas de investigación e intervención más responsables con los viejos y las viejas (Paola et.al, 2012, p. 48), prestando bastante interés en robustecer la parte investigativa e interventiva sobre al papel que cumple el entorno social (familia, amigos, vecinos, compañeros) en la vida de la gente mayor, para así poder propender por aplicar un paradigma de envejecimiento activo y saludable, a la luz de dignificar la vida de esta población, rompiendo también con “el modelo asistencial e instrumental, para situar al trabajador social en el ámbito del diseño de políticas públicas de vejez y envejecimiento” (Santos de Santos, 2009, p.170).

### ***1.2.3. Pregunta de investigación***

¿Cuál es el papel del entorno social en las actividades de la vida diaria realizadas por las personas mayores de la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día?

## **1.3. Objetivos**

### ***1.3.1. Objetivo general***

Comprender el papel del entorno social en las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores de la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día.

### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Describir las actividades de la vida diaria de las personas mayores que habitan en la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día.
- Entender las características del entorno social de las personas mayores que habitan en la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día.

- Interpretar las relaciones entre los aspectos encontrados sobre actividades de la vida diaria y las características del entorno social de las personas mayores que habitan en la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día.

#### **1.4. Justificación**

La presente investigación se realiza con el propósito de ampliar el conocimiento de cómo se vive el envejecimiento en las zonas rurales y urbanas de Colombia a partir del estudio de las actividades que realizan diariamente las personas mayores, y el papel del entorno social en estas. Teniendo en cuenta esto, es posible mencionar que la relevancia social que presenta dicho propósito se fundamenta, principalmente, en reconocer a las personas mayores como sujetos activos y fundamentales en nuestra sociedad y no sólo relacionarlos con la decadencia y el deterioro, además de dar cuenta de las características propias de la vejez en la urbanidad y ruralidad, aportando al mayor entendimiento de su realidad y, por tanto, a las distintas formas en que se puede trabajar con esta población tanto a nivel nacional, como en el caso específico del programa Centro Día en Cáqueza.

En ese sentido, en lo que respecta a lo legal y haciendo referencia a la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez en Colombia (2022-2031), la cual regula todo asunto sobre investigación y producción de conocimiento en cuanto a la temática de envejecimiento y vejez en Colombia, se pudo encontrar que tiene una línea de acción en donde se resalta lo indispensable que es para el país la producción y uso de conocimiento válido, pertinente y sólido sobre envejecimiento humano y vejez, puesto que facilitará producir, sistematizar y divulgar nueva información sobre el tema. En esa misma línea, dentro de sus metas propuestas se resalta que toca el tema de impulsar investigación con pertinencia social sobre envejecimiento humano y vejez urbano-rural, tanto a nivel nacional, regional y territorial (pp. 35-36). De igual manera, en la cuarta categoría de la Política Municipal sobre Envejecimiento y Vejez, se plantea la importancia de la “Formación del talento humano e investigación”, en aras de aportar al desarrollo de investigación sobre envejecimiento humano y vejez debido a que no existen programas que apunten al fortalecimiento de estudios sobre el tema. En ese sentido, la presente investigación busca aportar a la línea de acción propuesta a nivel nacional, pero también a la necesidad expuesta por la política municipal.

Ahondando en la Política de Envejecimiento y Vejez del municipio de Cáqueza 2019-2029, se habla en su segunda categoría sobre “La protección social integral” y,

específicamente, en el ítem 5 se centra en el “Reconocimiento y protección de la vejez rural”; así pues, el presente trabajo de investigación apunta a contribuir en el fortalecimiento de estos objetivos desde el trabajo que realiza el programa Centro Día de Cáqueza con la población urbana y rural, por medio del apoyo en el reconocimiento de las particularidades de la población beneficiaria a partir del estudio de las actividades diarias que realizan las personas mayores y el papel del entorno social, permitiendo nuevas comprensiones de los/as viejos/as en ambas zonas, lo que a su vez posibilita la adecuación de las formas oportunas de trabajo con las personas mayores. Ahora bien, específicamente dentro del plan de desarrollo municipal 2020- 2023 del Alcalde Jaime Carrillo, se identifica el “Programa Oportunidad para la Protección del Adulto Mayor”, ubicado en el sector de Salud y Protección Social, que a la vez se encuentra dentro de la línea estratégica de Bienestar Social, cuenta con 10 metas, las cuales van dirigidas a mejorar los programas, servicios y beneficios de la persona adulta mayor en el municipio.

En cuanto al valor teórico, la revisión de bibliografía sobre el tema a indagar en el presente proyecto permitió identificar dentro de las recomendaciones la importancia de seguir investigando sobre el contexto rural de las personas mayores, pues se reconocieron diferencias con el sector urbano en los lugares donde se llevaron a cabo los estudios, entre los que se encuentran España, a nivel internacional, y Sibaté, Cachipay, Medellín, Bogotá, Funza, Cali y otros lugares de Colombia; en ese sentido, el siguiente trabajo de grado espera seguir aportando en la discusión sobre la vejez en la ruralidad y urbanidad desde Cáqueza. Igualmente, se logró identificar en la búsqueda bibliográfica que el entorno social, el ambiente social o las redes de apoyo (familiares, amigos/as, vecinos/as, instituciones) se configuran como un elemento sumamente importante en la realidad de las personas mayores, lo cual lleva a que pueda tener efecto en aspectos como la calidad de vida, el bienestar emocional y, en sí, en la cotidianidad de los/as viejos/as. No obstante, si bien en algunas investigaciones se abordan la relación entre las actividades sociales y el bienestar emocional de los/as viejos/as, no se profundiza en el papel que puede tener el entorno social en la realización o limitación de las actividades de la vida diaria, empezando desde lo más básico e instrumental, hasta lo más avanzado; así mismo, en la aproximación a los antecedentes bibliográficos que se desarrolló, sólo se identificó una investigación que plantea la diferencia en las actividades de ocio en lo rural y lo urbano. Por tanto, este proceso investigativo tiene el propósito de ahondar en este tema desde las realidades de los/as viejos/as de Cáqueza, Cundinamarca vinculados/as al programa Centro Día.

Por otro lado, para efectos concretos de evidenciar la pertinencia desde la profesión de Trabajo Social en el abordaje con las personas mayores, es imprescindible hacer referencia al acelerado envejecimiento demográfico que se ha venido presentado a nivel mundial, no siendo Colombia una excepción, lo cual requiere una mirada biopsicosocial de la vejez, en la que no sólo resulta necesaria la intervención del sector de salud o de Gerontología, sino de profesiones interesadas en esta población como lo es, de manera expresa, el Trabajo Social. Así pues, el Trabajo Social con personas mayores puede intervenir en distintas esferas de este grupo etario, ya sea desde la integración social, el envejecimiento activo y otros muchos aspectos más, sin embargo, como menciona Santos de Santos (2009), se requiere desarrollar un marco referencial de la vejez y el envejecimiento que permita soportar la intervención del Trabajo Social con los/as viejos/as y aportar a la comprensión y análisis del proceso de envejecimiento, el modelo cultural que lo rodea, el reconocimiento de sus derechos sociales y políticos, el replanteamiento y reconstrucción de identidades y subjetividades en torno a la vejez, y dar cuenta de las particularidades del entorno social y familiar en el que habitan las personas mayores, pues Cordero, Cabanillas y Lerchundi (2003), citados en Olmos et. al (2010), plantean que el/a trabajador/a social debe mediar entre el entorno social y la persona mayor a la hora de intervenir una situación-problema. Teniendo en cuenta todo lo anterior, el presente trabajo de grado posibilita reconocer las particularidades y subjetividades de las personas mayores, específicamente en contextos de urbanidad y ruralidad, por lo que se proveen elementos para que, en el caso de la investigación y/o intervención con las personas mayores desde el Trabajo Social, se establezcan nuevos marcos de interpretación que respondan a las diferencias o similitudes existentes en la cotidianidad del grupo poblacional de interés y así se lleven a cabo actuaciones profesionales situadas.

Finalmente, es importante mencionar que este trabajo se ubica en la línea de “Sociedad y Cultura” de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, dado que pretende reconocer las manifestaciones sociales y culturales, es decir, las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores vinculadas al programa Centro Día y el papel del entorno social, teniendo en cuenta su ubicación en el contexto urbano o rural de Cáqueza, Cundinamarca.

### **1.5. Aproximación teórica conceptual**

El estudio de cualquier fenómeno social requiere de una aproximación teórica conceptual sólida que sirva como base para la investigación, ya que proporciona una visión panorámica

del tema, define también algunos de los caminos más pertinentes a seguir, conformando un mapa que puede servir de guía para los/as investigadores/as y así lograr direccionar el proceso investigativo por los mejores senderos dentro del inmenso paisaje de conocimiento. Siendo posible decir, entonces, que esta aproximación teórica conceptual funciona como una lente que permite a las trabajadoras sociales investigadoras explorar, analizar y comprender algunos de los puntos de vista sobre los temas de: envejecimiento y vejez; lo imaginarios, percepciones y creencias sobre la vejez; el entorno social de las personas mayores: el contexto rural y urbano; la vida diaria de las personas mayores y el Trabajo Social geriátrico.

### ***1.5.1. Hablemos de envejecer y ser viejo/a: el envejecimiento y la vejez***

Inicialmente es necesario hablar con mayor detenimiento en cuanto al tema de envejecimiento y vejez, dado que es el asunto central del presente proyecto de grado. Por lo cual, López (2016) menciona que el envejecimiento es “un fenómeno universal propio de los seres vivientes” (p. 15), el cual comienza desde el nacimiento y se va evidenciando a través de las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo (niñez, infancia, adolescencia, adultez y vejez). No obstante, este desarrollo desciende paulatinamente desde los treinta o cuarenta años de edad, aunque cuenta con un aspecto de individualidad dependiendo de la propia biología del individuo, estilo de vida, estímulos externos, carga genética y el ambiente donde se vive. Así pues, entendiéndolo desde un punto de vista más biológico, el envejecimiento puede ser comprendido como ese conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre todos los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo (Oxford English Dictionary, citado en Alvarado y Salazar, 2014, p. 58)

Teniendo en cuenta lo mencionado sobre el envejecimiento, es importante mencionar la diferenciación con la vejez, comprendiendo esta desde la teoría del desarrollo de Erikson (1950), quien plantea que es una etapa que comienza desde los 65 años en adelante, donde además se contemplan factores individuales y culturales. No obstante, en el proceso de envejecimiento las personas aprenden a utilizar estrategias de adaptación que les ayudan a reaccionar favorablemente ante las dificultades de la vida, esto pudiendo ser entendido desde la teoría de la continuidad, la cual se expresa “que no existe ruptura radical entre la edad adulta y la tercera edad: se basa en el paso a la vejez, es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida” (Alvarado y Salazar, 2014, p. 59).

De igual manera, el término vejez se puede comprender como “una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado; a su vez la personalidad y el sistema de valores permanecen intactos” e implica que “los individuos aprenden a utilizar diversas estrategias de adaptación que les ayudan a reaccionar eficientemente ante el sufrimiento y las dificultades de la vida” (Atcheley, 2004, como se citó en Rodríguez, 2011). En otras palabras, hablamos que la vejez es considerada un momento vital del curso de vida en donde se deben adoptar estrategias de adaptación ante las adversidades que supone el desgaste fisiológico del cuerpo a lo largo de la vida, los cambios socioculturales y del contexto, para así poder lograr una calidad de vida óptima.

Así pues, especificando las características de la vejez, Papalia et. al. (2017) plantean que, en este momento el envejecimiento se da de dos formas: como un proceso gradual, inevitable, de deterioro corporal a lo largo del transcurrir vital; o como resultado de la enfermedad, el abuso y la falta de actividad (p. 541). En ese sentido, Moore et. al (2004), citados en Papalia et. al. (2017), afirman que “la mala salud no es una consecuencia inevitable del envejecimiento” (p. 554), más bien depende del estilo de vida que se llevó a lo largo de las otras etapas, por lo que una buena actividad física y nutrición ayudarán a un envejecimiento saludable. Así mismo, en lo que respecta a lo cognoscitivo y conductual se presentan cambios en la inteligencia y las habilidades de procesamiento, ya sea en la memoria o en la sabiduría, lo cual puede producir problemas como depresión, demencia, alzheimer, parkinson, delirio, alcoholismo, entre otros (Papalia et. al, 2017).

No obstante, la vejez no sólo debe entenderse desde la dimensión cronológica, es decir, los años transcurridos desde el nacimiento de la persona, sino también deben considerarse los otros tipos de edades: edad biológica, determinada por el deterioro de los órganos; edad psicológica, funcionamiento de la persona de acuerdo a su competencia conductual y adaptación; y edad social, relacionada con el papel que debe desempeñar el sujeto o la sujeta en la sociedad donde se desenvuelve (Alvarado y Salazar, 2014). Así mismo, en la vejez existen clasificaciones para diferenciar los grupos de edad: viejos/as-jóvenes (60-74 años), potencialmente activos y en su mayoría funcionales; viejos/as-viejos/as (75-89 años), mayor riesgo de tener limitaciones en su funcionalidad física, psicológica y social, por lo que se recomienda vincularlos a programas que permitan preservar su funcionalidad y evitar la fragilidad; viejos/as-longevos/as (90-99 años) y centenarios/as (más de 100 años), grupo poblacional más vulnerable en cuanto a funcionalidad, por lo que se debe hacer frente a su fragilidad en el marco del envejecimiento activo (Méndoza y Martínez, 2013).

En resumen, la vejez no es definible exclusivamente con la cronología, sino más bien por la suma de las condiciones físicas, funcionales, mentales y de salud de las personas analizadas. Hablamos de la edad fisiológica según el envejecimiento de órganos y funciones; de la edad psíquica o mental, según el grado de madurez, es decir, envejecimiento psicológico; y existe otra edad, la subjetiva, según el envejecimiento que experimenta la propia persona. Por tanto, la ancianidad es un concepto dinámico, pues hay que tener en cuenta que la edad biológica puede diferir marcadamente de la cronológica, y ambas de la subjetiva (Olmos, 2009, p. 8).

Continuando con la profundización de este último momento vital, es completamente indispensable traer a colación que a lo largo de la historia se le ha otorgado diferentes denominaciones, dentro de las cuales encontramos vejez, ancianidad, tercera edad, longevidad, discapacidad, entre otros, los cuales han representado ser un reto al momento de conceptualizar, dado que cada uno de ellos tiene establecido una connotación con aspectos diferentes, ya que dependen de las ideas, valores, creencias y expectativas de cada individuo, de la familia y de la sociedad, así como del paradigma científico del que nos posicionemos al momento de entenderlo. Debido a lo anterior, para este trabajo investigativo es importante precisar que, con el propósito de evitar el uso de eufemismos que pueden contener una perspectiva negativa/edadista de la vejez, nos referiremos a los/as sujetos/as que se encuentran en este momento de su vida como “viejos/as” o “personas mayores”.

### ***1.5.2. Sobre los imaginarios, percepciones y creencias sobre la vejez***

Ahora bien, considerando lo antes mencionado, es importante indagar sobre aquellas subjetividades, creencias, valores o imaginarios que se tienen con respecto a este grupo de edad, pero antes de profundizar es clave comprender, en primer lugar, que la vejez no posee un significado universal, pues a lo largo de la historia y de diferentes culturas se ha comprendido de diversas formas, pasando desde la idealización hasta el desprecio del momento vital en sí mismo y de los/as viejos/as; por un lado se asocia con madurez, experiencia y sabiduría, mientras que por otro lado se vincula a la decadencia y el debilitamiento (Ruiz et. al, 2008).

En ese sentido, iniciando con la percepción negativa de la vejez, se retoma lo mencionado por Scarimbolo et. al (2012), quienes plantean que existe una mirada de desvalorización y devaluación hacia la vejez fundamentada en la exaltación que hace la sociedad de la juventud, como si fuera la única etapa importante y valiosa, lo que lleva a que gran parte de las producciones culturales estén dirigidas a la satisfacción de las personas



jóvenes o adultas, olvidándose, por un lado, de las necesidades, demandas y particularidades de los/as viejos/as, y por otro lado, promoviendo la idea de la eterna juventud a partir de la industria farmacéutica, las cirugías, las dietas y la buena imagen (Ruiz et. al, 2008). Lo anteriormente mencionado lleva a que existan una serie de prejuicios negativos relacionados con la vejez, entre ellos se encuentra el “viejismo”, un término propuesto por Buttler, citado en Scarimbolo et. al (2012), para nombrar el prejuicio que posee la gente joven hacia la gente vieja, usualmente acompañado del pavor o terror a envejecer y la necesidad de distanciarse de las personas mayores pues se consideran el reflejo de cómo serán en un futuro; esto conduce a la disminución de la condición de las personas mayores y el mantenimiento de una perspectiva pesimista del envejecimiento. Aunado a esto, la vejez se vincula al signo impostergable de la muerte y el viejo se asocia a la decadencia, a la vez que se considera un objeto de cuidado (Klein, 2018).

En resumen, según Pérez (2020), a la vejez se encuentran ligados los siguientes estereotipos y mitos: la improductividad, ya que al desvincularse del mercado laboral comienzan a considerarse una carga económica y social para el Estado; el desasimiento, descompromiso o desvinculación, al pensar que necesariamente se retiran de sus intereses; la inflexibilidad, partiendo de la idea de que las personas mayores tienen pensamientos y comportamientos rígidos imposibles de cambiar; la decadencia cognitiva, como fallos de memoria, decadencia intelectual, etc.; la serenidad, ya que se percibe a los/as viejos/as como una figura pacífica; el conservadurismo, pues las personas mayores “están aferradas al paso”; y la falta de interés sexual o, como figura opuesta, “el viejo verde” (pp. 68-69).

Para complementar lo anterior, tener un enfoque de género al estudiar los imaginarios existentes sobre la vejez y las personas viejas es un aspecto necesario de considerar, pues Ruiz et. al. (2008) reconocen que, si bien existen similitudes en lo que respecta a los estereotipos relacionados con todos los/as viejos/as, también se muestran diferencias dependiendo de si son varones o mujeres; con relación a esto, Ginn y Arber (1996), citados en Robledo y Orejuela (2020), hacen referencia a que “el género y el envejecimiento están estrechamente conectados en la vida social, de modo que cada uno sólo puede entenderse por completo en relación con otro” (p. 52). Así pues, Duque (2002) menciona que a los hombres viejos se los relaciona con el ámbito económico-productivo, mientras que las mujeres viejas aún son relacionadas con el ámbito reproductivo; al respecto, Colom (1999) plantea que, en ocasiones, se asume que el hombre es viejo cuando se jubila, mientras que la mujer se considera persona mayor cuando pasa el proceso menopáusico. En esa misma línea, Duque et. al (1997), citadas en Duque (2002), identifican que la vejez masculina se sigue

relacionando con la economía y la autoridad en la familia, mientras que la vejez femenina se perciben como ejes de cohesión afectiva, de hogar, de apoyo y de cuidado de otros, en lo que coincide Pérez (2020), pues en su investigación sobre los roles de género en la vejez plantea que “las mujeres dedican alrededor del triple de tiempo que los hombres al trabajo doméstico no remunerado” (p. 71).

Por tanto, es posible observar que existen una serie de estereotipos negativos y mitos que se le atribuyen a la vejez, basados principalmente en preconcepciones y prejuicios sobre el proceso de envejecimiento, usualmente temido por las personas más jóvenes. No obstante, “las personas mayores poseen capacidades, conocimientos y destrezas que están más allá de las propias limitaciones que crea la cultura” (Integración Académica en Psicología, 2013), y esta percepción de la vejez permite plantear una serie de alternativas, paradigmas y/o estrategias que busquen hacer frente a todas las perspectivas negativa sobre los/as viejos/as.

Un ejemplo de ellos son los paradigmas del envejecimiento exitoso, envejecimiento saludable y envejecimiento activo (Alvarado y Salazar, 2014). Sin embargo, para los intereses de este trabajo investigativo, es imprescindible adentrarse específicamente en el tema del envejecimiento activo y para esto se retoma lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud, citada en Regato (2002), donde se sostiene que es el “proceso en el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”. Por tanto, la OMS menciona que “se deben promulgar políticas y programas de envejecimiento activo que mejoren la salud, la participación y la seguridad de esta población con el objetivo de extender la calidad, la productividad y esperanza de vida” (Navas y Vargas, 2013, p. 56), buscando fortalecer su bienestar físico, social y mental.

### ***1.5.3. Las relaciones sociales y los lugares en dónde interactuamos: el entorno social***

En esa misma línea, el paradigma del envejecimiento activo reconoce una serie de determinantes importantes de considerar para comprender la vejez. Entre estos se encuentran los determinantes sociales, los cuales parten de que el entorno social y las redes personales (familia, amigos, colegas y conocidos) generan un efecto importante en la mejora o disminución de la resiliencia a lo largo de la vida (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015, p. 66). En ese sentido, se retoma el entorno social, el cual Hernandez et. al (2021) define como “el espacio constituido por todos los elementos creados por el ser humano, que rodean a los individuos e interactúan con ellos, tales como la infraestructura, las relaciones sociales y el universo cultural que los rodea” (p. 534).

Entonces el entorno social está relacionado con los grupos donde se desarrollan las personas y, por tanto, las condiciones sociales, económicas y culturales que las rodean; es la cultura en donde el sujeto es educado y cómo vive, pero también abarca a los individuos e instituciones con quien interactúa (Hernández et. al, 2021). De esa manera puede hablarse de un entorno social material e inmaterial: el primero hace referencia a la infraestructura, servicios públicos, remuneración del individuo, nivel educativo, percepciones sobre el hogar, el trabajo y otros lugares; mientras que el segundo comprende las relaciones familiares, prácticas culturales, los valores, la filiación religiosa, etc. (Hernández et. al, 2021). Aún así, es necesario tener en cuenta que no sólo el ser humano crea, modifica y altera su entorno social y físico, sino que este también influencia la conducta del sujeto (Hidalgo, 1994).

Así pues, en el entorno social material de las personas mayores, se debe tener en cuenta algunos elementos: la vivienda, que constituye un lugar esencial para la persona mayor pues se convierte en uno de los espacios donde más frecuentemente habita y, por tanto, donde no sólo es importante reconocer las características arquitectónicas, sino los espacios específicos para el/la viejo/a y aquellas oportunidades y barreras de la misma casa (Gómez y Curcio, 2021); la educación, clave de considerar teniendo en cuenta que el nivel de formación académica alcanzado condiciona las oportunidades que se tendrán en el futuro, por tanto, quienes menos tienen la posibilidad de acceder a una educación superior, tendrán menos recursos económicos en el futuro (Centro Internacional de Longevidad Brasil, 2015); y en cuanto al trabajo, Miralles (2010) especifica que los/as viejos/as pueden ser productivos/as desde distintas formas: **trabajo remunerado**, que puede ser realizada de manera parcial, total, largo plazo o temporal, a la vez que existe el caso de las personas mayores jubiladas quienes reorientan su vida laboral para desarrollar nuevos oficios, microemprendimientos, trabajos independientes, para terceros o “trabajos puentes”; **el trabajo familiar-doméstico**, siendo el compendio de todas las actividades no remuneradas (mantenimiento y cuidado de la casa, quehaceres domésticos, cuidado de otros familiares, pero también de la transferencia de saberes, oficios y conocimientos a las generaciones más jóvenes), usualmente asumido por las mujeres; y **trabajo voluntario en la comunidad**, comprende diferentes formas de servicio y ayuda gratuita para el bienestar de la comunidad, por lo tanto, es dirigida a otros y generalmente está relacionada con la participación en organizaciones barriales, comunitarias, gubernamentales, religiosas, educativas, etc.

Entre esta dimensión del entorno social también podemos encontrar sitios dirigidos específicamente para que las personas mayores puedan participar y establecer nuevas relaciones sociales (Gómez y Curcio, 2021); dentro de estos espacios es posible hacer

referencia al Centro Día, el cual es un lugar que atiende a personas mayores de 60 años, buscando brindarles una atención integral en favor de su seguridad, salud y bienestar, a través de la socialización con otras personas sin olvidar su núcleo familiar; entre los servicios que ofrecen están la alimentación, la reactivación física, la promoción de la salud, la estimulación cognitiva, las actividades de socialización y aprendizaje, manualidades y eventos cívicos, de festejo o de conmemoración (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2010).

En cuanto a la dimensión inmaterial del entorno social, se refiere a todas las relaciones sociales que establece la persona mayor, las prácticas culturales, la filiación religiosa, etc. Así pues, Hernández et. al (2021) refieren que la familia es la primera instancia donde las personas socializan, interactúan y generan relaciones, convirtiéndose en un eje transversal en la vida de cualquier ser humano; a lo anterior Gómez y Curcio (2021) complementan con que la familia del/a viejo/a puede brindarle apoyo afectivo, social, instrumental, económico y material, de tal forma que lo asista en situaciones de la vida diaria, pero también en momentos de crisis (tareas domésticas, acompañamiento a diferentes lugares, compañía y afecto, suministro de información, etc.). No obstante, existen casos en que los/as viejos/as desempeñan un rol importante como abuelos/as, pues Rodríguez (2015) propone que, en el contexto colombiano, una escena bastante común a la salida de los jardines infantiles es la de los/as abuelos/as que se encuentran esperando a sus nietos/as, llevando a preguntarse “¿dónde están los padres de esos niños/as?”, lo cual puede ser respondido fácilmente: los jefes del hogar se encuentran trabajando porque las condiciones económicas para el sostenimiento de la familia exige que los padres y madres trabajen, por tanto, los/as viejos/as empiezan a asistir y cuidar a sus nietos/as (juegan, charlan, comparten ratos de esparcimiento, los cuidan, miman, entre otros).

Así mismo, tenemos las relaciones con los/as vecinos/as, los/as amigos/as y las personas con quienes comparten en los clubes, grupos y espacios dirigidos a la persona mayor. Gómez y Curcio (2021) plantean que, en el caso de los/as vecinos/as en Latinoamérica, son un apoyo fundamental para las personas mayores pues se establecen redes de solidaridad que permiten tener “una mano” para el cuidado de los/as viejos/as; estos/as autores/as también proponen que los/as amigos/as brindan compañía, comparten confidencias y proveen servicios o ayuda en la vida cotidiana, por lo que son esenciales en el apoyo afectivo que posee la persona mayor. Considerando todo lo planteado anteriormente sobre las relaciones sociales de la persona mayor, es posible decir que “las relaciones sociales constituyen el ‘corazón’ del funcionamiento social del anciano” (Gómez y Curcio, 2021, p. 1104); no obstante, estos autores denotan que existe una diferencia en el entorno social de las

personas mayores de acuerdo con su ubicación geográfica, pues reconocen que los/as viejos/as urbanos/as poseen mayores redes de soporte que los viejos/as rurales.

#### ***1.5.4. La vida diaria de las personas mayores: desde lo básico e instrumental, hasta lo más avanzado***

Las actividades de la vida diaria (AVD) son entendidas como “todas aquellas acciones dedicadas al cuidado personal, a interactuar con el medio ambiente y a relacionarse con los otros, por tanto son la expresión cotidiana de la capacidad funcional” (Gómez y Curcio, p. 366, 2021), es decir, representan las actividades que las personas llevan a cabo de forma cotidiana y que, por tanto, repercuten en la interacción social y en los roles sociales significativos que desempeñan; es por eso que, las AVD tienen en cuenta los aspectos individuales, pero también dónde y cuándo se desarrollan dichas acciones. Gómez y Curcio (2021) también especifican en una definición sobre el término *actividades*, “un conjunto de tareas con una meta o fin determinado” (p. 366), que a la vez pueden ser analizadas según complejidad, estructura y propósito, pues antes y durante una ducha, por ejemplo, se desarrollaron o se están llevando a cabo otras tareas, lo cual es influenciado, igualmente, por los roles sociales, es decir, los comportamientos y expectativas sociales que la sociedad tiene sobre cierta población.

No obstante, dichas actividades pueden ser divididas en tres tipos: actividades básicas o físicas de la vida diaria (AVDf), actividades instrumentales de la vida diaria (AVDi) y actividades avanzadas o sociales de la vida diaria (AVDs); especialmente las dos primeras requieren de una repetición diaria, lo cual lleva a que se generen o desarrollen rutinas, exigiendo el uso de un gran número de capacidades y habilidades (Gómez y Curcio, 2021).

Para empezar, las actividades básicas o físicas de la vida diaria se refieren a todas las acciones de autocuidado y supervivencia, como la locomoción, los movimientos para llevar la comida a la boca y masticar, entre otras acciones esenciales y fundamentales; son las primeras actividades que se desarrollan y permiten explorarse a sí mismo y al mundo que nos rodea, sin embargo, la complejidad de estas depende de aspectos como la madurez neurológica y los factores socioculturales (Gómez y Curcio, 2021). Usualmente se realizan de forma independiente y se consideran actividades automáticas, que se van aprendiendo con la práctica y que apenas requiere pensar sobre ellas, a menos que por condiciones físicas o mentales la persona no pueda llevarlas a cabo; a continuación se presentan algunas de las actividades que hacen parte de esta clasificación, yendo de la más básica a la más compleja: alimentación, continencia urinaria y fecal, movilidad, traslados y locomoción, ir al baño o

usar el sanitario, bañarse o ducharse, vestirse y desarrollar acciones de higiene (Gómez y Curcio, 2021).

Por otro lado, tenemos las actividades instrumentales de la vida diaria, las cuales están orientadas a interactuar con el medio, es decir, tiene que ver con nuestro nivel de independencia al vivir en comunidad (casa, vecindario y lugar de trabajo); son complejas, pero no obligatorias, e incluso se pueden delegar a otras personas (Gómez y Curcio, 2021). A pesar de que son diferentes a las AVDF, pues las AVDI se aprenden con educación y práctica, son interdependientes en el sentido de que alguien que no pueda realizar actividades básicas, también será dependiente en las actividades instrumentales, pues estas últimas requieren “manipular y reconocer los objetos, seleccionar y asociar estímulos sensoriales, integrar percepciones para que formen un cuadro coherente y uniforme del mundo” (Gómez y Curcio, 2021, p. 370), para que los/as viejos/as puedan responder a todas las situaciones que se les presentan en la vida cotidiana, teniendo también en consideración los recuerdos y experiencias previas. Realizar estas actividades requiere adecuadas funciones físicas, reconocer los factores sociales y culturales, y considerar los aspectos cognoscitivos, como las habilidades para manejarse a sí mismo y los objetos personales, al igual que habilidades de procesamiento o elaboración para hacer frente a los eventos del entorno, pero también planificar y resolver problemas; no obstante, las habilidades de comunicación e integración son necesarias para saber cómo comportarse cuando estemos en interacción con el ambiente (Gómez y Curcio, 2021).

Algunos ejemplos de estas actividades son el uso de sistemas de comunicación, la movilidad, el manejo de dinero, la administración del dinero, cuidado y mantenimiento de salud, arreglo del hogar, preparación de comida, ir de compras, uso de teléfono, cuidado de otros (nietos), y procedimientos de seguridad; no obstante, Gómez y Curcio (2021), sugieren que puede existir una subclasificación de este tipo de actividades: actividades instrumentales físicas o del hogar (quehaceres, ir de compras) y actividades instrumentales cognitivas o avanzadas (dieta balanceada, tomar medicamentos, manejo del dinero).

Por último, están las actividades sociales o avanzadas de la vida diaria, las cuales, como bien dice su nombre, se refieren a todas aquellas acciones en donde se tiene contacto social e interrelación con otras personas, por lo cual se tienen en cuenta las normas y costumbres de la población (Gómez y Curcio, 2021). Están relacionadas directamente con el estilo de vida de la persona y posibilitan que se desarrollen los roles sociales, pues permiten “la expresión, dominio, mantenimiento y mejoría de las cualidades personales, valores, destrezas, intereses y motivaciones” (Gómez y Curcio, 2021, p. 373), pero tiene en cuenta la

relación entre los factores personales del sujeto y los recursos sociales y medioambientales. Un ejemplo de lo antes mencionado es que asistir a un club de viejos/as o un costurero, como plantean los autores, requiere condiciones físicas y cognoscitivas para poder asistir al lugar, pero también emocionales para generar un vínculo con las otras personas que asisten al espacio; por tanto, se puede decir que las AVDs son *voluntarias* e implican un grado de compromiso y pertenencia, por lo que suelen estar relacionadas con el uso del tiempo, del ocio, la recreación y la lúdica. Sin embargo, Gómez y Curcio (2021) plantean una clasificación de estas actividades, a pesar de que no exista un consenso: informales (relación con niños/as, familiares, amigos, vecinos); formales (participación en grupos de persona mayor, cuidar enfermos, tomar clases de manualidades, actividades en la iglesia); y solitarias (lectura de libros o periódicos, ver televisión, escuchar la radio).

Ahora bien, teniendo en cuenta todo lo descrito anteriormente sobre las “Actividades de la vida diaria, es preciso hablar sobre la última parte de la denominación anterior: “Vida cotidiana”, para esto se retoma a Rodríguez (2015) dado que brinda una perspectiva fortalecedora frente al tema de la vida cotidiana de las personas mayores y lo sitúa específicamente al contexto Colombiano, pues refiere que “es una dimensión extraordinariamente rica para estudiar hechos como los de la vejez y el proceso de envejecimiento” (p. 2) , teniendo en cuenta que la vida cotidiana es entendida por el autor como los sucesos, hechos, vivencias y experiencias que marcan nuestra existencia, conformada por un complejo conjunto de actividades rutinarias. No obstante, se presenta una baja producción de material teórico frente al análisis de la vida cotidiana de las personas mayores y dentro de esta, todas las actividades que realizan las personas mayores, hecho que puede estar ligado a un claro tema de prejuicios y preconceptos frente a la vejez, caracterizados por entenderla como una edad de derrumbamiento, declive vital, erosión, antesala de la muerte, disminución física, poca o nula productividad económica, la minusvalía; es decir, sin mencionarlo con tanto filtro, los/as viejos/as son considerados estorbos y personas que ya no tienen nada que aportar. Sin embargo, contradiciendo el argumento de los prejuicios y preconceptos frente al proceso de envejecimiento, se debe mencionar que la vejez, al igual que otras edades no es homogénea, en el sentido de que cada persona vive una experiencia diferente en la vejez, por lo que se pueden encontrar personas mayores con una reservada capacidad física y mental, o también personas que presentan grandes quebrantos a nivel de la salud.

Por tanto, comprendiendo que el presente proyecto de grado se desarrollará en el territorio colombiano, es de gran importancia resaltar lo mencionado por el autor

anteriormente señalado, quien sostiene que la población experimentó grandes transformaciones en los últimos cien años, en donde encontramos el gran crecimiento demográfico y urbanización de las regiones, además del aumento de las personas con más de sesenta años. Dichas situaciones generaron que los viejos/as cambiaran sus perspectivas de la realidad y su vida cotidiana se modificara, impactando también en las actividades de la vida diaria, en tanto que en el pasado ostentaban una relación amable con sus pueblos y pequeñas ciudades, conociendo cada calle, barrio, lugar importante: sabían quienes vivían en cada casa y su relacionamiento social era cercano, por lo general asistían a las plazas principales para realizar algunas compras o visitar a algún amigo/a, y los domingos concurrían sin falta a la misa en la Iglesia con toda la familia. Pero todo esto cambió, las ciudades tuvieron un crecimiento acelerado, se conformaron nuevos barrios por el alto nivel de urbanización, dieron apertura a grandes e importantes avenidas que fueron repletas por un gran río de vehículos, hubo gran dificultad al momento de transportarse dado que ahora eran grandes distancias las que se debían recorrer para llegar a cualquier lugar, la ruptura de relaciones cercanas que fueron sustituidas por el anonimato en un territorio repleto de personas, el peligro que representaba cruzar calles esquivando carros, entre otras cuestiones que configuran las ciudades como una anticiudad para las personas mayores, en vista de que han crecido sin tener en cuenta a quienes son mayores de sesenta años; los marginan, rechazan y no les permiten una existencia grata. Cosas como estas obligan a los viejos/as a renunciar a la ciudad, prefiriendo el barrio o el lugar que les queda más cerca, y en algunos casos terminan reduciéndose a sus casas.

Por otro lado, Rodríguez (2015) menciona que al pueblo colombiano le ha gustado el baile desde tiempos inmemorables, siendo las décadas de 1940-1960 las de mayor facilidad para encontrar lugares de baile, puesto que se encontraba en auge nuevos aires musicales que conformaron la llamada “Época Dorada”: la gente se divertía bailando cumbia, porro, merengue y bolero. Como actividades de la vida cotidiana de las personas mayores también existían las viejotecas, consideradas recintos destinados a la sociabilidad de personas mayores, brindándoles la oportunidad de recordar los años de juventud, las pasiones de toda una vida, y aunque no son lugares tristes, sí se encuentran permeados por una cierta nostalgia (p. 284). Aún así, en el contexto actual casi todos los lugares sociales que antes convocaban al encuentro entre las personas mayores decayeron, cerraron o se convirtieron en otra cosa; un ejemplo de esto son los cafés, espacios de relacionamiento y esparcimiento para los/as viejos/as en donde se hablaba de política, fútbol, acontecimientos históricos o se leía el periódico. También los parques eran lugares de encuentro entre los hombres y mujeres



mayores, pero con el tiempo se fueron convirtiendo en lugares inseguros para todas las personas, especialmente para los de avanzada edad, lamentablemente por casos de delincuencia y drogadicción.

Y, a pesar de esto, es muy curioso que en las ciudades modernas colombianas, aún cuando ha aumentado la población mayor, se hayan construido para los niños/as jardines y parques infantiles; para los jóvenes discotecas y centros comerciales; pero las personas mayores en la actualidad tienen una gran limitación para encontrar un lugar a dónde ir, dónde encontrar a otros de su misma edad y, como se mencionó anteriormente, sus vidas transcurren en sus hogares con los más próximos, siendo limitados en espacios y vivencias. Es más, cuando su estado de salud se deteriora en demasía, llegan los achaques y con ello se reduce sus actividades de la vida diaria al pequeño espacio de su habitación. Esta tendencia se puede interpretar como si la ciudad moderna despreciara e invisibilizara a los/as viejos/as.

Aún con este clara muestra de edadismo, algunos/as viejos/as tienen la posibilidad de asistir a encuentros pactados y actividades con otros, al igual que aquellos con las condiciones físicas para desplazarse hasta las bibliotecas locales, las convierten en lugares de protección contra el despotismo, los malos tratos en las familias o la soledad, haciendo de los libros los mejores amigos de sus vidas. Sin embargo, el otro lado de la moneda son las personas mayores que poco salen de sus casas, y cuando lo hacen se debe a razones de causa mayor, como misas o asistencias a los Centros de Salud, entonces el resto de sus días viven en una rutina hogareña, en donde además influye el posicionamiento dentro de su familia, ya que si tienen una posición principal se mantienen activos; en cambio, si manejan una secundaria, es decir, que vivan en las casas de sus hijos/as, sus actividades de la vida diaria serán menores y con ello su movilidad reducida.

No obstante, es relevante mencionar a los grupos para personas mayores, los cuales nacen como una nueva forma de sociabilidad para el año aproximadamente de los 1980, tratándose inicialmente como un tipo de colectividad que se reunía muy temprano en la mañana para hacer gimnasia en el centro de la cancha de basketball, en algunas ocasiones pudiendo contar con un instructor/a que tenía conocimientos en ejercicios físicos. Tiempo después el grupo comenzó a tomar fuerza a nivel nacional, y se continuó con un proceso de formalización, consiguiendo sede y obteniendo personería jurídica. Hay grupos que en la actualidad tienen muchos afiliados, que pagan un monto bastante alto por ser parte. “En su accionar cotidiano dieron lugar a la formación de vínculos de solidaridad extraordinarios, porque todos terminan conociéndose, formando amistades y gestando un interés por la vida de cada uno” (Rodríguez, 2015, p. 282), siendo entonces estos grupos una red de solidaridad

y apoyo, la que muchos/as habían perdido. Estos grupos comúnmente tienen un salón pequeño, donde asisten una especial cantidad de personas mayores, donde pasan su vida cotidiana con actividades como jugar cartas, juegos de mesa, yoga, baile, charlas, entre otras, que tienen gran acogida por los/as participantes. Los grupos para personas mayores constituyen una red casi invisible, que ha crecido sin apoyo del estado en su mayoría, y que su existencia ha nutrido de alegría y esperanza la vida de muchos de los/as viejos/as de Colombia, a pesar de que, cabe mencionar, que son las mujeres quienes muestran mayor interés por ser parte de estas colectividades, pues por su parte los hombres presentan diferentes prejuicios para compartir con otros su cotidianidad.

Por otro lado, y con el propósito de profundizar sobre la vida diaria de las personas mayores y la interacción social, desde la gerontología social han propuesto teorías que permiten explicar dos fenómenos que suelen suceder cuando las personas superan los 60 años. En primer lugar, la teoría de desapego social, la cual consiste en que los individuos se convierten en actores pasivos en la sociedad tras retirarse de las actividades productivas o mostrando una actitud “colaboradora” para su retiro, por lo general disminuyendo sus interacciones sociales con los grupos a los que pertenecen. Sin embargo, surge la teoría de actividad social como oposición, en donde proponen que entre más activos socialmente sean los viejos, más satisfechos se encontrarán con sus vidas (Hidalgo, 2014).

### ***1.5.5. Contexto rural y urbano: sus características***

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos hablar del contexto rural y urbano, entendiendo el contexto como “una relación compleja y articulada entre un todo y sus componentes” (Bianciardi, 2009, p. 4), en donde se puede hablar de condiciones que permean dicho todo (Mercado, 2010). Se hace uso de este concepto con el propósito de dar cuenta de la complejidad que significa residir en la ruralidad o urbanidad, sin olvidar que el contexto no se reduce a hablar de dominios geográficos.

Así pues, en primer lugar, la ruralidad suele estar ligada a la agricultura, a lo arcaico o a lo tradicional, no obstante, los cambios que han surgido a partir de la globalización repercutieron en transformaciones profundas del campo latinoamericano, que a la vez lleva a pensar y reflexionar sobre nuevas ruralidades que den cuenta de esta diversidad (Pérez, 2007, citado en Arredondo et. al, 2015). Teniendo en cuenta este fenómeno, Quijano-Mejía y Linares-García (2021) sugieren las siguientes tipificaciones: *ruralidad tradicional*, relacionada con la vecindad, el compadrazgo, la agricultura para satisfacer las necesidades de la familia; *ruralidad moderna*, con la mecanización de la agricultura, integración al mercado,

desintegración de la vida comunitaria; y *ruralidad socioambiental*, con un rural reconstruido, resignificando la tradición, la naturaleza y las identidades, donde lo rural y urbano son complementarios y se busca la conservación ambiental.

En el caso de lo urbano, Villalvazo et. al (2002) citan a autores como Richthofen (1908), Aurouisseau (1921), Dickinson (1947) y Davis (1972) para proponer que lo característico de lo urbano se relaciona con aspectos como la no actividad agrícola, las formas de trabajo consagradas al comercio y a la industria, el transporte, la instrucción de la población, la administración del Estado y una élite cultural e intelectual; sin embargo reflexionan sobre que lo urbano es un ente cambiante y no precisamente se caracteriza por "ser una aglomeración compacta, de tamaño considerable, y no necesariamente lo urbano y rural confieren atributos especiales a sus habitantes" (p. 21).

También es de mencionar que la información relacionada con el dominio geográfico urbano es bastante escasa y más si se pretende delimitar en el contexto Colombiano. Sin embargo el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (s.f ) dice que el área o zona urbana

Constituye el suelo urbano, las áreas del territorio distrital, municipal o área no municipalizada, destinadas a usos urbanos por el plan de ordenamiento, que cuenten con infraestructura vial y redes primarias de energía, acueducto y alcantarillado, posibilitándose su urbanización y edificación, según sea el caso. Podrán pertenecer a esta categoría aquellas zonas con procesos de urbanización incompletos, comprendidos en áreas consolidadas con edificación, que se definan como áreas de mejoramiento integral en los planes de ordenamiento territorial. Se caracteriza por estar conformada por conjuntos de edificaciones y estructuras contiguas agrupadas en manzanas, las cuales están delimitadas por calles, carreras o avenidas, principalmente. Cuenta por lo general, con una dotación de servicios esenciales tales como acueducto, alcantarillado, energía eléctrica, hospitales y colegios, entre otros. En esta categoría están incluidas las ciudades capitales y las cabeceras municipales restantes. (p.1)

En ese sentido, es posible observar que existe una diferencia en las características físicas y económicas que se presentan en la zona rural y la zona urbana, sin embargo, otro dato importante a considerar es lo mencionado por la Organización iberoamericana de Seguridad Social (2018) en cuanto a la situación de sentimientos de soledad, donde muestran que el porcentaje de personas mayores que viven solas en la ciudad (17%) es mayor

que las que viven solas en la ruralidad (13%), pero es mayor el temor en el segundo caso cuando habitan en pueblos con menos de 2000 habitantes, debido a que los/as más jóvenes suelen migrar a las ciudades para obtener mejores oportunidades de estudio y trabajo, dejando solas a las personas mayores en los campos.

#### ***1.5.6. Trabajo Social geriátrico***

Trabajo Social, según Osle (2020), refiere que la intervención de esta profesión-disciplina tiene el propósito de “conocer y estimular las capacidades y competencias de las personas para que sean sujetos activos y tomen las riendas de sus vidas” (p. 9), sin olvidar la importancia de contribuir en la generación de cambios sociales para mejorar la calidad de vida de las personas; esto lleva a que los/as trabajadores/as sociales estén presentes en un gran abanico de sistemas e instituciones, por lo que el fenómeno de envejecimiento demográfico debe interpelar a dichos/as profesionales para buscar “cauces de encuentro, de reflexión, de metodologías y modelos de intervención contrastadas” (Osle, 2020, p. 11), que posibiliten el abordaje de las personas mayores desde una mirada de oportunidades y no de problemas. Así pues, desde Trabajo Social, el/la profesional debe propender principalmente por intervenciones e investigaciones profesionales que se inclinen por mejorar el funcionamiento objetivo y subjetivo entre las personas mayores y sus ambientes, en donde se encuentra inmerso el funcionamiento físico-social y el estado afectivo. Por tanto, el/la trabajador/a social no debe pretender “controlar al individuo sino entenderlo en toda su complejidad según interactúa con su ambiente” (Guerrini, 2010, p.9), encaminando a que el objetivo sea que los/as sujetos/as tengan la oportunidad de ejecutar su potencial, vivir una vida satisfactoria y socialmente deseable.

Otro punto bastante importante es que los/as profesionales de Trabajo Social que pretendan llevar a cabo esta práctica en el campo de la Gerontología tengan muy bien identificadas cuáles son sus fortalezas y debilidades personales que puedan impedir o favorecer la interacción viejo/a-profesional, pues se reconoce que esta relación progresa siempre y cuando se gesté una comunicación asertiva, siendo un aspecto crucial en el desarrollo de la intervención o la investigación. No se trata únicamente de ser consciente de estos aspectos, sino tener la disposición de emplear acciones de mejora y cambio.

En ese sentido, los procesos con esta población no deben estar encaminados en provocar cambios rígidos en las personas mayores, sino potencializar sus fortalezas, brindando apoyo en las situaciones adversas y acompañarlos/as el camino. La acción profesional con los viejos y las viejas puede ir dirigida al sujeto/a, su familia o su comunidad,

lo que de uno u otro modo le ayudará para robustecer su autoestima, confianza en sí mismo/a y la identidad individual. (Guerrini, 2010)

En esa misma línea, Santos de Santos (2009) muestra la importancia de la relación sinérgica entre la persona mayor y el Trabajo Social, partiendo de la idea necesaria de plantear una “ruptura con el modelo asistencial e instrumental, para situar al trabajador social en el ámbito del diseño de políticas públicas de vejez y envejecimiento” (p.170), con el firme propósito de abrir campos de acción incidentes desde dentro de la política para generar grandes e importantes impactos en la población vieja, que propendan por la garantía y disfrute de sus derechos, además de trabajar por la dignificación, suprimiendo los prejuicios y preconceptos frente al proceso de envejecimiento. Por tanto, a continuación se encuentran sintetizados los objetivos que, de acuerdo con los/as trabajadores/as sociales gerontológicos, orientan la perspectiva e intervención con personas mayores desde Trabajo Social:

- El Trabajo Social debe preocuparse por investigar las nuevas situaciones sociales por las que atraviesan los mayores y adecuar sus posibles intervenciones a los nuevos y cambiantes contextos en los que se desarrolla.
- Trata de fortalecer el desempeño social de los mayores, enfatizando la continuidad de los roles pasados y el desarrollo creativo de nuevos roles sustitutos y compensatorios.
- Intenta a ayudar a los viejos a ejercitar el control de sus propias vidas a través del trabajo en grupos, asambleas y comités de gestión institucional.
- Procede preventivamente, mediante los medios de comunicación disponibles, a alertar acerca de aquellas cuestiones que afectan la vida de los mayores y que aún no se encuentran incorporadas en la agenda pública de preocupaciones.
- Participa en la planificación, gestión y ejecución de las políticas sociales a fin de construir espacios que multipliquen y mejoren las condiciones de vida de los mayores.
- Planea ambientes sociales protésicos y sistemas de apoyo que compensen las limitaciones de desempeño en la vida cotidiana.
- Fomenta el intercambio y la ayuda mutua entre las personas de diferentes generaciones.
- No identifica a las personas mayores como un problema social, ni los sobreprotege.
- Intenta generar sistemas de servicios y recursos comprensivos, accesibles y capaces de auto-sostenerse. (Monk, 2007, citado en Paola, 2021, pp. 39-40).

Finalmente, para complementar los objetivos antes mencionados, parece fundamental retomar lo planteado por Santos de Santos (2009), quien propone que el Trabajo Social con personas mayores debe tener una perspectiva interdisciplinaria, en la que se prime una mirada profesional con visión integral de la vejez y del proceso de envejecimiento, propiciando tener sobre la mesa las nuevas tendencias y “condiciones emergentes en el proceso social, subsidiando la construcción de respuestas profesionales sólidas y anticipatorias frente a las particularidades de la cuestión social“ (p. 170). Aunado a esto, se recalca lo valioso de tener un equipo profesional suficiente para gestionar de manera individual y colectiva aquellos procesos con los/as viejos/as, con bases sólidas sobre las temáticas que permitan generar conocimientos o, si es el caso, que abra puerta para llevarlos a la producción, sistematización y correspondiente divulgación de aspectos teóricos.

## Capítulo 2

### Diseño metodológico

Para el diseño metodológico de investigación, se retoman los planteamientos de Elsy Bonilla Castro y Penélope Rodríguez, quienes proponen su metodología de investigación a través de su libro *Más allá del dilema de los métodos* y plantean que “los diseños cualitativos son interactivos, dinámicos y emergentes” (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005, p. 133). Las autoras antes mencionadas son el referente principal que guiarán la estructura y el proceso de este trabajo. Las etapas de dicha metodología se sintetizan en la figura 2.

**Figura 2**

*Etapas de la investigación cualitativa según Bonilla-Castro y Rodríguez*



Nota. En la figura se evidencian las fases de la propuesta metodológica de las autoras.  
Fuente: Bonilla-Castro y Rodríguez (2005).

En ese sentido, las autoras proponen tres momentos, en donde se encuentran distribuidas las siete etapas planteadas para esta metodología: a. *la definición de la situación-problema*, constituida por la *exploración de la situación* y el *diseño*, que a su vez abarca otros elementos como la formulación del problema y la configuración de la muestra; b. *trabajo de campo*, dividido en la *recolección de datos cualitativos* y *organización de la información*; y c. *identificación de patrones culturales*, conformada por el análisis y la interpretación de los datos, junto a la conceptualización inductiva (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005). Así pues, a continuación se desarrollará la fundamentación epistemológica y metodológica que respalda al proyecto de investigación, iniciando desde el método de investigación (cualitativo), el paradigma (comprensivo-interpretativo) y el enfoque (fenomenología sociológica), hasta las técnicas e instrumentos de recolección de información con la correspondiente descripción de cada una de ellas (entrevista semi-estructurada y entrevistas a grupos focales) y la configuración de la muestra (intencionada, en este caso).

## **2.1. Método de investigación**

El proceso investigativo es cualitativo ya que, de acuerdo con Bonilla-Castro y Rodríguez (2005), este tipo de investigación busca “captar el conocimiento, el significado y las interpretaciones que comparten los individuos sobre la realidad social que se estudia y es definida como un producto histórico, es decir, validada y transformada por los mismos sujetos” (p. 92), al igual que pretende dar cuenta de la totalidad de la realidad de los sujetos. De igual forma, será descriptivo pues este tipo de estudios indagan comportamientos y eventos observables (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005).

A partir de lo evidenciado anteriormente, es posible mencionar que la presente investigación se fundamenta desde un método cualitativo dados los objetivos planteados, ya la recolección de los datos no se establece desde una característica numérica, sino que se encarga de recoger los relatos, sentires y percepciones de las personas mayores del programa Centro Día frente a los tópicos del tema de investigación, empleando técnicas e instrumentos cualitativos que posibilitan un diálogo con los/as sujetos/as para, precisamente, captar sus conocimientos, significados e interpretaciones, como lo son las entrevistas semiestructuradas y el grupo focal, cada una con su respectiva guía. Asimismo, el carácter dado por el

paradigma y el enfoque seleccionado proporciona unas ciertas características cualitativas que tienen el propósito de la investigación en esa dirección, ya que desde lo comprensivo-interpretativo y lo fenomenológico se busca comprender el fenómeno social desde una perspectiva holística en donde la comunicación e interacción con las personas permite explorar con mayor profundidad las experiencias, opiniones y expectativas. Siendo entonces el propósito principal de la presente investigación cualitativa “profundizar en algunos casos específicos y no a generalizar con base en grandes volúmenes de datos” (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005, p110).

## **2.2. Paradigma de investigación**

El proceso investigativo parte del paradigma comprensivo interpretativo, el cual estudia la realidad como se desenvuelve naturalmente y sin restricciones, buscando descubrir categorías, dimensiones e interrelaciones a partir de una perspectiva holística que permita dar cuenta de la totalidad y complejidad de los fenómenos, para lo cual es necesario que el/la investigador/a tenga contacto directo con la población o con la situación que está estudiando desde una actitud empática y sin dejar de lado sus subjetividades o experiencias personales, a la vez que es flexible con el diseño y el proceso investigativo, pues tiene en cuenta que es dinámico y circular (González, 2003). Lo anterior es de suma importancia para esta investigación, teniendo en cuenta que su objetivo es describir las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores y comprender cuál es el papel del entorno social siendo necesaria entonces esa mirada holística mencionada anteriormente, en la que el sujeto no es separado de todo lo que le rodea y, por tanto, es posible reconocer la complejidad que existe allí.

Adicionalmente, es importante mencionar que este paradigma, según Gonzalez (2003), es “el apropiado para estudiar los fenómenos de carácter social, al tratar de comprender la realidad circundante en su carácter específico” (p.130), teniendo como fundamento que los sujetos investigados no son comprendidos tan solo como aportadores de datos, sino que dichos datos son de gran relevancia para que se puedan formular acciones de mejora que beneficien a los propios sujetos suministradores. Y, entonces, para el caso de los/as investigadores/as cualitativos/as, se deben preguntar durante el proceso “qué sentido puede tener el desarrollar teorías, métodos, sistemas y tecnologías para la enseñanza o para la evaluación, por muy sofisticados que sean, si no tienen como objeto mejorar la calidad del aprendizaje y de la vida personal y social” (González, 2003, p. 130).



### **2.3. Enfoque de investigación**

El enfoque elegido para esta investigación es la fenomenología sociológica, para lo cual es imprescindible precisar que esta se diferencia de la filosofía fenomenológica de Husserl, Heidegger y Merleau-Ponty, la cual se centra en realizar un análisis descriptivo de la intencionalidad, es decir, el sentido de la experiencia y las vivencias (Larison, 2021). Por su parte, la fenomenología sociológica (o fenomenología de lo social) que reelabora Schutz, influenciada por la fenomenología husserliana y la sociología comprensiva de Weber, “recupera la experiencia social de los sujetos, que refiere no sólo al carácter histórico-social de la experiencia humana, sino que presupone una discusión epistemológica del tipo de comprensión que realizan las ciencias específicas de lo social” (Salas, 2006, p. 175). En ese sentido, uno de los principales aportes de Schutz es la profundización que hace en el Mundo de la Vida, por lo que puede decirse que el objeto de la fenomenología sociológica es comprender, precisamente, la estructura significativa del mundo social, teniendo en cuenta que es en este donde se puede visualizar más agudamente la dimensión social que aporta Schutz a la fenomenología, pues se comprende como “un mundo intersubjetivo, compartido, donde conviven distintos sujetos, distintas subjetividades que van re-articulando experiencias contextualizadas” (Salas, 2006, pp. 193-194).

Focalizando la fenomenología sociológica a la investigación, Falla et. al (2018), orientados por los planteamientos de Schutz, plantean que esta “propone una descripción de la realidad tal como los sujetos la experimentan a través de sus pensamientos y acciones” (p. 45), por lo que el/la investigador/a debe tener una actitud que le permita “familiarizarse con la forma como el grupo o la persona experimenta, define y significa su realidad personal, interpersonal y cultural en el contexto de la vida cotidiana” (Falla et. al, 2018, p. 46), lo cual sólo es posible por medio de la escucha de los relatos y las narraciones de los sujetos con el fin de describir cómo se estructuran sus experiencias vivenciales. Así mismo, Falla et. al (2018) menciona que la fenomenología sociológica pretende una descripción del mundo de la vida y este se construye a partir de lo que viven las personas, de lo que “conocen” como su realidad. En esa misma línea, la intersubjetividad también se convierte en un aspecto importante en el sentido de que supone que el mundo es eminentemente social, “comprendido y significativo por la multiplicidad de conciencias que entran en simultaneidad” (p. 28). Así pues, aquella “multiplicidad de conciencias” hace heterogéneo al mundo social, pues plantea que todos y todas tenemos distintos significados y formas de comprensión, lo que a su vez lleva a que existan diferentes formas de establecer relaciones sociales, en la medida en que

somos conscientes de la existencia del otro, pero también tenemos la capacidad de captar sus pensamientos cuando su experiencia fluye paralelamente a la nuestra.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, la principal característica de la fenomenología sociológica es la descripción de la realidad (el Mundo de la Vida) de los sujetos tal y como es, partiendo de los significados y comprensiones que tienen ellos/as mismos/as de esta; esto se relaciona con el presente trabajo investigativo en el sentido que se pretende reconocer las actividades diarias de las personas mayores de acuerdo con sus relatos y experiencias. De la misma manera, Schütz propone realizar una lectura de la realidad social a partir de la intersubjetividad que tiene lugar en el mundo de la vida cotidiana, en donde la *acción* comprendida desde la fenomenología reconoce la relevancia de considerar tanto la experiencia del actor cuando realiza una actividad, siendo consciente, en tanto implica una intencionalidad, como la reflexión que le da contexto a su acción; esto dota de significado el mundo de la vida de los sujetos.

Aunado a esto, los planteamientos de Schütz proponen que el sujeto que vive en el mundo social está determinado por su biografía y por su experiencia inmediata, haciendo una referencia total a que entonces cada persona se sitúa particularmente en el mundo, dada que toda su experiencia es única, pues por ejemplo su crianza, aspiraciones, perspectivas, deseos, educación recibida, etc, son singulares (Schütz, 1974, citado en González-Saibene, 2021), pero sin apartar de vista que dentro de esa subjetividad de las experiencias propias de cada sujeto/a hay una conformación intersubjetiva con el mundo social, es decir, que el relacionamiento con los/as otros/as también alimenta de significado de las acciones sociales individuales. En ese sentido, la importancia que el enfoque le brinda a la intersubjetividad y al reconocimiento de la experiencia del Otro posibilita aportes importantes para el análisis de la relación entre aquellas actividades diarias que realizan los/as viejos/as y el entorno social en el que habitan.

#### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección**

A continuación se encuentran las técnicas e instrumentos de investigación seleccionados para recolectar la información que nos permitió dar cumplimiento a los objetivos planteados y, de tal manera, responder a la pregunta de investigación. No obstante, antes de hacer la correspondiente explicación de ellos, a continuación se encuentran las categorías deductivas que orientaron la construcción de los instrumentos de la entrevista a grupos focales y las entrevistas semi-estructuradas.

**Tabla 4**

*Categorización deductiva y las preguntas formuladas en los instrumentos a partir de esta*

<b>Categoría deductiva</b>	<b>Subcategoría deductiva</b>	<b>Preguntas formuladas</b>
Actividades de la vida diaria	Actividades básicas o físicas	- ¿Qué actividades suelen realizar diariamente?
	Actividades instrumentales	- ¿Considera que en el municipio se brindan los servicios suficientes para realizar actividades distintas a las que suele realizar diariamente?
	Actividades avanzadas o sociales	- ¿Considera que las actividades que realiza diariamente actualmente son diferentes de las que hacía antes? - ¿Alguna vez se ha sentido limitado para realizar alguna actividad?
Entorno social	Contexto material	- ¿Es importante para usted estar acompañado/a al momento de realizar sus actividades diarias?
	Contexto inmaterial	- ¿Considera que relacionarse con más o menos personas afecta en algún aspecto de su vida? - ¿Cree que el Centro Día le ha ayudado a mejorar su vida? - ¿Alguna vez se ha sentido limitado/a por parte de las personas más cercanas a usted al momento de realizar sus actividades? - ¿Existen espacios en el pueblo dirigidos a personas mayores en los que suele participar o en los que se interesa en participar? ¿Y por qué?
Contexto rural y urbano	Contexto rural	- ¿Considera que en el pueblo/vereda le dan importancia a los viejos y las viejas?
	Contexto urbano	- ¿Piensa que hay suficientes espacios para los viejos y las viejas en el pueblo/vereda? - ¿Alguna vez ha sentido que lo han tratado diferente por ser viejo o vieja en el pueblo/la vereda? - ¿Siente que ser viejo/a en la vereda es diferente a ser viejo/a en el pueblo/vereda? - ¿Siente que sus necesidades están satisfechas en el pueblo/vereda?

Nota. En la tabla se encuentran las categorías y subcategorías deductivas con algunas de las preguntas formuladas en los instrumentos de recolección de información a partir de estas. Fuente: Elaboración propia.

#### **2.4.1. Entrevistas a grupos focales y su guía de entrevista**

Gaskel (2000), citado en Bonilla-Castro y Rodríguez (2005), las entiende como un “debate abierto y accesible a todos, en el cual los temas en discusión son de preocupación común [...], y toma la forma de un intercambio de visiones, ideas y experiencias” (p. 191). En esa misma línea, el objetivo de los grupos focales es “comprender las actitudes, las creencias, el saber cultural y las percepciones de una comunidad en relación con algún aspecto particular del problema que se investiga” (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005).

Para implementar esta técnica, los/as investigadores/as deben preparar una guía con los tópicos o temas generales que guiarán la discusión y profundizar en los aspectos más relevantes para el estudio; no es un esquema rígido sino un medio para asegurar que la conversación fluya de forma lógica, flexible y acorde con los objetivos (Bonillo-Castro y Rodríguez, 2005). En ese sentido, para esta investigación se formó un grupo focal con 10 personas mayores beneficiarias del programa Centro Día, de las cuales 5 eran residentes de algún barrio en el casco urbano y las otras habitantes de alguna vereda; con esto se buscaba que se generara un diálogo entre las mismas personas mayores que permitiera profundizar en las diferencias y similitudes de la ruralidad y urbanidad a través de un intercambio de ideas, conciliaciones y discusiones al respecto. Para esto, el grupo focal estuvo dividido en tres grandes tópicos, haciendo la claridad de que las preguntas estuvieron dirigidas a fomentar el debate (para ver las guías de entrevista revisar Anexo B):

- *Actividades de la vida diaria:* siete preguntas indagando sobre las actividades que suelen realizar diariamente, las oportunidades que brinda el municipio para poderlas llevar a cabo, la compañía en ellas, las diferencias entre la ruralidad y urbanidad.
- *Entorno social:* ocho preguntas sobre la importancia del acompañamiento en sus vidas, los espacios en los que pueden relacionarse, el Centro Día, las limitaciones u oportunidades de su entorno social para realizar actividades.
- *Vejez rural y urbana:* ocho preguntas relacionadas con la satisfacción con las oportunidades en el casco urbano y/o en la zona rural, percepciones sobre los servicios en el pueblo y/o en la vereda, limitaciones o beneficios en el pueblo y/o en la vereda.

#### **2.4.2. Entrevista semiestructurada a profundidad y su guía de entrevista**

Según Bonilla-Castro y Rodríguez (2005), las entrevistas cualitativas

son un intercambio de ideas, significados y sentimientos sobre el mundo y los eventos, cuyo principal medio son las palabras [...] y permite comprender el mundo de vida de los informantes en tanto provee los datos básicos para entender las relaciones entre los actores y sus situaciones. (pp. 159-160)

Existen distintos tipos de entrevista, pero para este trabajo de grado se hará uso de la entrevista semiestructurada a profundidad, la cual establece unos tópicos, sin embargo, es flexible a la hora de estar recolectando la información por medio de esta técnica. El instrumento es la guía de entrevista, en donde se encuentran las preguntas relacionadas con los tópicos antes mencionados. Para la investigación se construyeron dos guías de entrevista semi-estructurada, una dirigida a las personas mayores rurales y otra para los/as viejos/as urbanos/as, a pesar de que, en esencia, tienen las mismas preguntas con algunos matices sobre la ruralidad y urbanidad fundamentados en la revisión de antecedentes y la realización de la aproximación teórico-conceptual. Así pues, a continuación se resume lo que se consideró en los tópicos de las guías de entrevista (para ver los instrumentos completos dirigirse a Anexo C y D).

- *Información personal*: siete preguntas dirigidas a hacer la caracterización básica de las personas mayores entrevistadas.
- *Actividades de la vida diaria*: 10 preguntas indagando sobre las actividades que realizan diariamente las personas mayores, tanto rutinarias, como para el aprovechamiento del tiempo libre; así mismo, se generaron preguntas sobre quiénes los acompañaban en dichas actividades.
- *Entorno social*: 13 preguntas profundizando en el entorno social de las personas mayores (familiares, amigos, vecinos, Centro Día y sociedad en general), en su acompañamiento y la percepción de los/as viejos/as sobre este.
- *Vejez en la urbanidad y ruralidad*: 6 preguntas sobre las diferencias o similitudes en el acceso a servicios en la zona rural y la urbana, los beneficios y limitaciones.

## **2.5. Configuración de la muestra**

La población de interés de este proceso investigativo son las personas mayores que habitan en Cáqueza, Cundinamarca, específicamente las que se encuentran vinculadas al programa

Centro Día de dicho municipio, siendo aproximadamente 360 beneficiarios de este servicio, ubicadas tanto en la zona urbana (barrios), como en la rural (veredas). Cundinamarca es el treceavo departamento con más personas mayores en el país (13,9%) según el DANE (2021), y específicamente en Cáqueza cuentan con alrededor de 2490 personas que superan los 60 años, ubicados tanto en los barrios, representando el 30% de los/as viejos/as, y en las veredas, el 70%. (Concejo de Cáqueza, 2019). Así pues, dentro de la población beneficiaria se encuentran 137 hombres y 215 mujeres, a la vez que existen 8 personas en condición de discapacidad o con habilidades diversas.

No obstante, para el presente trabajo investigativo la configuración de la muestra se realizó a través de, principalmente, un muestreo intencional o selectivo, en donde se “determina configurar 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” (Bonilla-Castro y Rodríguez, 2005, p. 138). Para llevar a cabo esto, las trabajadoras sociales participaron en la actividad principal de cada encuentro en las instalaciones del programa Centro Día en el contexto urbano, es decir, en acompañar a rezar el Santo Rosario, para luego poder hacer una presentación del espacio de conversación que se abriría para las personas que estuvieran interesadas, teniendo en cuenta que para cada sesión en específico se les informaba que características debían cumplir las personas que voluntariamente quisieran hacer parte.

Por ejemplo, cuando se realizaron las entrevistas de la zona urbana, se le mencionó al grupo de viejos y viejas que las personas que quisieran estar en el espacio debían vivir en lo urbano (pueblo), mientras que para la realización del grupo focal, se solicitó la participación de mayores/as que vivieran en el contexto urbano y en el rural. Ya en cuanto al contexto rural, las trabajadoras sociales investigadoras se desplazaron junto con el equipo interdisciplinario del programa en los vehículos de la Alcaldía Municipal para llegar a las veredas, siendo bastante crucial que el animador de los encuentros hiciera una presentación previa de las investigadoras a los viejos de la ruralidad e involucrara a las investigadoras en las actividades iniciales, dado que generaba un cierto grado de familiaridad y empatía, lo que facilitaba que las personas mayores participaran voluntariamente en los espacios de diálogo en donde se desarrollaban las entrevistas; cabe aclarar que, cuando las trabajadoras sociales solicitaban la participación, también hacían la aclaración de que solo podían vincularse al espacio personas que estuvieran viviendo en la vereda visitada. Más específicamente, se hizo uso de un muestreo *bola de nieve*, para el cual se busca que los/as mismos/as informantes identifiquen a otros/as posibles participantes con características afines a los objetivos del proceso

investigativo. Así pues, a continuación, se encuentran los nombres, edades, lugares de residencia, ocupaciones y composición familiar de las personas mayores que participaron en las entrevistas y el grupo focal. Ver anexo E con los consentimientos.

**Tabla 5**

*Configuración de la muestra del proceso investigativo*

<b>Actor/a</b>	<b>Edad</b>	<b>Lugar de residencia</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Composición familiar</b>
María Lilia	77	Placitas (Rural)	No trabaja	Familia nuclear (esposo)
Luis Alfonso	81	Crucero (Rural)	Oficios de agricultura	Familia reconstruida (nueva esposa)
Emérita	73	El Campin (Rural)	No trabaja	Familia nuclear (esposo)
Magnoly	69	Santa Bárbara (Rural)	No trabaja	Familia extensa (hermana y sobrinos)
Manuel	77	Ciudad Jardín (Urbano)	No trabaja	Familia nuclear (esposa)
Gloria	68	Pueblo (Urbano)	No trabaja	Familia nuclear (esposo e hijo)
Teresa	67	Pueblo (Urbano)	No trabaja	Familia monoparental (viuda, hijos)
Marco	72	Pueblo (Urbano)	No trabaja	Familia nuclear
Virginia	73	San Vicente (Rural)	Oficios de agricultura	Familia nuclear (esposo)
María Julia	72	San Vicente (Rural)	Oficios de agricultura	Familia nuclear (esposo)
Diocelina	74	San Vicente (Rural)	Oficios de agricultura	Familiar extensa (esposo y nieta)
Betty	82	Pueblo (Urbano)	Pensionada	Familia monoparental (hijos)
Fanny	72	Pueblo (Urbano)	No trabaja	Familia extensa (esposo y nieta)
Carlos	81	Placitas (Rural)	No trabaja	Familia nuclear (esposa e hijos)

Felicita	64	Placitas (Rural)	Oficios de agricultura	Familia nuclear (esposo)
Laura	72	Pueblo (Urbano)	No trabaja	Familia monoparental (hijos)
Elisa	67	El Palmar (Rural)	No trabaja	Viuda, monoparental (hijos)
Ana Cecilia	80	Rincón Grande (Rural)	Oficios de agricultura	Viuda, monoparental (hijos)
Amparo	65	Rincón Grande (Rural)	Oficios de agricultura	Familia nuclear (esposo)

---

*Nota.* Caracterización de los participantes de la muestra para la recolección de la información. Fuente: Elaboración propia de acuerdo con los datos recolectados en las entrevistas.

### Capítulo 3

#### Trabajo de campo

De acuerdo con Bonilla-Castro y Rodríguez (2005), el trabajo de campo hace referencia al proceso de recolección y organización de los datos cualitativos. No obstante, proponen que el trabajo de campo requiere una preparación metódica de lo que se va a realizar para recolectar la información. En ese sentido, a continuación se presentan las correspondientes planeaciones del trabajo de campo y, a partir de eso, se desarrolla el proceso de recolección, organización y categorización de los datos cualitativos obtenidos para el presente trabajo investigativo.

##### 3.1. Preparación del trabajo de campo

Antes de iniciar la recolección de la información, Bonilla-Castro y Rodríguez (2005) recomiendan que se realice una preparación del trabajo de campo, en donde se busca que se desarrolle una planeación metódica de las actividades que realizará el equipo investigativo, con sus correspondientes objetivos. No solamente se tienen en cuenta las actividades de recolección, sino se anticipan posibles situaciones durante el trabajo de campo; para ello, las autoras metodológicas recomiendan diseñar guías de campo, tanto de las actividades planeadas, como de las actividades realizadas en sí. Ver Anexo F para visualizar las guías de campo realizadas en este proceso investigativo.



### 3.2. Recolección de los datos cualitativos

La recolección de los datos cualitativos se dividió en tres momentos: primero se realizó el acercamiento con la coordinadora del Centro Día, Liliana, y el responsable de los encuentros con las personas mayores, el profesor William, con el propósito de establecer los correspondientes acuerdos, compromisos y el cronograma para iniciar a recolectar la información con la población; para el segundo momento o etapa se decidió participar en las reuniones que lleva a cabo el Centro Día, buscando apoyar en ellas y generar lazos de empatía y solidaridad con los/as viejos/as, de tal manera que se pudiera ir conociendo a la población y, así, ir configurando la muestra; finalmente, en el último momento se formó el grupo focal, contando con la participación de 10 viejos/as, y también se realizaron siete entrevistas semiestructuradas, cuatro de ellas con gente mayor de la ruralidad y las otras tres con adultos/as mayores que habitan en el pueblo, es decir, la zona urbana.

**Tabla 6**

*Momentos de la recolección de datos cualitativos*

<b>Primer momento</b>	<b>Segundo momento</b>	<b>Tercer momento</b>
Establecimiento de acuerdos con los/as funcionarios/as del Centro Día.	Participación en las reuniones (3) del Centro Día con las personas mayores	Formación del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas.
<b>Instrumento/herramienta:</b> Acta, cronograma (Anexo G y H).	<b>Instrumento/herramienta:</b> Diario de campo, registros fotográficos (Anexo I)	<b>Instrumento/herramienta:</b> Guía de grupo focal y guías de entrevistas, registros fotográficos (Anexo B, C y D).

*Nota.* En la tabla se evidencian los momentos o fases por los que se transitó en el proceso investigativo para hacer la correspondiente recolección de la información. **Fuente:** Elaboración propia.

### 3.3. Organización de los datos cualitativos

Bonilla-Castro y Rodríguez (2005) plantean que la organización de la información permite “tener un control” de los datos cualitativos que se recolectaron. Para ello recomiendan una serie de instrumentos y herramientas, pero para este proceso investigativo la información se organizó por medio de los instrumentos para las técnicas elegidas, es decir, las guías de grupo focal y de las entrevistas semiestructuradas, a las cuales se les realizó la correspondiente codificación y categorización.

### 3.4. Categorización de los datos cualitativos

En cuanto a la categorización, inicialmente se reconocieron tres categorías que se relacionan con la fundamentación teórica y el problema de estudio de este proyecto investigativo, con sus correspondientes subcategorías. Teniendo en cuenta esto, se realizó la codificación de las guías de grupo focal y entrevistas semiestructuradas, en donde surgieron códigos que permitieron generar relaciones y patrones para identificar, desde las voces de los/as actores/as, aquellas categorías y subcategorías inductivas. En la tabla 7 se resume la categorización llevada a cabo. Ver anexo J con la matriz de categorización completa.

**Tabla 7**

*Categorización del proyecto de investigación*

<b>Categoría deductiva</b>	<b>Subcategoría deductiva</b>	<b>Códigos</b>	<b>Categoría inductiva</b>	<b>Subcategoría inductiva</b>
<b>Actividades de la vida diaria</b>	Actividades básicas o físicas	- Actividades rutinarias - Actividades que ya no realizan	Actividades relacionadas con la autonomía e independencia en la vejez Aspectos que perjudican realizar actividades básicas en la vejez	
	Actividades instrumentales	- Actividades relacionadas con el género - Actividades que generan ingresos económicos	La carga del cuidado puesta en las mujeres viejas	
	Actividades avanzadas o sociales	- Actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre - Actividades religiosas	La importancia del aprovechamiento del tiempo libre para los/as viejos/as	- Caminar el territorio como actividad esencial - Importancia de las actividades religiosas - Inclinación hacia a las actividades relacionadas con el arte
<b>Entorno social</b>	Entorno social material	- Participación de las personas mayores - Servicios y ofertas del Centro Día - Experiencias en el Centro Día - Prejuicios sobre la vejez	Trabajo en la vejez Espacios de socialización y participación de las personas mayores	- Necesidad de trabajar en la vejez - Prejuicios relacionados con el trabajo en la vejez - El Centro Día como un espacio de terapia y socialización - Ausencia de espacios para los/as viejos/as - Insatisfacción frente al ámbito administrativo del Centro Día

				- Percepciones sobre los espacios de socialización
	Entorno social inmaterial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciones sociales (familia, vecinos/as, amigos/as compañeros/as del Centro Día)</li> <li>- Percepciones del entorno social</li> </ul>	Experiencias de las personas mayores con sus relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimientos de soledad en la vejez</li> <li>- La importancia del acompañamiento del entorno social en la vejez</li> <li>- La familia como un vínculo fundamental</li> <li>- Apatía frente a las relaciones vecinales y amistosas</li> <li>- Cambios en las relaciones sociales de las personas mayores</li> <li>- Percepciones sobre las relaciones sociales en la vejez</li> </ul>
<b>Contexto rural y urbano</b>	Contexto rural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características del contexto rural</li> <li>- Dificultades en el contexto rural</li> <li>- Percepciones sobre las diferencias entre lo urbano y lo rural</li> </ul>	Realidades de los/as viejos/as en lo urbano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de vivir en el pueblo</li> <li>- Desafíos de vivir en el pueblo</li> </ul>
	Contexto urbano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características del contexto urbano</li> <li>- Dificultades en el contexto urbano</li> <li>- Percepciones sobre las diferencias entre lo urbano y lo rural</li> </ul>	Realidades de los/as viejos/as en lo rural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Necesidad insatisfechas de los/as viejos/as en la ruralidad</li> <li>- Lo lindo del campo</li> </ul>

*Nota.* En la tabla es posible visualizar las categorías y subcategorías deductivas del trabajo de grado, junto a los códigos que surgieron para rotular la información recolectada y las categorías inductivas que emergieron de los datos. **Fuente:** Elaboración propia.

## Capítulo 4

### Identificación de patrones culturales

Para iniciar este capítulo, es importante partir de lo mencionado por Bonilla-Castro y Rodríguez (2005), quienes plantean que la única forma de acceder a los “patrones de conocimiento cultural” de la realidad que se está estudiando es a través de la escucha y observación de lo que las personas dicen y hacen. En ese sentido, a continuación se presenta el análisis y la interpretación de los datos cualitativos obtenidos a partir de las voces de las personas mayores, haciendo la aclaración de que la conceptualización inductiva se encuentra

inmersa en el punto 4.1.4, donde se relacionan las categorías inductivas que emergieron para dar respuesta a la pregunta de investigación.

#### **4.1. Análisis descriptivo e interpretación de los datos cualitativos**

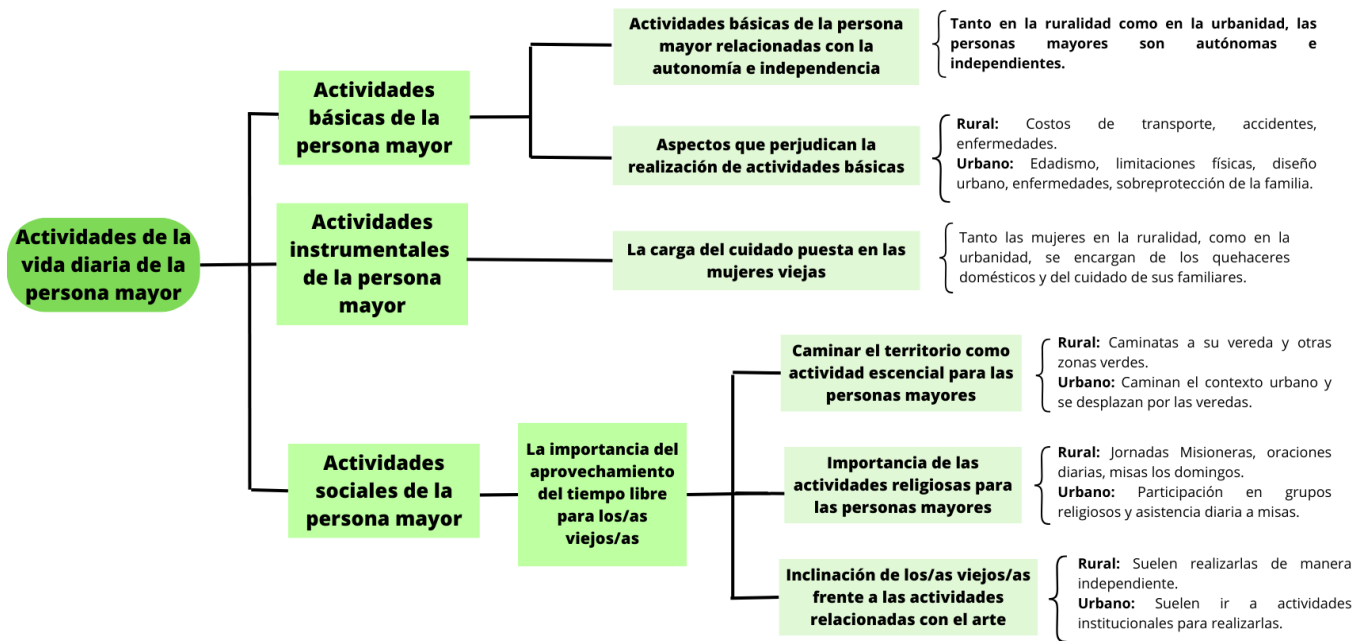
El análisis descriptivo e interpretación de los datos cualitativos se divide en cuatro partes: las tres primeras dan cuenta de la descripción y análisis de las actividades de la vida diaria, el entorno social y el contexto urbano-rural, con las categorías inductivas que emergieron de los datos cualitativos, buscando responder al primer y segundo objetivo del proceso investigativo. Ya en la última parte se realizan las relaciones entre las categorías inductivas, teniendo en cuenta la correspondiente conceptualización inductiva, con el fin de responder al tercer objetivo y, de esa manera, a la pregunta de investigación.

##### ***4.1.1. Reflexionando sobre las actividades diarias de los/as viejos/as***

Para iniciar, se hará el correspondiente análisis e interpretación de la primera categoría llamada “Reflexiones sobre las actividades diarias de los/as viejos/as”, la cual nos habla sobre todas aquellas actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores pertenecientes al programa Centro Día, ubicadas geoespacialmente tanto en la ruralidad como en la urbanidad del municipio de Cáqueza en el departamento de Cundinamarca. Así pues, como se muestra en la figura 3, el análisis se hará a partir de la descripción de las actividades que las personas mayores llevan a cabo diariamente y las limitaciones que pueden existir para ejecutarlas, pero también se profundizará en aquellos aspectos por los que emergen las categorías inductivas que se ramifican de cada una de las subcategorías deductivas. En ese sentido, se abordarán tres tópicos: actividades básicas, la autonomía e independencia de los/as viejos/as; carga de las actividades instrumentales en las mujeres; y el arte, el territorio y la religión como base fundamental de las actividades sociales en la vejez.

#### **Figura 3**

*Esquema de la categorización de las actividades de la vida diaria de los/as viejos/as*



*Nota.* En la gráfica se observa la categoría deductiva junto a sus subcategorías deductivas, de las cuales se ramifican las categorías inductivas que emergieron de los datos cualitativos obtenidos. **Fuente:** Elaboración propia.

#### 4.1.1.1. Actividades básicas: la autonomía y la independencia de los/as viejos/as.

Las actividades básicas hacen referencia a todas las actividades de autocuidado y supervivencia, especificadas en conductas sensorio motrices, dentro de las que encontramos de locomoción, movimientos boca-mano y masticar, entre otros. Entonces se dice que son todas aquellas capacidades que se desarrollan desde niños y que les permite explorarse a sí mismo y al entorno; en otras palabras, son las conductas relacionadas consigo mismo como el cuidado personal, alimentarse, caminar, trasladarse, vestirse y usar el baño. Usualmente son realizadas de manera independiente y llegan a considerarse actividades automáticas cuando existe una integridad física y mental para ejecutarlas. En el caso de poseer enfermedades, estas se van perdiendo de manera inversa, de las más complejas a las más básicas. (Gómez y Curcio, 2021, p. 367).

Teniendo en cuenta lo anterior, resulta significativo traer a colación las narrativas de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Día, tanto de la zona urbana como de la rural, en donde expresar realizar actividades básicas tales como “yo me levanto también, rezo mis oraciones, me voy para la ducha, me baño, me visto, me... y bajo a hacer mis quehaceres” (Elisa, Entrevista #7, p. 4-5) en lo cual coinciden otros/as entrevistados/as, pues todos comentan que despiertan, se levantan e inician sus días desde horas tempranas (4:00

a.m.-7:00 a.m.), “porque eso nosotros los antiguos somos pero guapos para madrugar” (Emérta, Entrevista #5, p. 8). No obstante, es interesante analizar en este punto que algunas personas dentro de su vida diaria agregan actividades que para ellos se pueden convertir, de uno u otro modo, en básicas, dado que sus condiciones de estado en salud se han visto afectadas por diferentes motivos, entre estos la no aplicación de las conductas saludables durante el curso de vida, como es el caso de doña Betty, quien menciona que dado un alto consumo de tabaco años anteriores “yo tuve problemas porque yo fui una fumadora, una fumadora empedernida [...] Ya hace como 10 años que lo dejé” (Entrevista #6, p. 14-15, Betty), entonces no le puede faltar su válvula de oxígeno.

el oxígeno, eso si es un alimento, mejor dicho, yo dejo de desayunar, pero el oxígeno sí no, en la mañana es el oxígeno desde las 8 a las 11. Yo me pongo a ver televisión y se me olvida que tengo eso, entonces ya me llama la niña, me llama a almorzar otra vez a ducharme pa’ venirme para acá (Entrevista #6, p. 27, Betty).

Este relato nos permite reconocer que se hace indispensable para algunas personas mayores adaptar sus actividades básicas, como lo puede ser mecánicamente respirar, a adherencias con tratamientos médicos, terapéuticos y necesarios para lograr obtener un bienestar físico.

Sin embargo, es posible notar que dentro de los relatos obtenidos hay una cantidad significativa de beneficiarios del programa que refieren realizar las actividades básicas solos y solas, sin identificar una diferencia notoria entre el contexto urbano y rural. Y aunque en casos como el de la señora Betty y algunos/as otros/as participantes, que mencionan la necesidad indiscutible de efectuar los tratamientos médicos, no se evidencia una limitación para realizar actividades locomotoras, movimientos boca-mano, masticar, continencia urinaria y fecal, hacer movimientos gruesos, movilizarse, trasladarse, ducharse, entre otros. Tan solo hay algunos casos donde el deterioro físico les exige disminuir la dificultad de las tareas que realizan,

Yo al menos ya he dejado de ir al río a lavar, de ver animales, de hacer actividades en el campo que yo hacía, porque yo era una que yo cogía un caballo, cargaba mi carga o dos, a la una de la mañana yo me venía con dos bestias a cargar, ahorita ya no puedo y así si logro cargar un poquito, se me va el animal. Entonces por eso tampoco no. (Entrevista #3, p. 14, Felicita).

Lo anterior es complementado con la respuesta que da una de las entrevistadas ante la pregunta de si consideraban que las actividades que realizan en la actualidad son diferentes a las que llevaban a cabo en su pasado, a lo que muchos respondieron afirmativamente, “porque en el tiempo atrás teníamos más salud, uno bregaba con cualquier vacas, cerdos, con gallinas” (Grupo Focal, p. 6, Rosa).

En concordancia con lo anterior, podemos decir que en la vejez existen limitaciones, principalmente por el deterioro biológico, lo que dificulta llevar a cabo ciertas actividades con las mismas conductas sensoriomotrices. Uno de los casos más evidentes es el de la señora Felicita, quien relata que todas sus enfermedades, “tengo diabetes tipo 2, tengo hipertensión, tengo cirugía de corazón abierto, tengo ya problemas renales, tengo como unas 7 enfermedades más o menos [...] y afecta harto porque ya me iban a poner oxígeno y tenía que ir... dificulta la subida” (Entrevista #3, p. 2, Felicita). Denotando que, de cierto modo, aquellas limitaciones por el debilitamiento a nivel físico, también se da por intervenciones quirúrgicas “los mismos oficios que... porque, por lo menos como yo, tengo... hace como diez meses que me hicieron una cirugía; estoy para otra cirugía, entonces toca pasito a pasito...” (Virginia, Entrevista #1, p. 4), y/o por accidentes que se hayan tenido, a causa de posibles condiciones del contexto donde residen, que impiden o restringen realizar las actividades instrumentales y hasta cierto grado también las sociales. Esta situación fue detectada tanto en lo urbano, por las condiciones arquitectónicas no amigables con las barreras físicas de las personas mayores y el riesgo que implica cruzar las calles con la gran afluencia de vehículos, como en lo rural, pues como lo muestra la señora Amparo, sufrió un accidente por las características de la vereda (contexto rural) donde vive

me caí y se me quedó lo de encima hacia abajo, y se me abrió el huesito, un huesito que está aquí encima... se me abrió como de tres puntos, pero hasta los dos años me sacaron una radiografía y ya no se podía hacer nada (Entrevista #4, p. 4).

Igualmente, no sólo las limitaciones son físicas, sino que se sabe que con el paso del tiempo la capacidad cognitiva de las personas mayores presenta un pico de disminución, especialmente la agilidad mental y la retención de información, por lo que esto termina convirtiéndose en una dificultad para la realización de sus actividades diarias, “ahora que a uno se le olvidan las cosas, hay veces que una va a la cocina y no sabe ni qué va a hacer.” (Grupo Focal, p. 26, Magnoly).

Para finalizar, si bien las limitaciones físicas y cognitivas anteriormente mencionadas presuponen un grado de dificultad mayor para realizar actividades instrumentales y actividades sociales, es preponderante el hecho de que, tanto en la zona urbana, como en la zona rural de Cáqueza, las personas mayores conservan un grado moderado de independencia. Además, propenden expresamente por vivir una vejez activa, aun cuando las condiciones actuales del contexto urbano y rural colombiano no son las mejores para este grupo poblacional, en general las del mundo entero se deben fortalecer desde una mirada integradora y dignificante, en donde se visibilicen nuestros viejos y viejas. Ellos y ellas siguen, incluso con todas estas barreras, buscando la manera de vivir una vejez resiliente como es el caso de la señora Ana Cecilia quien cuenta que “todavía no me han puesto problemas, porque me dijo una señorita allá del hospital: ‘uy, usted no tiene... no sé... ¿qué enfermedad es que tiene a esa edad?, usted es muy activa’, dijo.” (Entrevista #4, p. 12).

#### **Figura 4**

*Acercándonos a las personas mayores de la zona urbana en el Centro Día*



Fuente. Archivo fotográfico de la investigación

#### **4.1.1.2. Carga de las actividades instrumentales en las mujeres.**

Las actividades instrumentales se pueden denominar como el nivel intermedio, en donde las actividades se encuentran enfocadas a la interacción con el medio, son complejas, pero no son



obligatorias; de hecho, se pueden delegar a otros. Son necesarias también para llevar una vida independiente en la comunidad, por lo que implica un nivel de funcionamiento adecuado y acorde a las condiciones de vida de la persona, siendo resultado de la interacción de factores físicos, cognoscitivos y emocionales dentro de una organización neuropsicológica compleja, que permite una autosuficiencia en el entorno inmediato (casa, vecindario, lugar laboral, etc.), tomando como base las actividades diarias físicas. También exigen habilidades de procesamiento para manejar procesos o eventos en el ambiente y habilidades de comunicación e integración, dado que permiten recibir información para coordinar el propio comportamiento con las condiciones encontradas en el medio inmediato. Dentro de las que encontramos: uso del teléfono, movilidad en la comunidad, cuidado de la salud, mantenimiento del hogar, preparación de comida, manejo de temas financieros, ir de compras, procedimiento de seguridad, uso de TICS, cuidado de los nietos.

De igual manera se comprende que hay una subclasificación de estas actividades instrumentales. En primer lugar, encontramos las “Actividades instrumentales físicas o del hogar” (preparar comida, quehaceres del hogar, lavar ropa, ir de compras); y en segundo lugar las “Actividades instrumentales cognitivas” (usar teléfono, tomar medicamentos, hacer una dieta balanceada, manejar dinero). (Gómez y Curcio, 2021, p. 369).

Con relación a lo expuesto, es particularmente importante realizar la identificación de estas actividades en los relatos de las personas mayores del programa Centro Día en Cáqueza. En primera instancia, es pertinente poner en conocimiento una gran disparidad entre las actividades instrumentales del hogar que realizan los viejos y las viejas. Así pues, la mayoría de las mujeres entrevistadas referían que se encargan diariamente de los oficios del hogar, lo cual es reconocido por la señora Elisa como “sí, ese es el diario de nosotras” (Entrevista #7, p. 4). Esto está relacionado con las experiencias que tuvieron en sus matrimonios desde el pasado, donde algunas tuvieron que casarse por obligación o necesidad y asumir el rol tanto de padre como de madre, debido a paternidades ausentes, como es el caso de la señora Felicita

Es que él nunca supo qué era cuidar a un hijo, ni qué era una reunión, por consiguiente, me casé... yo me casé de quince años, mis hijos cuando llegaron para mí fue un caos, porque yo todavía quería tener muñecas y yo pensaba que lo que iba a tener eran muñecas. Y eso... eso lo lleva a uno a una depresión muy berraca porque cuando uno debería estar disfrutando de su vida, como que se enlaza y llevar una obligación hijo tras de hijo, porque en ese tiempo no le explicaban a uno nada, y a él

lo miré... a él siempre lo había visto como un papá, para mí, porque él tenía el doble de años míos, llevábamos 16 años del uno al otro. Y él venía de una familia que, bueno, como le diría yo, como despreocupada, que, si había bien, y si no, también. Entonces a mí me tocaba trabajar de noche, de día, a veces, y si no salirme a trabajar en casas de familia cuando podía. (Entrevista #3, p. 5).

Esta experiencia es similar a la de la señora Elisa, quien relata que “a mí a veces me tocó hacer de padre y madre” (Entrevista #7, p. 9). En esa misma línea, las mujeres viejas eran las principales responsables del cuidado y educación de sus hijos e hijas, pues como cuenta la señora Felicita

todo el día la pasaba y primero que todo, los hijos tocaba lavarles, arreglarles la ropa, caminarles la comida. Eso es una labor de una que terminé hace, ¿como qué?, es que todavía, terminé con ellos y seguí con los nietos, pero bueno, *esa es la felicidad de uno*. (Entrevista #3, p. 4)

Aún todavía las mujeres mayores cuentan que siguen asumiendo ese rol del cuidado en la mayoría de casos: en el primero de ellos, apoyando en la crianza de sus nietos y nietas, como lo refieren varias mujeres, quienes comentan que “yo sí porque yo crie dos nietos [...] Y hasta a mis bisnietos” (Grupo Focal, p. 27, Rosa). En el segundo, cuidando de sus esposos que se encuentran limitados por alguna enfermedad o discapacidad, como relata la señora Gloria, “yo, en mi caso, tengo que estar ahí con mi esposo pendiente de... eso sí, de que se bañe, de que se cambie, de lavarle la ropa, arreglarle la pieza, tenerle todo ahí aseadito. Y la droga, darle la droguita” (Entrevista #7, p. 18), viéndose cómo las conductas en las actividades básicas que realizan las personas mayores cónyuges no en todos los casos se lleva a cabo de manera independiente. También se presentan casos específicos donde las viejas, además de asumir un rol de cuidado con sus esposos, son las responsables de proveer económicamente a los hogares, “claro, le toca a uno trabajar, a salir a ganar un jornalito. Mi esposo sí ya no puede trabajar porque como tiene lo de la vena... entonces ya no puede andar.” (Entrevista #4, p. 8, Amparo). Aunado a esto, muchas de ellas siguen atendiendo a sus parejas, “yo hago mi oficio, si voy a caminar, vengo, lo de la casa, lo del almuerzo pa' los dos, porque no estamos sino los dos” (Grupo Focal, p. 15, Emérita). No obstante, varias de las personas mayores se están empezando a desligar de aquella carga del cuidado,

comentando que *“ya ahorita nos estamos dedicando tiempo a nosotros. Ya hicimos lo de los otros, nos queda un tiempito”* (Grupo Focal, p. 6, Magnoly).

Por otro lado, actividades que realizan los/as viejos/as para aprovechar su tiempo libre y divertirse, también se configuran como instrumentales dado que les permite una autosuficiencia, ya sea en casa o en el vecindario. Especialmente aquellas relacionadas con las capacidades para realizar actividades básicas como lo es caminar, o mejor denominado a nivel instrumental, la movilidad en la comunidad. Estas, además, suelen hacerse de manera independiente o también acompañada, tal como lo expone la señora Ana, *“ya estoy lista, me voy a caminar, llego a las siete a la casa. Salgo de mi casa, cojo El Palmar, cojo ahí pa’ arriba, llego al Campin, llego a la avenida, bajo al Campin otra vez, vuelvo y subo El Campin, paso al otro lado donde los abuelitos, y bajo y llego a mi casa”* (Grupo Focal 1, p. 4). De la misma manera, al interior de la casa también algunas personas mayores hacen ejercicio en sus hogares o bailan al son de la música, como lo relata la señora Elisa, *“a veces yo hago ejercicio, sola en mi casa, a veces hago ejercicio. A veces salgo a caminar o con una colchoneta hago ejercicio”* (Entrevista #7, p. 5), lo que de cierta forma ejercita las capacidades y conductas sensoriomotrices en la persona mayor.

En cuanto al tema laboral y el manejo del dinero, algunas personas mayores deben conseguir trabajado para brindar un mantenimiento al hogar a nivel financiero *“porque con trabajito uno puede dormir uno tranquilo”* (Entrevista #5, p. 8, Luis), y *“porque a uno le toca salir a ganarse el jornalito para llevar el sustentico para la casa, porque no, no, nosotros tampoco es que tengamos”* (Entrevista #4, p. 8, Amparo); por lo que buscan alternativas ante la discriminación laboral que viven especialmente en el contexto urbano, *“yo no tengo trabajo, pero aunque sea un puesto de dulces y vendo allá sentada, entonces no nos quedamos tampoco tan inútiles; si uno tiene que tratar aunque sea tener una gallina en la casa y trabajar lo que pueda en la casa”* (Grupo Focal, p. 26, Magnoly). Siendo el punto de divergencia entre el contexto urbano y rural, que en la ruralidad las personas mayores pueden trabajar en actividades de agricultura, teniendo sus gallinas, cerditos y sembrando para autosustentarse, mientras que en la urbanidad, los viejos/as están sujetos/as a las oportunidades que les puedan brindar las empresas, aunque en su mayoría estas presentan prejuicios frente a la edad avanzada y tienden a discriminarlos/as, cerrandoles las puertas para trabajar, lo que perjudica la estabilidad económica de sus hogares.

Ahora, en cuanto a las limitaciones, se puede hablar de una a nivel instrumental relacionada con el rol del cuidado y el mantenimiento del hogar que adoptan las viejas, en vista de que ellas mencionan que deben estar cuidado casi que de manera permanente y esto

las restringe de manera rígida para disfrutar de actividades sociales. Tal como lo cuenta la Señora Gloria “en el caso de mi esposo que es todo maremoto, le cambia las cosas de un lugar a otro, y yo búsquelas por allá, sí, ya llevo 24 años llevando esa crisis” (Entrevista #7, p. 23).

#### **4.1.1.3. El arte, el territorio y la religión como base fundamental de las actividades sociales en la vejez.**

Ahora bien, las actividades sociales mantienen una implicación importante con el contacto social e interrelaciones con las demás personas, lo que permite identificar el nivel de funcionamiento acorde a las normas y costumbres de una población, orientada particularmente a estas actividades asociadas a patrones de conducta característicos y esperados en una interacción individual o colectiva, la cual está dentro de un sistema social. Son actividades complejas que permiten a las personas desarrollar sus roles sociales, facilitan la expresión, dominio, mantenimiento y mejoría de cualidades personales, valores, destrezas, intereses y motivaciones, dentro de las que encontramos asistencia a club de viejos, costureros, contacto frecuente con niños, familiares, amigos, vecinos. Es de resaltar que estas no son esenciales para el mantenimiento de la independencia y la falta de participación en actividades no significa necesariamente disfunción.

Aunado a esto, se comprende que hay algunas actividades sociales formales, dentro de los que se encuentra la participación recurrente a grupos de personas mayores, cuidar enfermos, tomar clases de manualidades, actividades en la iglesia, en clubes, asociaciones, etc. También están las actividades solitarias, en las que se hallan: la lectura frecuente de libros, periódicos, ver televisión, escuchar radio, etc. (Gómez y Curcio, 2021, p. 372).

A partir de lo anterior es importante mencionar que dentro de las actividades que realizan de manera solitaria o individual las personas mayores del programa Centro Día en Cáqueza, se encuentran expuesta algunas de las que se nombran teóricamente, por ejemplo, en el caso de Don Carlos, quien hace saber que

Yo leo 4 o 5 libros semanal, semanal, entonces, pero combino también de forma disciplinar [...] o salgo voy hasta la quebrada. ¡A observar la naturaleza, si! Y hay unos árboles grandes ahí y por la mañana... ese es otro ritual que tengo yo, me abrazo a esos árboles y botan esa energía esos árboles, ¡eso es algo hermoso! Y eso renueva energía... Y escribir... especialmente poesía. (Entrevista #6, p. 21).

Además, las personas mayores entrevistadas le dan gran importancia al hecho de estar informados e informadas y realizan actividades solitarios/as para lograr informarse, tal como se muestra en el siguiente relato “también informarme por medio de comunicación, llámese radio o televisión, informarse como anda el mundo, como anda la movida”(Entrevista #6, p. 27,Carlos), tal como también es la experiencia de la señora Laura, “y ya me quedo de una adentro, ya no salgo más. Me pongo por allá a mirar televisión, las noticias” (Entrevista #2, p. 2-3). O también mencionan realizar actividades solitarias que les permitan conexión con la naturaleza sin salir de casa, en donde aplican habilidades aprendidas a través de los años, tal como lo es la jardinería

¡Ayy, yo adoro mis matas!, Y es que cuando yo las veo así como agachadas y la veo como que se agacharon por lo menos los helechos, Y es que cuando yo las veo así como agachadas y la veo como que se agacharon por lo menos los helechos. Y me pongo ¿pero porque si es que mucha agua, no le vuelvo a colocar agua? Y me dice chata: Mami, pero a usted que es lo que le está pasando, ¿habla con las matas?” (Betty, Entrevista #6, p. 22).

De igual manera, se distingue, mediante el análisis de los relatos, una dualidad en las actividades religiosas, dado que algunas son realizadas de manera formal y otras solitarios/as. En primera instancia es de mencionar que muchos/as los/as viejos/as pertenecen a la religión católica, por lo que llevan a cabo diferentes actividades que los lleva a conectarse espiritualmente. Principalmente, la mayoría de personas mayores comentan que siempre al despertar se encomienda a Dios o hacen una oración, siendo esta una actividad solitaria

Por la mañana cuando me levanto, lo primero que hago y ya es una bonita costumbre: Señor Dios, padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra gracias por el nuevo día, gracias por la vida... a conquistar el mundo ¡Vamos! con optimismo a tu nombre todo saldrá bien. Pero antes que todo, señor gracias por... jajaja; y por la noche también, señor gracias por el día, gracias por la vida, mi familia, conocí amistades (Entrevista #6, p. 20-21, Carlos).

Por otro lado, todos/as los/as viejos/as comentan que sacan diferentes tiempos de la semana para asistir a las misas en la Basílica Menor Inmaculada Concepción de Cáqueza o en la parroquia Nuestra Señora de Belén de Ubaque, así tengan que desplazarse desde la

ruralidad para asistir, configurándose ésta como una actividad formal “pues yo voy todos los miércoles, cualquier día que venga temprano y esté la misa tocando, voy. [...] No, yo cuando vengo a Centro Día, yo desde que venga temprano, entro a misas y vengo para acá” (Grupo Focal, p. 23-25). No obstante, algunas personas mayores del contexto urbano se vinculan a otros espacios de voluntariado religioso, como son los grupos de oración, los cuales se convierten también en una actividad social formal

Cuando me levanto, pues, me levanto, me echó la bendición y rezo el Santo Rosario. [...] Y ya después estamos en la Legión de María, entonces nos toca ir a visitar enfermos con unas compañeras. Entonces nos ponemos de acuerdo y vamos a visitar a los enfermos. Por ejemplo, ayer fuimos a visitar a los enfermos, les llevamos unas cositas, les llevamos un chocolate, les llevamos pan, les llevamos unos habanos. Y rezamos el Santo Rosario, le rezamos unas oraciones de la Legión de María que nos han enseñado. (Entrevista #2, p. 2-3, Laura)

Aunque también las personas mayores exponen que realizan otro tipo de actividades sociales formales, desligadas de la parte religiosa, como lo presenta Don Carlos, quien disfruta de comunicarse con generaciones más jóvenes en encuentros efectuados en la biblioteca municipal “a mí me gusta mucho hablar con jóvenes” (Entrevista #6, p. 35). Esto nos permite hacer una apreciación bastante importante con base en los relatos, en donde se evidencia con gran ímpetu que las actividades sociales que realizan las personas mayores del contexto urbano se encuentran particularmente vinculadas a espacios formales mediado por instancias institucionales como lo puede ser la Biblioteca Municipal, la Basílica Menor Inmaculada Concepción de Cáqueza y hasta el mismo programa Centro Día, mientras que en el contexto rural las personas se encuentran más limitadas a acceder a las instituciones por lo tanto desarrollan más actividades solitarias.

Asimismo, asistir a los encuentros programados en el Centro Día se fundamenta como una actividad formal en donde los viejos y las viejas se relacionan con otras personas contemporáneas, convirtiéndose entonces en un espacio donde también se crean diferentes tipos de vínculos, como es el caso de la señora Emerita, “nosotras nos hicimos amigas acá (señala a la entrevistada 4, la señora Magnoly)” (Grupo Focal 1, p.16), así pues, el programa permite “tener amigos y poder relacionarse, lo que pasa en la casa lo viene y lo cuenta a otra persona” (Grupo Focal 1, p.16, Ana).

No obstante, en lo mencionado por las personas mayores se encuentran que se

sostienen algunas limitaciones debido a su percepción sobre los espacios dirigidos al relacionamiento dentro del pueblo,

Sí, porque ya uno con esta edad, uno ya no puede hacer las actividades que hacía cuando estaba joven. O ya uno no puede, por ejemplo, participar que si le dicen a uno, venga vamos a ir a tal cosa o a hacer un oficio o para empezar o ya no. O si le dicen a uno, venga vamos a ir a jugar al fútbol o cualquier cosa (señala con la cabeza negación) porque ya no está para esos trotes. Prefiere quedarse en la casa mirando otra cosa, podría mirar televisión. O sea, se queda en la casa porque el clima ya no le sirve a uno y ya uno se cuida. (Entrevista #2, p. 11, Laura).

Observándose que se presentan algunas restricciones para realizar cierto tipo de actividades sociales porque consideran que ya no cuentan con las mismas capacidades de locomoción y conductas sensorio motrices.

Por último, en cuanto a las actividades sociales o avanzadas que realizan las personas mayores del Centro Día en la zona urbana y rural de Cáqueza, se pudo identificar con base en los relatos de los/as participantes una categoría emergente denominada “La importancia del aprovechamiento del tiempo libre para los/as viejos/as” y dentro de esta se encuentran las siguientes categorías deductivas, que serán profundizadas en la categorización de segundo nivel: Caminar el territorio como actividad esencial para las personas mayores, Importancia de las actividades religiosas para las personas mayores, Inclinación de los/as viejos/as frente a las actividades relacionadas con el arte.

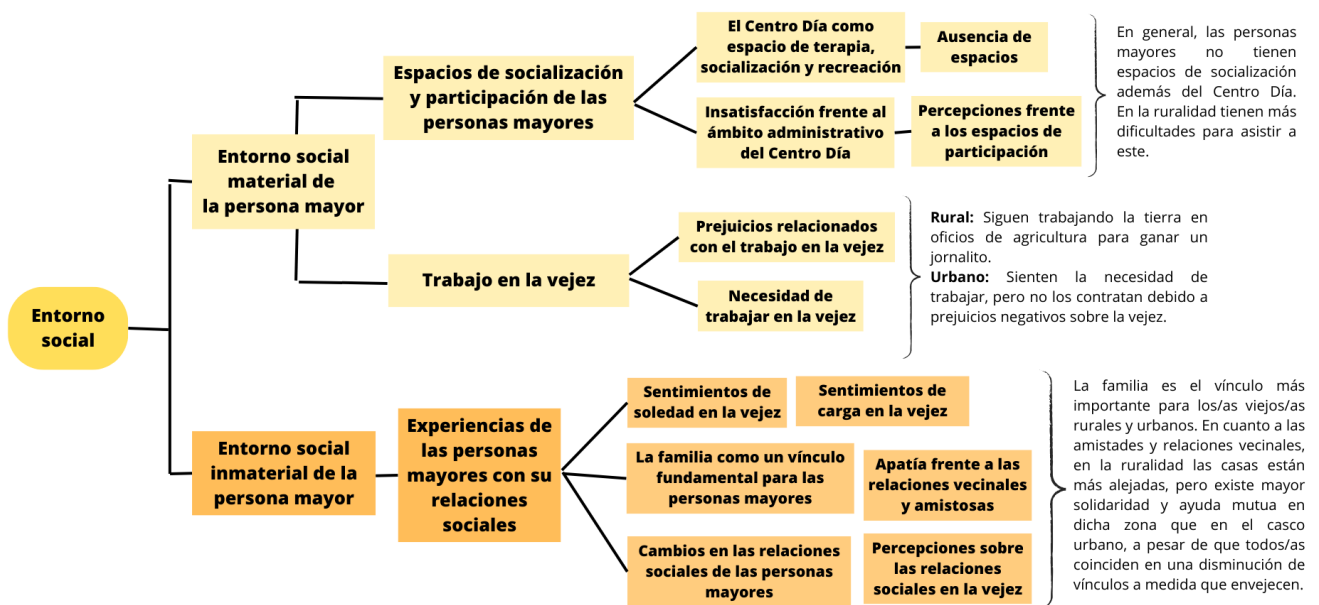
#### ***4.1.2. Lo bonito de estar acompañado/a: el entorno social de las personas mayores***

Esta segunda categoría deductiva corresponde al Entorno Social de cada uno/a de los/as viejos/as del contexto urbano de Cáqueza, que hacen parte del programa Centro Día, en donde se identifican, en primer lugar, los espacios en los que suelen relacionarse y, posteriormente, las distintas relaciones que establecen, ya sean con los familiares, los/as amigos/as, los/as vecinos, los compañeros/as y funcionarios/as del Centro Día, y con la sociedad en sí. En ese sentido, se especifica en lo encontrado a partir de las subcategorías deductivas, a la vez que se hace énfasis en aquellos relatos de donde emergen las categorías inductivas que se ramifican de categorización deductiva, como se puede observar en la figura 5. Así pues, este apartado cuenta con dos tópicos esenciales: materializando el entorno social

de los/as viejos/as: educación, trabajo, vivienda y Centro Día; y las experiencias de las personas mayores con su entorno social.

**Figura 5**

*Esquema de la categorización del entorno social de los/as viejos/as*



Nota. En la figura se evidencia la subcategoría deductiva principal junto a las subcategorías deductivas que se desprenden de estas, de donde, a la vez, se ramifican las categorías y subcategorías inductivas que emergieron a partir de los relatos de las personas mayores con relación al entorno social. Fuente: Elaboración propia.

#### 4.1.2.1. Materializando el entorno social de los/as viejos/as: educación, trabajo, vivienda y Centro Día.

Como se mencionó anteriormente, el entorno material se refiere a todo lo relacionado con la infraestructura, los servicios públicos, los lugares donde la persona mayor se interrelaciona con las distintas personas, el nivel educativo, entre otros. Sin embargo, aquí nos centraremos en los espacios donde las personas mayores entrevistadas suelen estar y su percepción frente



a ellos: sus hogares, el trabajo, el Centro Día y otros sitios en los que suelen participar, como las Juntas de Acción Comunal, los grupos de voluntariado y las reuniones realizadas desde diferentes entes institucionales de Cáqueza. Así mismo, mencionaremos algunos relatos que las personas mayores hacen sobre su educación.

Así pues, referente a lo educativo, la mayoría de personas mayores entrevistadas expresan no haber finalizado sus estudios, principalmente a causa de la escasez de recursos que no les permitía la posibilidad de estudiar, “éramos 11 hermanos y de los 11 hermanos a mí... estuve hasta segundo de primaria, entonces para la edad de campo los otros y mis papás no tenían mucha posibilidad de darles estudio, colegio, a ninguno” (Entrevista #4, p. 5, Ana). Incluso algunas de las entrevistadas cuentan que sólo fue posible para ellas aprender a leer y escribir con la ayuda de los jefes de los lugares donde trabajaban, “ya me pusieron a trabajar en casa de familia, pero gracias a Dios que ahí aprendí, no tuve sino como uno de primaria [...] me decían, mire, siéntese, tome este, tome este periódico, lea y aprenda a leer y a escribir” (Entrevista #7, p. 9, Elisa). Lo anterior nos invita a reflexionar sobre los determinantes sociales del envejecimiento activo, donde se encuentra incluido el aspecto educativo, cuyo planteamiento consiste en que las personas con menos formación académica tienen menos oportunidades en el resto de sus momentos vitales (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015), y esto lo podemos evidenciar en las historias de la gente mayor a la que entrevistamos, pues relatan que la escasez de recursos los ha obligado a trabajar desde la juventud en todo tipo de actividades (azadón, máquina, fumigación), e incluso en la actualidad siguen buscando cómo ganarse un “jornalito”, “cuando estaba pequeña yo me tocaba ayudarles, o sea salir a trabajar, a ganar jornalitos así como estos trabajos que hay, a sembrar arvejas, frijoles, a sacar cebolla, lo que fuera, y yo... ha sido siempre después de casa igual” (Entrevista #4, p. 5, Ana).

De igual manera, en los relatos de la gente mayor entrevistada fue posible evidenciar que las únicas personas que siguen trabajando son quienes viven en la ruralidad, pues cuentan con la posibilidad de sembrar alimentos y tener animales para sacar huevos, leche y otros productos; en el caso de quienes viven en el pueblo, están limitados por las decisiones administrativas y los prejuicios de la sociedad que no les brinda la oportunidad de trabajar, “yo si quisiera trabajar todavía, yo digo, yo todavía soy capaz de trabajar pero ya en ninguna parte le dan trabajo a uno” (Entrevista #5, p.10, Emérita). Así pues, notamos cómo el viejismo repercute en que se asocie a los/as viejos/as con la decadencia y, por tanto, no se los considere productivos ni necesarios para la sociedad, lo que a su vez lleva a que comiencen a

limitarse las acciones y actividades que pueden realizar (Klein, 2018), por más de las mismas personas mayores no se identifiquen con los estereotipos ligados a su edad cronológica.

En lo que respecta al hogar, es importante considerar lo que mencionan Gómez y Curcio (2021) al respecto, pues plantean que la vivienda se convierte en el lugar donde la persona mayor pasa más tiempo, lo cual se puede confirmar en los relatos de algunas de los/as viejos/as que reconocen que les gusta estar en su casa debido a que allí desarrollan gran parte de sus actividades, como lo oficios del hogar; pero también para evitar riesgos. No obstante, existen casos en que los/as viejos/as evitan estar en sus hogares porque los abruma estar encerrados, “pero no me gusta quedarme asentado, si no hay trabajo para yo salir entonces salgo y me voy para donde la hija” (Entrevista #5, p. 7, Luis). O también existen casos de inestabilidad en donde las personas mayores viven en lugares diferentes por ciertos períodos, “cuando mi esposo falleció, a mí me llevaron pa’ Bogotá unos días, pero yo estoy en veces acá y en veces me voy donde mi hermano pa’ Ubató” (Entrevista #4, p. 4, Ana).

Por otro lado, existen espacios que buscan que las personas mayores amplíen su entorno social y se sientan acogidos, respetados y valorados, además de que desarrollen nuevas habilidades o fortalezcan las que ya poseen (Gómez y Curcio, 2021). En ese sentido, el Centro Día de Cáqueza se convierte en un lugar que cumple este objetivo, pues los/as mismos/as viejos/as lo reconocen como un sitio de diálogo que los ayuda a interactuar con las demás personas y contribuye para reducir los niveles de estrés y/o tristeza que pueden generar las situaciones de la vida diaria, por ejemplo, el Señor Luis cuenta que “sí, despeja uno la mente y ya llega uno mejor a la casa” (Entrevista #5, p. 18). Así mismo, propone la realización de otro tipo de actividades que, en ocasiones, no se ejecutan en el diario vivir, “pero es que por ejemplo nosotros venimos aquí a adulto mayor a hacer esto, a dibujar, a jugar parques, a orar, pero no dan cursos así... a hacer ejercicio” (Entrevista #7, p. 14, Elisa).

De igual manera, emocionalmente se convierte en un apoyo importante, pues la señora Felicita que el Centro Día la ha ayudado “en mucho, porque yo era una persona apagada, como amargada, pensaba que solamente yo me iba a ahogar en los problemas que yo tenía, tal vez como que aprendí a vivir con mis voces, entonces por eso vivo agradecida al Centro Día” (Entrevista #3, p.12). También es interesante identificar cómo las personas mayores encuentran en el programa un sitio para socializar, por ejemplo, la Señora Gloria hace saber que “con las personas que uno distinguía, pero nunca hablábamos, pero ya ahorita uno sí dialoga, pregunta, o... le cuentan a uno historias o una cuenta, exactamente, y para qué, una recreación muy bonita.” (Entrevista #7, p.23).

No obstante, algunas decisiones administrativas y la disminución de beneficios ha llevado que los/as viejos/as se sientan desmotivados/as con el programa,

Había baile, había buenos paseos, buena piscina, buenos ríos, al menos compartía uno un bocadito de comida y se sentía uno útil. Ahorita viene uno pa' que le abran la puerta a uno a las 2 de la tarde. A las 4 usted ya no ve a nadie por acá, o que ya el hambre toca y tocó pensar qué... y hacer mercadito porque hay que hacer de comer (Entrevista #3, p.12, Felicita)

A pesar de esto, las personas aún siguen asistiendo porque retoman una de sus primordiales características implícitas: ser un espacio de socialización y recreación, “decía mucha gente que no venían porque habían quitado el refrigerio, pero uno no viene por un refrigerio, viene uno por des... des... ¿cómo decir? distraerse, pasar un rato bien, agradable” (Entrevista #7, p.24, Elisa). Y aunque la mayoría concuerda en que el Centro Día es un espacio que les brinda varios beneficios también mencionan que es el único espacio de integración y recreación para la vejez, en esto, la señora Magnoly es bastante enfática mencionando que “no hay espacios, el espacio para nosotros es este y nos lo quitan, muchas veces nos lo quitan y nos lo invaden, ¿por qué? Si este nos lo dejaron a nosotros desde mucho tiempo atrás, ¿por qué no lo respetan?” (Grupo Focal 1, p.30).

En esa misma línea, el Centro Día puede considerarse un espacio que se encuentra abierto para todos los viejos y viejas de Cáqueza, sin embargo, hay algunos limitantes como, por ejemplo, el reto que representa el traslado hasta la planta física del programa si el/la viejo/a vive en la zona rural o si tiene que desplazarse una distancia considerablemente representativa como lo comenta la señora Felicita, “yo hago el sacrificio de venir acá porque a mí me gusta, me gusta, y me gusta venir y mientras mi Dios le dé a uno la oportunidad de caminar, ¿por qué no?” (Entrevista #3, p. 8); sin embargo, es importante tener en cuenta que el Centro Día lleva a cabo encuentros satélites todas las semanas con al menos tres veredas, por lo que se está dando respuesta administrativamente, aunque parece necesario seguir buscando estrategias que posibiliten una visita más frecuente a la zona rural más lejana, pues al ser tantas veredas, la realización de las reuniones puede ser bastante esporádica (cada mes o dos meses). Igualmente, el entorno social también puede convertirse en un reto pues, en ocasiones, representa una dificultad al momento de participar en espacios como el Centro Día, “las amigas que yo veía por ahí me invitaban, y yo no venía pues porque estaba mi esposo, pero después de que él se fue, dije pues ahora sí voy a ir, porque ya no aguanto”

(Entrevista #2, p.9); podemos decir que el Centro Día no sólo es un espacio de diálogo y recreación, sino que también se consolida de manera directa o indirecta en un espacio de ayuda significativo para sobrellevar procesos como el duelo.

A pesar de que para algunas personas el Centro Día es el único lugar de participación y encuentro, como lo refiere una de las entrevistadas “no, pues para uno, por lo menos mi persona cada vez que nos reunimos aquí lo del adulto mayor” (Entrevista #1, p.16, María), algunas otras viejas y otros viejos tienen la oportunidad de participar en otros espacios, como por ejemplo la señora Laura, quien hace parte de un grupo de oración católico y cuenta que “por la Legión de María llevo poquito, llevo como, ya nos consagraron hace tres meses. Llevo como cinco meses. Porque eso también es como, para sí sirven para la Legión de María o no” (Entrevista #2, p.5.), el cual además le permite interactuar en diferentes espacios, puesto que hace saber que “y ya después estamos en la Legión de María, entonces nos toca ir a visitar enfermos con unas compañeras, entonces nos ponemos de acuerdo y vamos a visitar a los enfermos”. (Entrevista #2, p.2, Laura).

También en el caso de la señora Felicita, quien cuenta “pues a mí me gusta mucho fregar... con las reuniones, yo meto mucho las cucharadas como siempre me ha visto, y eso me motiva, yo participo, yo canto, yo bailo” (Entrevista #3, p.7). Y emocionalmente han buscado espacios para hablar y desahogarse “sí, desahoga... sea acá o sea allá, yo he desahogado con el sacerdote, con la psicóloga, con la psi... con las muchachas que vienen aquí a trabajar y para mí ha sido como un alivio... como una carga dejada” (Entrevista #3, p.8, Felicita).

## **Figura 6**

*Dialogando con las personas mayores en el Centro Día mediante entrevistas*



Fuente. Archivo fotográfico de la investigación

#### **1.4.2.2. Las experiencias de las personas mayores con su entorno social.**

Esta dimensión del entorno social comprende todas las relaciones, prácticas culturales, valores sociales, filiación religiosa, entre otras. En esa misma línea, hablaremos de todo lo referido a las relaciones sociales que establecen las personas mayores y cómo es la interacción que tienen con sus familiares, vecinos/as, amigos/as y compañeros/as del Centro Día, al igual que consideraremos las percepciones que tienen sobre dicho entorno social.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos partir de hacer mención de los núcleos familiares de las personas mayores, teniendo en cuenta que la familia es el primer grupo social de interacción y relaciones, convirtiéndose en un eje transversal a lo largo del transcurrir vital (Hernández et. al, 2021). Así pues, los/as viejos/as entrevistados/as viven, en su mayoría, con sus esposos o sus esposas; en algunos casos han vivido toda su vida con esa persona, mientras que algunos de ellos se casaron nuevamente debido al fallecimiento de su anterior pareja; igualmente, existen alrededor de cinco mujeres que ya no viven con sus esposos debido a que fallecieron, pero sí viven con algunos/as de sus hijos/as o nietos/as; y, finalmente, se identificó un caso especial de una persona mayor que reside sola en la vereda dado que su esposo falleció, por lo que visita a sus familiares en otros sitios ocasionalmente, sin embargo, continúa viviendo en la casa de campo debido a que siente un apego especial hacia el lugar pues esta fue construida por su difunta pareja.

Ahora es importante hablar sobre las relaciones intrafamiliares con los/as hijos/as, partiendo de que, de acuerdo con lo mencionado por Gómez y Curcio (2021), la asistencia que puede brindar la familia en las situaciones de la vida diaria pueden ser de tipo afectivo,

social, instrumental, económico y material, ya sea ayudando en tareas domésticas y otras actividades, acompañando y brindando afecto, gestionándoles el transporte o acompañamiento a diversos lugares, suministrando información, proveyendo artículos o servicios que necesiten para su diario vivir y dando soporte en enfermedades o asistiéndolos económicamente; es decir, el apoyo de la familia se provee en todas las dimensiones.

En los relatos de las personas mayores entrevistadas es posible dar cuenta que la mayoría presenta un contacto con sus hijos/as, en algunos casos distante, pero principalmente se identifica que suelen llamarlos/as, acompañarlos/as, estar pendientes de ellos/as y hacerlos/as partícipes de las encuentros o actividades en los que sea posible incluirlos, como en el caso de la Señora Emérita quien cuenta que “a mí sí, a mí sí, también lo mismo, me llaman, me dicen mamá, ¿cómo amaneció? más unos que otros, pero están ahí” (Entrevista #5, p. 16). Algunos hijos también buscan brindarles atención y cuidado físico, emocional, recreacional, entre otros, aun cuando no viven con el viejo o la vieja, por ejemplo, Luis relata que sus dos hijos le brindan especial cuidado, pues el primero “me regaló un radio chiquitico y con memoria y todo y me compro con música para que yo ponga la música llanera o la carranga [...] a él sabe que a mí me gusta todos esos brincos así (baila)” (Entrevista #5, p. 12); y la segunda, lo hace partícipe de actividades de recreación, “claro, cuando la Sandra me llevó a Tumaco, eso duramos 15 días.” (Entrevista #5, p.14). Ahora bien, los invitan e incluyen en las actividades y reuniones, pues la Señora Felicita hace saber que “sí, a mí me incluyen en la fiesta, en las reuniones, todo, pa qué” (Entrevista #3, p.8). Así mismo, los/as hijos/as acompañan a sus padres o madres mayores cuando tienen la disponibilidad de tiempo o la situación es tan grave que exige su compañía, “yo tengo que ir acompañando cuando es grave” (Grupo Focal 1, p.12, Luis).

De igual manera, se presentan situaciones en las que los/as abuelos/as asumen el cuidado de sus nietos/as cuando los progenitores de los/as niños/as deben cumplir con funciones laborales (Hernández et. al, 2021); así pues, muchas mujeres mayores entrevistadas hicieron saber que asumieron el rol de cuidado de sus nietos/as y hasta sus bisnietos/as, como también relataban que sus hijos/as no escuchaban los consejos que les brindaban en torno a la crianza, “pues sí me incluyen, pero ya uno incluirse a darles un consejo de modo de decir cómo se castiga a un nieto, ya no, ‘mamá, usted ya hizo lo suyo, déjenos a nosotros’ (Entrevista #3, p.8, Felicita). Si bien Hernández et. al (2021) plantean que uno de los roles más satisfactorios en la vejez es el de ser abuelos/as por el establecimiento de relaciones sólidas y de confianza que se generan con los/as nietos/as, algunas mujeres viejas desean desvincularse de dicha carga, “ya, ya nosotros cruzamos todas esas etapas, hay que dejarlos

que sean responsables también” (Entrevista #7, p.16, Gloria).

Por otro lado, las personas mayores que ya no viven con sus hijos/as expresan que sienten, de cierta manera, más libertad, pero al mismo tiempo extrañan tenerlos/as en el hogar debido a los sentimientos de soledad, “y luego ya uno queda solo, ya queda uno como... como más libre, pero como no más libre porque ya uno los echa de menos” (Entrevista #5, p.10, Emérita). En esa misma línea, los/as viejos/as no disfrutaban de interrumpir a sus hijos/as o nietos/as cuando realizan alguna actividad diaria de, por ejemplo, tipo instrumental, “yo voy sola porque mis hijos todos están trabajando, mis nietos estudiando, entonces, ¿cómo les va a interrumpir el trabajo a ellos?” (Entrevista #4, p. 16, Ana), a pesar de que comunican que les gustaría estar acompañados/as “pues sí, me gustaría estar acompañada, pero casi todo lo más estoy sola porque los nietos también están estudiando” (Entrevista #2, p.6, Laura). Por tanto, los/as viejos/as que todavía siguen casados/as concentran sus relaciones y necesidades de dependencia en el/la cónyuge (Gómez y Curcio, 2021), como es el caso de la señora Emérita, “todos vamos a caminar, nosotros los dos nomás, porque los nietos ya trabajan, los hijos también” (Entrevista #5, p.13).

En lo que respecta a los/as vecinos/as, Gómez y Curcio (2021) proponen que, en Latinoamérica, los/as vecinos/as generan lazos de solidaridad y cumplen un papel importante para el cuidado de las personas mayores. En los relatos de los/as viejos/as entrevistados/as podemos reafirmar lo anteriormente mencionado, pues expresan que saludan a sus vecinos/as, así no sean necesariamente cercanos/as a ellos/as, “buenos días, buenas tardes, si nos vemos, un saludo no se le niega a nadie (Entrevista #7, p.19, Gloria), y en ocasiones se ofrecen productos o se invitan a la casa entre sí, “hay veces que yo prendo mi horno, hago un pan y hago un tinto, y bueno, venga y tomamos tinto, pero de ahí, eso es una vez por allá...” (Entrevista #7, p. 19). Así mismo, emergen procesos desde el vecindario por el bien de la comunidad, como es la situación del señor Luis, “y nosotros hicimos un papelito allá de toda la comunidad: Dios, la vida y el agua primero que todo. Primero que todo. Y... hicimos un papelito y lo pasamos. No, no a la minería, sí a la vida y al agua” (Grupo Focal 1, p.21). Sin embargo, estos lazos de solidaridad y ayuda mutua son más notables en la zona rural que en la zona urbana, incluso cuando la lejanía de las casas en las veredas puede significar un obstáculo para la comunicación vecinal, en la urbanidad parece más difícil mantener el vínculo entre vecinos/as.

A esto se le suman las percepciones negativas sobre los vínculos con los/as vecinos/as, como es el caso de la señora Emérita, “vivo independiente, ¿por qué? porque no me gustan los chismes, porque uno habla con una vecina de alguna cosa, entonces esa vecina

le va alargando un poquito más, un poquito más, entonces quedan los chismes” (Entrevista #5, p. 14); lo anterior es reiterativo en entrevistas posteriores con otras personas mayores, “ni compinchereando, por eso dicen que en peleas de comadres se salen las verdades; es mejor cada uno en su casita, cada uno en su caja decía mi suegra” (Entrevista #7, p.17, Gloria). Teniendo en cuenta lo anterior, es posible reconocer que las personas mayores relacionan los lazos entre vecinos/as con el “chisme”, razones por las cuales evitan establecer vínculos profundos con ellos/as; esta percepción de los/as vecinos/as es similar a la que algunos/as entrevistados/as tienen de los/as amigos/as ya sea por evitar situaciones de rumores o por experiencias negativas que se han tenido en el pasado, como es el caso de la señora Felicita, “yo he tenido amigas que he dejado el bocado por ellas y me han pagado muy mal, entonces yo prefiero “buenas tardes, buenos días”, se... se ofrece un favor, lo hago con mucho gusto” (Entrevista #3, p. 6).

A pesar de esto, también existen unas miradas distintas sobre las amistades, en donde los/as viejos/as reconocen la importancia de estos vínculos en sus vidas y sacan tiempo en su día a día para poder encontrarse con aquellos/as amigos/as, ”pero sí me encanta salir, encontrarse uno con las amistades, departir uno con las amistades un tintico, eso es otra cosa que a mi me encanta mucho, la conversación... conversar con la gente, hablar, escucharlos” (Entrevista #6, p. 23, Carlos), “y está uno cerquita, va una donde la amiga, donde el amigo” (Grupo Focal 1, p. 9, Emerita).

En concordancia con lo anterior, y como ya se mencionaba anteriormente, el Centro Día se convierte en un espacio donde puede establecerse nuevos vínculos entre las personas mayores, construyendo lazos amistosos y generando relaciones de apoyo mutuo, de compañía, confidencialidad y solidaridad, hasta el punto de empezar a considerarlos como su propia familia (Gómez y Curcio, 2021). Esto anterior lo reconocemos en los relatos de las personas mayores entrevistadas,

aquí a Centro Día lo único que agradezco es que he conocido buena gente, buenos amigos, que comparten con uno puede ser una galleta, que un consejo, mira uno que los otros tienen más problemas que uno, y eso le da a uno como ánimo de salir más adelante; o uno trae sus inquietudes y viene y también da consejos porque a mí me gusta eso (Entrevista #3, p. 11, Felicita).

Por tanto, lo anterior podemos resumirlo en las siguientes palabras del señor Luis, “*acá uno vive relacionado, y es bonito*” (Grupo Focal 1, p. 16). Sin embargo, esto nos lleva a



reflexionar sobre la percepción que las personas mayores tienen sobre el entorno social en la vejez, ya sea los vínculos que establecen y/o cómo se relacionan con todo aquello que los rodea, para lo cual encontramos que algunos/as viejos/as entrevistados/as perciben que la vejez es más solitaria, “yo creo que sí, porque de todas formas, uno ya no se desplaza con la misma familia, con los vecinos, hacia donde otras personas, entonces yo creería que sí a esta edad uno ya está más solo” (Entrevista #1, p. 21, Rosa), en lo que coinciden muchas personas mayores que reconocen una disminución de interacciones con sus relaciones sociales. Sin embargo, algunas personas plantean una visión diferente al respecto, proponiendo que en vez de quedarse en los sentimientos de soledad, es mejor buscar espacios donde puedan integrarse, “la edad lo hace uno mismo, porque uno, si uno se siente solo, pues uno va y busca las amistades, se va un rato con ellas, dialoga, charla y de ahí se va otra vez uno para la casa [...] venimos por eso al Centro Día” (Entrevista #2, p.11, Laura). En el discurso de la señora Laura podemos ver que no se sienten identificados/as con los estereotipos ligados a su edad cronológica, sino más a un papel diferente que pueden asumir desde su edad social, más relacionado con la socialización.

Por otro lado, en cuanto a cómo se sienten tratados/as los/as viejos/as entrevistados/as por otras personas que no pertenecen a su etapa de vida, algunos/as de ellos/as manifiestan que es importante mantener una actitud positiva para no ser discriminados, “pues yo digo que desde que uno lleve el ambiente, ¿por qué va a ser discriminado?” (Grupo Focal, p. 23, Magnoly), mientras que otros cuentan experiencias donde han recibido comentarios discriminatorios debido a su edad, principalmente relacionados con la exaltación de la juventud y la aversión a la vejez, como “a veces hay personas que se pasan y, ¿saben qué le dicen a uno? Ay, ¿no se ha muerto?, le están robando el oxígeno a los niños” (Grupo Focal 1, p. 32, Marco). Así mismo, las personas mayores cuentan que sus hijos/as, en ocasiones, pueden aislarlos/as o sobreprotegerlos/as, extremos que incomodan a la gente mayor: “y por eso es que hay abuelos que terminamos en un rincón [...] saca uno el bocado, se lo da, vamos a decirles saquen el bocado pa’ uno. Son raros, de cinco, uno” (Grupo Focal 1, p.28, Magnoly), “no, *al viejito ahorita hay que darle esa libertad*; que haga su chocolatito, su café, su tinto, pero no oprimir, y son los hijos propios que comienzan a apretar” (Grupo Focal, p. 26, Luis).

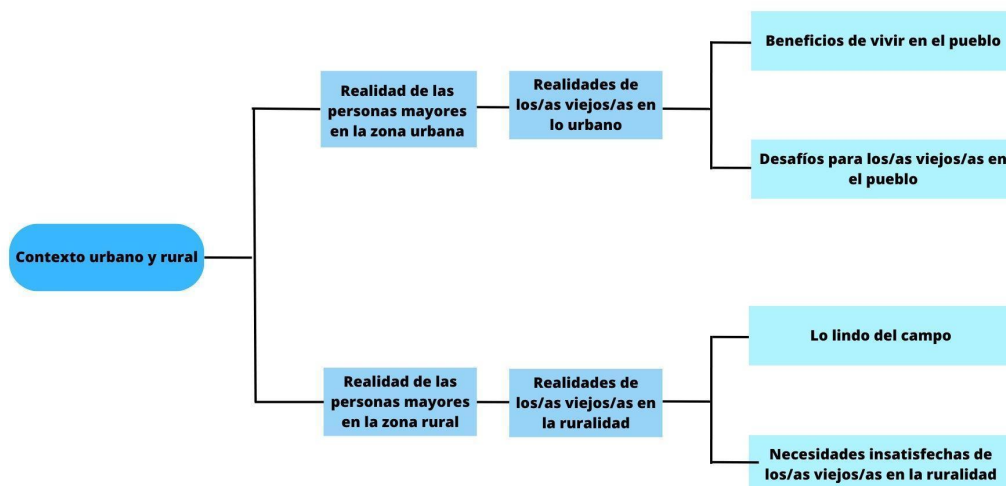
En lo que refiere a la juventud, las personas mayores entrevistadas sienten que los jóvenes no los respetan, “la juventud de hoy en día no valora a la persona mayor, no tienen respeto hacia las personas mayores” (Grupo Focal 1, p. 32, Ana).

### 4.1.3. *Campo es campo, pueblo es pueblo: contexto rural y urbano*

En esta última categoría llamada “campo es campo, pueblo es pueblo: contexto rural y urbano”, se pretende hacer el análisis y la interpretación de los relatos que especifican cuáles son las características de la ruralidad y la urbanidad caqueceña. Para esto, se realiza la correspondiente descripción de las realidades urbanas y rurales a partir de los relatos de la gente, y se especifica en aquellos de donde emergen las categorías inductivas, como se puede evidenciar en la figura 7. Así pues, se abarcan dos tópicos principales: beneficios y desafíos de la realidad de los/as viejos/as en la urbanidad; y lo lindo y lo insatisfecho en la realidad de los/as viejos/as del campo.

**Figura 7**

*Esquema de categorización del contexto urbano y rural de los/as viejos/as*



Nota. En la figura se evidencia la categoría deductiva junto a las correspondientes subcategorías deductivas, de las cuales se ramifican las categorías y subcategorías inductivas que emergen de los datos cualitativos recolectados. Fuente: Elaboración propia.

#### 4.1.3.1. **Beneficios y desafíos de la realidad de los/as viejos/as en la urbanidad.**

A partir de lo mencionado en la aproximación teórico conceptual se puede iniciar con la idea de que la zona o área urbana, en sus características principales de infraestructura, cuenta con servicios sanitarios esenciales como lo es la energía eléctrica, alcantarillado, fácil acceso a las IPS, colegios, etc., además de estar delimitada por calles, carreras y avenidas, incluyendo las ciudades capitales y las cabeceras municipales. En ese sentido, a continuación, se hablará de las reflexiones que hicieron los/as viejos/as en torno a las características del pueblo y las dificultades que se presentan.

Así pues, en el caso del pueblo, es decir el contexto urbano o cabecera municipal de Cáqueza, Cundinamarca, las personas mayores refieren que, quienes viven en dicha zona, “tienen todo” (Grupo Focal, p. 10, Magnoly), pues al preguntar sobre las ventajas y desventajas de la urbanidad caqueceña, los/as entrevistados/as hacían saber que, dentro de los beneficios de los/as viejos/as en la urbanidad, se resalta “que están cerca de los hospitales, cerca a una iglesia, una droguería, un parque [...], y desventajas que pues está muy solitario todo” (Grupo Focal, p. 10, Emerita). Más específicamente, la característica mencionada con más frecuencia por los/as viejos/as se relaciona con el ámbito sanitario, pues “para ir al médico, que se enferme, está uno acá más cerquita” (Entrevista #7, p. 26, Elisa), ya que “que, si le tocó madrugar, bueno, mañana madruga, pero no le toca pagar pasaje” (Grupo Focal, p. 22, Emérita), teniendo en cuenta que, como se contará más adelante, una de las dificultades más palpables en la ruralidad es el tema del transporte.

En ese sentido, podemos decir que las personas que viven en el pueblo perciben que una de las características de dicha zona es la posibilidad de acceder con más facilidad a ciertos servicios o espacios, como bien lo menciona la señora Laura:

Sí, claro, pues es que en el pueblo uno tiene mucha más facilidad para todo, para ir al médico, para encontrarse con una persona, para salir un rato. Lo que le digo, a veces cuando uno se siente aburrido, pues uno sale así los días sábados, domingos y ya está un ratito con las amigas y ya uno pues cambia de rutina. (Entrevista #2, p. 11)

No obstante, no podemos decir que en el pueblo todo es perfecto, pues los/as viejos que habitan en esta zona también se enfrentan a dificultades características de la urbanidad. En primer lugar, las decisiones administrativas afectan a las personas mayores, como bien lo menciona el señor Marco, “por lo menos ahorita en el pueblo nos tienen ahorcados por los servicios, porque muy altos” (Grupo Focal, p. 19). No sólo en este aspecto se ven en desventaja, sino en el tema laboral, teniendo en cuenta el caso relatado por la señora Laura, “porque ya el señor alcalde que había, no dejó puestos estacionarios, ni dejó nada, entonces yo preferí cerrar la caseta y me fui a descansar” (Entrevista #2, p. 4). Por otro lado, en lo que respecta a lo social, los/as viejos/as que viven en el pueblo están inmersos/as en un contexto donde pueden relacionarse con una variedad de personas, tanto de su edad como de otros grupos etarios, por lo que se enfrentan a distintas situaciones donde los discriminan o, en cambio, los respetan, “según la gente, hay veces que lo discrimina a uno y hasta le echan

carro; y hay veces, al menos los chóferes, que así puede tener uno tres metros pa' pasar, se paran y hasta que pase el auto" (Grupo Focal, p. 29, Magnoly).

### Figura 8

*Diálogo con las personas mayores del Centro Día*



Fuente. Archivo fotográfico de la investigación

Por último, con relación a esta categoría relacionada con la realidad urbana de las personas mayores pertenecientes al programa Centro Día en Cáqueza, y fundamentada en los relatos expuestos por los viejos y viejas, se puede reconocer la categoría inductiva llamada “Realidades de los/as viejos/as en lo urbano”, además de las subcategorías inductivas “Beneficios de vivir en el pueblo” y “Desafíos para los/as viejos/as en el pueblo”, las cuales serán desarrolladas con mayor detenimiento en la categorización de segundo nivel.

#### **4.1.3.2. Lo lindo y lo insatisfecho en la realidad de los/as viejos/as del campo.**

En la otra cara de la moneda, tenemos al contexto rural. Allí encontramos que algunas de las personas mayores siguen habitando en dicha zona debido a que ya tienen una vivienda propia en las veredas, “no, no se puede movilizar porque si hay las posibilidades pues si uno cambia pa' otro lado, no; toca 'tarse en el sitio que le dejó el esposo de uno” (Entrevista #4, p. 2, Ana). De la misma manera, muchos/as de los/as viejos cuentan que siguen realizando labores del campo para ganarse el “jornalito”, “en el pueblo una persona de 60 años ya no trabaja en

cambio en el campo si, los trabajos son... uno ya no tiene la misma movilidad, pero si los puede uno ejecutar (Entrevista #1, p. 22, Rosa). Estos trabajos pueden estar relacionados con la siembra, “sí, ahí siembro la papita, siembro la matica de..., de criolla, un poquitito y ahí tengo pa’ comer.” (Grupo Focal 1, p. 2, Luis), o a la venta de productos como leche y huevos, “todos los días ordeñar y sacarla al carro” (Entrevista #1, p. 3, Dioselina). Sin embargo, algunas personas entrevistadas relatan que, si bien no venden lo que sacan en sus actividades de campo, relacionarse con los animales se convierte en una actividad diaria que disfrutan realizar para el aprovechamiento del tiempo libre, “yo tengo cinco gallinas, bueno, tengo que poner de comer, tengo unos pollitos, tengo unos chonchitos, todo eso, entonces son cosas de que uno, sí, es en mi actividad y si no tengo, ay qué aburrimiento, con cosas tan...” (Entrevista #5, p. 12, Emerita). Así pues, notamos en sus relatos que existe una ruralidad relacionado con lo tradicional, es decir, hacer uso de la agricultura para satisfacer las necesidades de la familia, pero también una ruralidad que resignifica su relación con la naturaleza (Quijano-Mejía y Linares-García, 2021), dándole principal importancia a sus relaciones con los animales y goce a caminar el territorio, como se mencionaba en las actividades de la vida diaria que suelen llevar a cabo para aprovechar su tiempo libre.

Continuar realizando actividades de campo y las características ambientales propias de la ruralidad lleva a que sus vestimentas sean distintas a las que suelen utilizar las personas en el pueblo, “yo si salgo para afuera a trabajar me toca ponerme las botas para el agua [...] como por ahí donde vivo hay agua picha o nacederos pues me pongo las botas y ya me pongo otra ropita” (Entrevista #5, p. 9, Luis). Así mismo, otra característica del campo referida por la población es que “en la vereda no hay casi recreación” (Grupo Focal, p. 23, Magnoly), y la única posibilidad es “salir a caminar” (Grupo Focal, p. 23, Emerita), o asistir a las jornadas del hospital y de la iglesia que suelen realizar en el campo, “eso como pa' Semana Santa cuando vienen los misioneros, a veces están así a ocho días y cuando así hacen los rosarios, entonces uno viene y ellos van a hacerle la visita a las casas” (Entrevista #4, p. 15. Ana).

Otra de las ventajas que reconocen las personas mayores entrevistadas es que “usted sale a cualquier vereda y hay supermercado.” (Grupo Focal, p. 9, Emérita), lo cual significa un alivio para los/as viejos/as que viven en la ruralidad, como bien comenta la señora Maria, “facilita también las cosas para estar en la vereda” (Grupo Focal, p. 9). No obstante, para dar inicio a hablar de las dificultades percibidas por los/as entrevistados/as, identifican que “no cualquier emergencia corran para el pueblo” (Entrevista #1, p. 18, Diocelina), pues “porque dijéramos que aquí en el campo no hay un puesto de salud, entonces le toca irse al hospital.” (Entrevista #4, p. 17. Amparo), lo cual termina convirtiéndose en una de las mayores

desventajas para quienes viven en la zona rural, ya que el acceso al servicio de salud es uno de los principales requerimientos que tienen los/as viejos/as a su edad, tanto por las enfermedades propias, como las de otras personas que se encuentran en su núcleo familiar, “y si uno se enferma le toca conseguir un carro, llamar un carro o algo que lo lleve, yo sí bregué harto con mi esposo, cuatro años” (Entrevista #4, p. 17, Ana).

### **Figura 9**

*Acercándonos a los viejos y las viejas de la vereda Santa Ana*



Fuente. Archivo fotográfico de la investigación

En esa misma línea, el tema del transporte cobra especial importancia en el contexto rural, pues es el medio que les permite dirigirse a los distintos servicios que sólo se encuentran en la urbanidad. No obstante, así como es relevante en la vida de los/as viejos/as rurales, también es uno de los aspectos que más recibe quejas por las dificultades que le significan a las personas mayores, “como persona mayor las limitaciones que tendríamos acá sería el tema del transporte para el caso tal de transportarse al pueblo” (Entrevista #1, p. 20, Rosa).

De igual forma, las limitaciones físicas en un contexto rural pueden plantear retos relacionados con la condición del suelo por donde caminan, “porque por lo menos allá arriba el caso de esa señora, ella no puede caminar, entonces en un tiempo de estos le toca bien al pasito trancando, porque no sea que vaya uno se resbale y uno y ahí queda” (Entrevista #1, p. 7, Virginia). Esta misma situación puede condicionar las actividades que realizan, “y voy

andando y me enredo, con una sola vaquita nomás es suficiente para vivir en el campo” (Entrevista #4, p. 4, Amparo).

El relato anterior -de la señora Amparo-, nos lleva a reconocer nuevamente que las personas en la ruralidad siguen desempeñando labores del campo, aspecto que ya se había mencionado con anterioridad; sin embargo, quienes viven en la urbanidad lo reconocen como una situación complicada que los lleva a pensar que la vida en el campo es más difícil, “también en el campo, pues es, briegan mucho. Porque el trabajo es más duro. Que tienen que ir a conseguir la leña, que cortar pasto, que ver las vacas, que hacerle comer a los obreros, que llevarles, que...” (Entrevista #2, p. 5, Laura)

De forma similar lo percibe la señora Betty, “porque ellos son muy esclavos de la agricultura, del trabajo... ellos para podernos traer aquí, nos cosechan y nos traen aquí, nos traen la papa, la arveja, todo eso” (Entrevista #6, p. 33. Esto, entonces, nos lleva a reflexionar sobre la relación entre el trabajo de las personas mayores que viven en la ruralidad y sus oportunidades para la recreación, pues ya antes se mencionaba por los/as mismos/as entrevistados/as que sus posibilidades en ese ámbito eran pocas, “¡no, tampoco! Allá no se recrea. Uno en la casa, por ahí, cuando queda lugar de hacer un ejercicio o de hacer una cosa, pero...” (Entrevista #5, p. 18, Luis). No obstante, la señora Felicita propone una mirada diferente del aspecto recreativo en la ruralidad, “la gente casi no va siempre y cuando no haiga comida, no haiga baile, no haiga diversión, a una charla de... al menos de... una charla por cuenta del hospital, por cuenta de salud, vamos nosotras las mujeres” (Entrevista #3, p. 13). Esto nos lleva a reflexionar sobre el otro tipo de ruralidad que proponen Quijano-Mejía y Linares-García (2021), para la cual plantean que la ruralidad moderna lleva a que se desintegre la vida comunitaria, lo cual podemos reconocer los relatos de las personas mayores que expresan la poca participación que existe en los espacios de socialización realizados en el campo.

En esa misma línea, las personas mayores que viven en la ruralidad se consideran más activos que quienes viven en la urbanidad, “sí, aquí uno anda, al menos uno sabe, andar. Tiene uno más movimiento. En el pueblo una persona mayor la encierran en una casa, ¡y ahí queda!” (Entrevista #1, p. 22, Rosa).

## **Figura 10**

*Reuniéndonos con las personas mayores de la ruralidad*



Fuente. Archivo fotográfico de la investigación

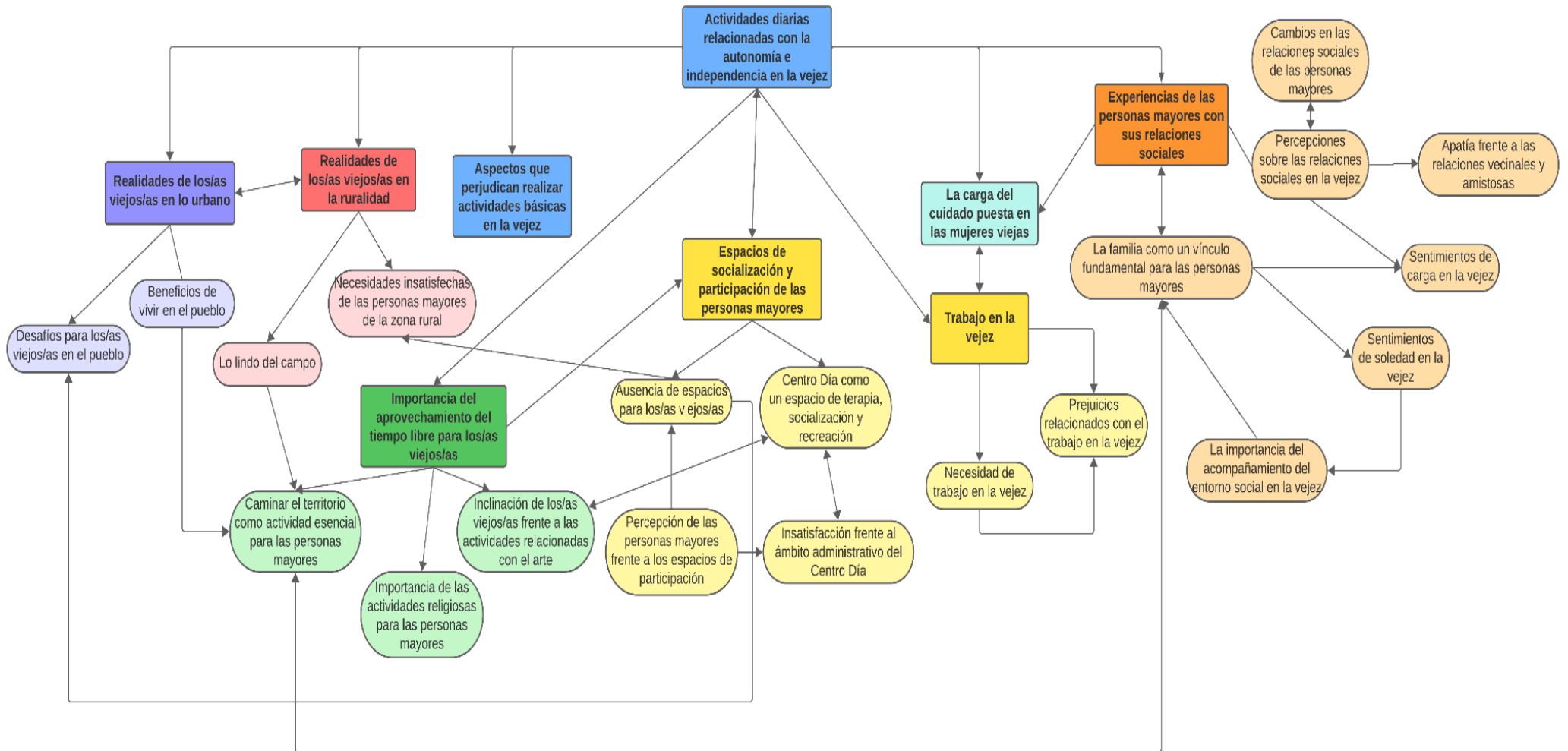
#### ***4.1.4. Imbricando la vida diaria, el entorno social y el contexto de los/as viejos/as***

A continuación, se dará apertura a la categorización de segundo nivel en donde de manera detallada se brindará un análisis de las interrelaciones encontradas en las diferentes categorías y subcategorías inductivas, las cuales, es adecuado precisar, que emergieron de los relatos de las personas mayores pertenecientes al Centro Día de Cáqueza, quienes residen en la ruralidad y la urbanidad del mismo. Además de esto, se propenderá por resaltar la voz de los actores y complementar con algunos aportes teórico-conceptuales, para de esta manera lograr obtener resultados juiciosos y claros de la presente investigación. En la figura 5 es posible visualizar las diferentes relaciones encontradas entre las categorías y subcategorías inductivas.



**Figura 11**

*Relaciones entre las categorías y subcategorías inductivas*



Nota. Elaboración propia.

Anteriormente hablamos de las actividades básicas que todas las personas realizan para sobrevivir, ya sea comer, ir al baño, vestirse, caminar y otras muchas acciones más, pero ¿qué significa poder seguir desempeñando este conjunto de actividades en un momento donde el tiempo se manifiesta en una serie de cambios a nivel biológico, cognitivo y social? Si bien todos/as envejecemos de maneras distintas, es imposible negar que en la vejez se presenta un deterioro físico y cognitivo, en mayor o menor medida dependiendo de los estilos de vida y hábitos saludables que se tuvo en momentos vitales pasados; algunas veces dicho deterioro evoluciona en enfermedades y limitaciones de todo tipo, eventualmente impidiendo u obstaculizando la realización de aquellas actividades básicas de las que hacíamos mención, pero en el caso de la población vieja del Centro Día notamos las posibilidades de seguir llevando a cabo las tareas más elementales para la vida diaria, incluso si les exige más esfuerzos, “así uno tenga una enfermedad que lo bote allá a la cama, no. Al menos uno se puede mover y hacer las cosas, no tan... medidas [...] Se le cae a uno algo y tiene que con el recogedor y alzarlo” (Entrevista #6, p. 17, Fanny).

El relato de la señora Fanny, entonces, nos permite reconocer que, a pesar de las dificultades que pueden presentarse en la vejez para desempeñar lo más básico en nuestra cotidianidad, se cuenta con las herramientas y capacidades para hacerles frente a estos desafíos y continuar viviendo autónomamente, es decir, hablamos de “*actividades diarias relacionadas con autonomía e independencia en la vejez*”; y la autonomía entendida no desde una perspectiva en donde la persona mayor es únicamente autosuficiente en sus acciones, sino desde una mirada de “autonomía acompañada”, donde se prioriza que los/as viejos/as tomen decisiones por su cuenta y puedan llevarlas a cabo, lo que a su vez implica que, si bien existe la disminución de capacidades (esfuerzo físico, en el caso de la señora Fanny), se intensifican aquellas que se mantienen (movilidad y actividad, por ejemplo), de tal manera la persona mayor no se limita al decrecimiento o deterioro, sino que madura otras habilidades personales y relacionales (Extebarria, 2014).

En ese sentido, desde dichas características de autonomía de la población mayor vinculada al programa Centro Día, podemos observar la “*importancia del aprovechamiento del tiempo libre para los/as viejos/as*” en diferentes actividades avanzadas que realizan; una de ellas es “*caminar el territorio como actividad esencial para las personas mayores*”, lo cual da cuenta de una vejez activa que quiere frecuentar otros lugares además de su casa, “el encierro no es bueno” (Entrevista #6, p. 23, Fanny), mostrándonos una realidad diferente a la que propone Rodríguez (2015), quien plantea que las personas mayores no salen de su hogar a menos de que sea muy necesario (asistir a misas o a Centros de Salud). Adicionalmente,

demuestra lo relevante que es para las personas mayores la caminata de su pueblo y/o vereda, “ahí pasa uno el día, pero no me gusta encerrarme o en la cama ¡No! Yo salgo a caminar. [...] Yo me gusta mucho ir a Ubaque, yo bajo caminando a Cáqueza y a Ubaque también subo a pie” (Entrevista #5, p. 7, Luis), especialmente en la ruralidad las personas mayores disfrutaban de esta actividad y lo reconocen como uno de los aspectos gratificantes de vivir en el campo, pues tienen la tranquilidad de que el aire es puro y no existe el “vicio” de los carros, como mencionan algunos/as de los/as viejos/as rurales, lo cual nos lleva a pensar en experiencias de la ruralidad no sólo limitadas a la mecanización de la agricultura, sino a la apreciación de los espacios verdes y la naturaleza (Quijano-Mejía y Linares-García, 2021); la apreciación de “*lo lindo del campo*”.

No obstante, los/as viejos/as en el pueblo no son ajenos/as a las actividades de caminata, pues si bien están condicionados por la arquitectura urbana que, en ocasiones, no es la más adecuada para las condiciones físicas de los/as mayores/as y se convierte en uno de los “*desafíos para los/as viejos/as en el pueblo*”, tienen espacios como la plazuela y el centro de Cáqueza, lugares en donde disfrutaban estar ya sea para caminar y/u observar cómo los más jóvenes juegan, “¡ayy, sí, porque que tal uno en la casa todos los días! A la plazuela, me fascina ir a la plazuela a ver estas niñas jugar Voleibol, yo soy embobada viéndolas, me paro ahí mientras me como una paleta” (Entrevista #6, p. 31, Betty). En esa misma línea, prejuicios sobre la vejez relacionados con que las personas mayores se “aislan”, ya sea de la sociedad o de sus intereses, son cuestionados con los relatos de los/as viejos/as entrevistados/as, y se reafirman planteamientos como el de Rodríguez (2015), quien menciona que los/as viejos/as han disfrutado durante mucho tiempo de actividades como el baile, “y yo si hay música, ponga la música y me pongo a brincar solo, sí, me pongo a brincar pero no vivo amargado ni nada y hago ejercicio” (Entrevista #5, p. 11, Luis); y no sólo el baile, sino en general existe una “*inclinación de los/as viejos/as hacia las actividades relacionadas con el arte*”, ya sea desde las manualidades (tejer, bordar, etc.), la lectura o el canto.

Esta misma “*inclinación hacia las actividades relacionadas con el arte*” y, en sí, la vejez activa y autónoma que denotan los/as sujetos/as de esta investigación, nos llevan a reconocer que estas características en común son las que llevan a integrarse a espacios como el Centro Día, uno de los “*espacios de socialización y participación de las personas mayores*”, los cuales buscan fortalecer el envejecimiento activo de los/as viejos/as a través actividades sociales y culturales, entre las que se incluyen juegos (juegos de mesa, rana, tejo, entre otros), ejercicios (aeróbicos), charlas (sexualidad, cuidados en la salud), eventos

(conmemoración del Día de la Mujer, celebraciones del Día de la Madre y el Padre, competencias de baile, reinados), viajes, actividades artísticas (baile, tejido, pintura) y comunitarias (compartir comida), y un sinnúmero de propuestas que plantean un abordaje de la vejez desde una perspectiva positiva de este momento vital, donde los/as viejos/as siguen siendo reconocidos/as como sujetos/as importantes para la sociedad por más de que ya no tengan esa “capacidad productiva” que les exige un sistema económico que prioriza la actividad económica sobre lo humano,

Permite tener mejor acceso a las actividades, a los problemas, a solucionar cosas, a sentirse uno como útil, y pues, no ojalá que pongan musiquita porque nosotros somos alegres, un poquito, pa qué, desde que mi Dios no le quite a uno las patas, uno tiene que luchar hasta la final. (Entrevista #3, p. 11, Felicita)

Así mismo, tanto Rodríguez (2015), como Gómez y Curcio (2021), coinciden en que este tipo de espacios dirigidos para las personas mayores les permiten interactuar con otros/as sujetos/as, conocer sus realidades y, por tanto, generar relaciones de empatía y solidaridad; en términos fenomenológicos de Schutz, les permiten reconocer la existencia del/la otro/a y captar sus pensamientos, experiencias y significados en su mundo de la vida, “entiende que no solo uno no tiene conflictos, que uno no solamente tiene alegrías, de que no solamente uno tiene problemas, todos tenemos un problema (suena de fondo “problemas, alegrías”)” (Grupo Focal #1, p. 16, Magnoly). Es en ese sentido que podemos entender el “*Centro Día como espacio de socialización, recreación y terapia*”, ya sea desde los servicios ofrecidos por el mismo Centro Día (Trabajo Social y psicología), o desde la misma solidaridad y apoyo que se da entre los beneficiarios de dicho programa, y que incluso se convierten en las razones por las que siguen asistiendo al Centro Día a pesar de la “*insatisfacción frente al ámbito administrativo del Centro Día*”

Estas reuniones acá es como ir a una cita de terapia, como de psicología. Porque muchas veces uno viene como cargado de un problema y ve que todos tienen sus problemas. La una le ayuda, la otra también. Y como que... como que bota uno, como que deja eso. Se destensa. (Grupo Focal #1, p. 15, Magnoly)

No obstante, los/as mismos/as viejos/as comentan que ha habido una disminución de participantes con el tiempo, principalmente debido a percepciones relacionadas con la

disminución de beneficios, como refrigerios, viajes, regalos y el acceso al mismo espacio del pueblo donde se desarrollan las actividades, “¿por qué no nos dan un espacio? Esto es pa’ los abuelos, ¿por qué no nos dan el espacio otra vez?” (Grupo Focal #1, p. 29, Magnoly). Esto, entonces, nos lleva a reconocer la “*ausencia de espacios para las personas mayores*”, tanto que estén dirigidos únicamente para ellos/as, como que puedan hacer uso de otros lugares de acceso para todos/as; “no, no hay espacios. Solamente el Centro Día que hay. Pero usted va por una calle, no hay espacio, no hay nada para los adultos” (Entrevista #7, p. 26, Gloria), e incluso si existen casos, como el de la señora Betty, en donde la gente mayor se instala en los polideportivos o la plazuela, también se encuentran relatos de viejos/as que limitan su asistencia a dichos espacios, “allá si hay una cancha de polideportivo, pero entonces... cuando están los niños no puede estar uno porque cómo se va a instalar” (Grupo Focal #1, p. 23, Magnoly). Y es que esto ya era reconocido por Rodríguez (2015) cuando hacía su análisis sobre las ciudades de Colombia (que si bien es sobre las principales ciudades del país, evidenciamos que también es una realidad latente en los municipios), pues reconocía que a pesar del aumento de la población mayor, la prioridad seguían siendo construcciones para los/as niños/as y jóvenes, como jardines, parques infantiles, discotecas y centros comerciales, pero los/as adultos/as mayores en la actualidad tienen una gran limitación para encontrar un lugar a dónde ir, dónde encontrar a otros de su misma edad.

Incluso cuando las personas mayores manifiestan que disfrutan participar, están limitadas a las Juntas de Acción Comunal, los eventos esporádicos que hacen desde el sector salud o el Centro Día, y las iglesias o grupos relacionados con la religión, como voluntariados desde el catolicismo donde atienden a viejos/as con discapacidades o limitaciones; estos dos últimos espacios son posibles gracias a la “*importancia de la religión para las personas mayores*”, pues en su rutina siempre está la oración, el rezar el Rosario y la asistencia a misas que les permite también interactuar con otras personas. No obstante, incluso en dichos espacios es más notable la asistencia de las mujeres, es decir, una “*percepción de las personas mayores sobre los espacios de participación*” es la feminización de estos, “la gente casi no va siempre y cuando no haiga comida, no haiga baile, no haiga diversión, a una charla de... al menos de... una charla por cuenta del hospital, por cuenta de salud, vamos nosotras las mujeres” (Entrevista #3, Felicita, p. 13); esto nos invita a hablar sobre el género, pues incluso desde el envejecimiento activo este es un determinante transversal, ya que no sólo existen diferencias biológicas en cómo envejecemos, sino que desde los mismos roles que se les asigna a las mujeres y hombres en la sociedad se presentan dinámicas diferentes al envejecer. Rodríguez (2015) refiere que son las mujeres quienes muestran mayor interés por

ser parte de estas colectividades, pues por su parte los hombres presentan diferentes prejuicios para compartir con otros en su cotidianidad, y esto se asocia a que los hombres prefieren limitar sus relaciones sociales a lo laboral, lo cual implica que ya en el momento de la vejez sientan más apatía al involucramiento en espacios distintos de socialización y participación.

En el mismo Centro Día se evidencia esto cuando revisamos la base de datos y encontramos que de las 360 personas mayores beneficiarias, 215 son mujeres y 137 hombres; a pesar de que no es una diferencia tan desalentadora, en los encuentros realizados sí se observa una diferencia más amplia entre los asistentes. Sin embargo, el hablar del número de beneficiarios del Centro Día nos plantea otro interrogante: ¿qué pasa con los/as viejos/as restantes en Cáqueza, Cundinamarca? Si revisamos las cifras, encontramos que hay alrededor de 2000 personas mayores en el municipio, de las cuales sólo 360 son beneficiarias del programa Centro Día y sigue habiendo una disminución en los asistentes, como comentaba la misma población, pues de los encuentros que se realizan el martes y miércoles asisten 40 personas respectivamente a cada día; incluso en los encuentros satélites que desarrollan en las veredas los martes, miércoles y jueves en horas de la mañana, la asistencia es demasiado variable, pues en ocasiones se cuenta con la participación de más de 50 personas, pero en su mayoría la asistencia no sobrepasa los 20 participantes, considerando que el número alto de veredas en el municipio lleva a que, algunas de ellas, tengan reunión cada uno o dos meses.

Esto nos lleva a cuestionar, entonces, las líneas y objetivos tanto del Plan de Desarrollo Municipal Oportunidad para Todos 2020-2023, como la Política Municipal de Envejecimiento y Vejez 2019-2030, pues ambas plantean la creación y fortalecimiento de espacios dirigidos a las personas mayores, lo cual incluye ejecutar adecuaciones en el Centro Día y aumentar el número de beneficiarios de dicho programa, pero también diseñar e implementar otros programas y procesos formativos de alfabetización, exigibilidad de derechos, etc.; sin embargo, en los relatos de las personas mayores a quienes van dirigidos todos estos proyectos no se identifica que reconozcan todo lo antes mencionado, por lo que podemos concluir que, por un lado, no ha habido un eficiente y eficaz cumplimiento de lo propuesto o, por el otro, no se ha logrado llegar a la población prevista en las proyecciones de la Política Pública, es decir, alrededor de 400 viejos/as. Si realmente se desea que la imagen social sobre la vejez en el municipio de Cáqueza sea mejorada, considerando que es uno de los objetivos de la Política Pública, es importante que exista un compromiso verdadero y continuo hacia las personas mayores y lo que se promete desde lo institucional, de tal forma

que se pueda generar una verdadera sensibilización sobre la relevancia que tiene la gente mayor en la sociedad y, así, que sean reconocidos por todos y todas.

Mientras desde los mismos entes gubernamentales no se trabaje juiciosamente en pro de las personas mayores y sus necesidades, intereses y problemáticas, no se podrá avanzar en construir una sociedad caqueceña que valore a los/as viejos/as desde una mirada positiva que garantice todos sus derechos y provea espacios para fortalecer la vejez activa y digna de la gente mayor en el municipio. Para esto también es necesario tener un enfoque que permita responder a las *“necesidades insatisfechas de las personas mayores en la zona rural”* que surgen a partir de las brechas que existen entre lo rural y lo urbano en el municipio caqueceño, pues en la misma Política Municipal de Envejecimiento Humano y Vejez 2019-2030 se reconoce que en la ruralidad se continúa trabajando en el agro, pero en ocasiones el precio de sus productos es menor a lo que costó la producción de estos, lo cual se ve aún más afectado por el dinero que deben invertir en el transporte para poder movilizarse a ciertos lugares que quedan más cerca para quienes habitan en el pueblo,

Como persona mayor las limitaciones que tendríamos acá sería el tema del transporte para el caso tal de transportarse al pueblo. Es decir, ya como persona mayor porque solo hay establecidas como unas rutas y por ejemplo tiene uno una cita tarde y cuando sale ya no hay transporte, entonces no, uno todas las veces pierde las comodidades económicas por pagar el expreso para que lo regresen o lo lleven (Entrevista #1, p. 20, Rosa).

En ese sentido, una de las mayores desventajas que tienen los/as viejos/as rurales está relacionada con las dificultades para acceder a los servicios de salud y recreación que usualmente están centralizados en el pueblo, pues ninguna vereda cuenta con un Centro de Salud o un espacio físico que les permita al menos tener la atención primaria, lo cual implica que deban invertir en el transporte para dirigirse a la zona urbana, o esperar las jornadas que realiza el Hospital en las distintas veredas; adicionalmente, si bien cuentan con un polideportivo, para algunos/as viejos/as es necesario que exista un parque temático donde sea posible hacer ejercicio, *“vamos a mirar aquí en la vereda la mayoría somos ya mayores, entonces uno ve esos parque en el pueblo y en las ciudades, pero en el campo no”* (Entrevista #1, p. 21-22, Rosa). Del relato de la señora Rosa no sólo resaltamos la necesidad expresa de tener espacios para la recreación y actividad física, sino una realidad colombiana que ha venido notándose cada vez con el paso del tiempo: el campo está envejeciendo; de acuerdo

con El Espectador (2015), para 2005 sólo en el 30% de los hogares rurales habitaban personas mayores, mientras para 2015 aumentó a 38,5% y, aunque las cifras no son cercanas al año actual en el que nos encontramos, sí nos permite dar cuenta de este fenómeno y, por tanto, cuestionar las respuestas que desde el Estado y los gobiernos tanto departamentales, como municipales, se le está dando. ¿Se nos están olvidando los/as viejos/as que viven en la ruralidad? Si el campo está envejeciendo de forma más notoria que la ciudad, ¿dónde están los servicios y espacios para que puedan envejecer activa, participativa y dignamente?

Ya en cuanto a la realidad de la parte central de Cáqueza (el pueblo), es posible decir que, si bien existen algunas características de modernización y urbanización como el aumento de vehículos, edificios y centros comerciales, sigue habiendo una preferencia hacia conocer cada lugar de su pueblo, saber quién vive en cada casa y relacionarse con ellos/as, asistir a las plazas o plazuelas, visitar a sus amigos/as, ir a misa con la familia, entre otros aspectos que Rodríguez (2015) refiere que se van perdiendo cuando se urbanizan aceleradamente los espacios. No obstante, así como deben fortalecerse los hábitos tradicionales de relacionamiento en el pueblo que permiten que los/as viejos/as interactúen con distintas personas, es necesario que se mejoren aquellas estructuras arquitectónicas más urbanizadas, de tal manera que respondan a las necesidades físicas de las personas mayores, pues existen diferentes riesgos que empiezan a incomodar a los/as viejos/as que viven en la zona urbana de Cáqueza y, por tanto, limitan los espacios del contexto urbano que pueden habitar, “hasta para andar, porque ahora en Cáqueza esas calles, por eso yo casi que ni voy a Cáqueza, me di un golpe y eso me dolía la cabeza, Dios mío bendito” (Entrevista #4, p. 17, Amparo).

A partir de lo anterior y teniendo presente lo hablado sobre la autonomía e independencia con la que cuentan las personas mayores en la realidad social de la ruralidad y la urbanidad en Cáqueza, pertenecientes al programa Centro Día, es fundamental hablar también sobre el “*trabajo en la vejez*”, dado que es un tema que ha cobrado bastante interés en los últimos años, principalmente por el aumento en la esperanza de vida y los cambios demográficos experimentados, pero específicamente en el contexto caqueceño es un tema de gran importancia puesto que, como concibe Don Luis, el trabajo es una actividades que lo hace sentir más seguro “porque con trabajito uno puede dormir uno tranquilo” (Entrevista #5, p. 8).

En este simple relato se identifica una cuestión acuciante para la mayoría de la gente mayor, pues se observa la “*necesidad de trabajo en la vejez*”, a la vez que se comprende que este también es una actividad que nutre sus propias autonomías. Esta situación se presenta principalmente en la zona rural en donde se sostiene que los mayores poseen mayores



posibilidades de ser productivos, porque acumulan un patrimonio de conocimiento de su oficio (CEPAL, 2004 como se citó en Carrasco, 2005). Un ejemplo de esto es la señora María, quien vive en la vereda San Vicente y relata que “a las 5 de la mañana. Salir a... Lo único que haría en mi caso, ordeñar...Ahí, al pie en la carretera, unas vacas en compañía... la leche, para poder ordeñar lo que necesite uno. O mandarla... le dejan la mitad de la leche” (Entrevista #1, p. 3), o también se puede rescatar la experiencia de la señora Ana, dado que “todavía el año pasado, salía a coger arvejas, frijoles, pero yo cojo es por puchos pequeños, y los amigos trabajadores los llevan a uno cuando es pucho grande, pero entonces uno ya le toca es poquito, pero sí, yo he trabajado” (Entrevista #4, p. 6, Ana). Por tanto, es posible mencionar que las personas mayores del campo, por la interacción que tienen en su contexto, suelen desarrollar con mayor intensidad oficios agrícolas, siendo para algunos casos actividades autosustentables que les permite sobrevivir, pues siembran para el propio consumo “Girón de Blancos es la cabecera. Sí, ahí siembro la papita, siembro la matica de... de criolla, un poquitito y ahí tengo pa’ comer.” (Grupo Focal #1, p. 2, Luis), o cuando tienen su propia vaca, venden y consumen su leche.

Para el caso de lo urbano, la situación del trabajo se pinta de una manera completamente diferente, ya que por medio de lo mencionado por los participantes que residen en el casco urbano del municipio, la realidad se encuentra comprendida en términos de “*prejuicios relacionados con el trabajo en la vejez*”, en vista de que mencionan "Ya no nos dan trabajo, porque uno quisiera trabajar. Pero ya mayor de edad, ya no nos dan trabajo. Que, por la edad, que no sé, uno dice así sea lavar platos, pero ya no nos dan trabajo" (Entrevista #7, p. 27, Elisa). Cuestión que resulta bastante alarmante, porque en la Política Pública de Envejecimiento y Vejez (2022-2031) y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) plantean como objetivo en el Decreto 681 de 2022 “garantizar las condiciones necesarias para el envejecimiento saludable y la vivencia de una vejez digna, autónoma e independiente en igualdad, equidad y no discriminación, en el marco de la protección, promoción, defensa y restablecimiento de los derechos humanos” (p.29), pero para la gente mayor de la urbanidad de Cáqueza, estas políticas no tienen mayor impacto al ser discriminados/as en el ámbito laboral, aun cuando ellos/as consideran tener la autonomía y las capacidades funcionales para trabajar, siendo coartados/as al no poder desempeñarlas en una lógica de igualdad

Ya uno va a decir en un restaurante o en alguna parte ¿me dan trabajo? ¡Ayyy, es que usted es una anciana, usted qué trabajo le vamos a dar, eso usted no sé qué...! No eso

uno ya no... porque yo si quisiera trabajar todavía, yo digo, yo todavía soy capaz de trabajar, pero ya en ninguna parte le dan trabajo a uno (Entrevista #5, p. 10, Emérita).

De por sí existe una desigualdad en las oportunidades laborales y pensionales del país, lo que genera que sea una cuestión bastante preocupante, donde varias personas se ven obligadas a seguir trabajando en su vejez debido a una ausencia de sistemas de pensión sólidos. Por lo que, entonces, se refleja una necesidad latente de mejorar y ampliar los sistemas de Seguridad Social para garantizar un retiro y resto de vejez dignos. Sin embargo, es posible dilucidar a grandes rasgos que las personas viejas comienzan a tomar una visibilización más importante para los gobiernos, en donde, para la actualidad en Colombia, se está adelantando un proyecto de reforma pensional denominado “cambio por la vejez”, cuyo propósito es propender por la posibilidad de cotizar por semanas o periodos inferiores, lo que de algún modo permitirá a los trabajadores dependientes o independientes llevar a cabo una cotización en proporcionalidad a lo laborado. También implementar los siguientes pilares: A. Pilar Solidario, B. Pilar Semicontributivo, C. Pilar de ahorro voluntario (Gobierno Nacional de Colombia, 2023, p. 7), con el fin de propiciar la garantía de los derechos de las personas mayores, reducir índices de discriminación, desigualdad y evitar que estas personas continúen narrando experiencias tan impactantes como la de Don Marco, al momento de solicitar un trabajo en alguna parte "a veces hay personas que se pasan y, ¿saben qué le dicen a uno? Ay, ¿no se ha muerto?, le están robando el oxígeno a los niños" (Grupo Focal #1, p. 31).

Por otro lado, en la sociedad actual se presenta un aspecto crucial, pero que a menudo es muy subestimado: el trabajo no remunerado que realizan las mujeres viejas de cuidado y oficios domésticos, es decir, *“la carga del cuidado puesto sobre las mujeres”*. Este papel es realmente fundamental en la estructura de las comunidades y familias, sin embargo, rara vez se reconoce o valora adecuadamente. Según la ONU (2015) “el cuidado no remunerado sigue siendo el impuesto oculto y más alto de las mujeres en términos económicos y de tiempo” (p. 2). Además de que el trabajo no remunerado hace referencia “tanto a las labores domésticas como a las de cuidado de personas dependientes (niñas/os, ancianas/os, personas con discapacidad o personas enfermas)” (p.3).

Dentro de los relatos expuestos por las viejas de la zona rural y urbana de Cáqueza, vinculadas al Centro Día, principalmente se pudo identificar que son ellas quienes deben asumir un rol de cuidado con sus esposos, pues en algunos casos específicos ellos se encuentran con algunas limitaciones físicas o cognitivas como es la situación de la señora

Gloria y su pareja “yo estoy cuidando a mi esposo que es persona discapacitada. Está operada de un tumor en la cabeza, entonces falta memoria. Tiene 87 años de edad. (Entrevista #7, p. 4), por lo que deben ayudarles a realizar sus actividades básicas como bañarlos, vestirlos y, prácticamente, todo lo relacionado con el cuidado personal, ayudándoles con el movimiento mano-boca para que logren alimentarse, a caminar, a trasladarse y usar el baño. A veces las dependencias de los viejos son tantas que deben estar todo el tiempo acompañados, por lo que limita a las viejas para participar en otros espacios “mi esposo es una persona discapacitada entonces toca estar acompañando” (Grupo Focal #1, p. 12). O cuando los viejos son hospitalizados por afecciones en su estado de salud, son las mujeres viejas quienes asumen el acompañamiento en los hospitales y la atención a los requerimientos, como el de acompañarlos en todo momento porque son personas mayores "me tocó hospitalizarlo, hay veces me tocaba día y noche con él cuando mis hijos no podían ir a reemplazarme porque eso tocaba acompañarlos, y me tocaba día y noche" (Entrevista #4, p. 17, Ana). Entonces, es este el momento propicio para reflexionar alrededor de dos cuestionamientos, sin perder de vista todo lo anteriormente expuesto: si la vieja es la que debe ser hospitalizada, ¿entonces será el viejo el que se encargaría de acompañarla y cuidarla, o será su hija probablemente? ¿Se puede afirmar que el cuidado es un rol basado en género?

Bueno, para contribuir y poder dilucidar unas respuestas al último cuestionamiento, es relevante también hablar sobre el trabajo no remunerado que realizan las viejas en cuanto al cuidado con los nietos "Yo sí porque yo crié dos nietos" (Grupo Focal #1, p. 27, Rosa). Evidenciándose no sólo un cuidado con los/as niños/as, sino que también la responsabilidad de educarlos/as, ayudarles con sus actividades básicas, alistarlos/as para que vayan al colegio, ayudarles con las tareas académicas, etc., que de por sí son responsabilidades expresas de los padres. Tal como lo manifiesta el DANE (2020) “el tiempo que se dedica a cuidar y apoyar a quienes lo requieren, sin remuneración a cambio, es indispensable para preservar el bienestar y la salud de las personas cuidadas” (p.3).

No obstante, en cuanto a este tema, las mujeres viejas están comenzando a empoderarse y desligarse de este rol con los nietos/as, pues como muestra la señora Elisa "Nosotros nos amargábamos. Ya nuestros hijos que se hagan cargo de nuestros nietos. Ya, ya nosotros cruzamos todas esas etapas. Hay que dejarlos que sean responsables también" (Entrevista #7, p. 16). Y como respuesta al interrogante anterior, se dice que la distribución inequitativa de las responsabilidades de cuidado *aumenta la carga para las mujeres*, reduciendo su tiempo libre para ejercer otros derechos, tales como la educación, el empleo

remunerado, el autocuidado, el disfrute del ocio y, quizá el más afectado, el descanso. (DANE, 2020, p. 2)

Ahora bien, en cuanto a las actividades del hogar son las mujeres mayores quienes asumen todas las responsabilidades, por tanto, son ellas las que preparan los alimentos, mantienen el espacio físico de la casa limpio porque suelen hacer limpieza con regularidad, lavan la ropa, planchan, etc. Asimismo, se sienten las responsables de todo el hogar, al haber un desequilibrio en las cargas, por tanto, mencionan que “soy una que yo salgo, tengo que vivir pendiente, porque ya una empieza que el gas quede abierto, que la estufa le quede abierta, que el bombillo prendido, entonces hay que una que ya va perdiendo la memoria.” (Grupo Focal #1, p. 26, Magnoly). Y hasta en algunos casos son las viejas solas las que también deben sustentar económicamente el hogar, puesto que no hay una corresponsabilidad por parte de sus esposos por asumir también responsabilidades del hogar o aportar de manera financiera, “yo soy la que llevo el pan pa’ la casa, él si lo hay come, si no de malas, y... bueno, de todas maneras, ya se acostumbra uno a esa vida. Pero es triste.” (Entrevista #3, p. 6, Felicita). Se normaliza tanto que estas tareas y responsabilidades le corresponden a las mujeres, que lo adoptan como algo particular de ellas “Yo digo como si tengo que irme para alguna parte y sé que tengo que madrugar a las 3 de la mañana ya estoy en la cocina haciendo mis cosas después me voy a arreglarme para salir” (Entrevista #5, p. 8, Emérita).

Con relación a lo anterior, se puede notar una responsabilidad adoptada por las mujeres, en donde asumieron tanto el rol de madre como de padre a la vez, porque muchas veces los papás tenían una figura ausente en la crianza de los hijos “primero obligaban la mujer a estarse en la casa, únicamente lavar, cocinar, que tenía que estar en la casa, pero cuando yo me tocó, que me tocó coger el rol de papá y de mamá en la casa, a mí me tocaba desempeñar todo... ambos oficios.” (Entrevista #3, p. 5, Felicita)

En esta misma línea sobre el tema de la familia, es imprescindible hablar de las “*experiencias de las personas mayores con sus relaciones sociales*”, en donde teniendo en cuenta lo descrito, se puede determinar que algunas veces la familia (con mayor predominancia los esposos y nietos) figuran ser una responsabilidad asumida por las mujeres viejas en Cáqueza. Y es que de por sí, a nivel general en Colombia, no sólo las mujeres se encuentran más involucradas en las labores de cuidado, sino que también dedican el doble de tiempo cada día en comparación con los hombres que realizan tareas de cuidado: 7 horas y 14 minutos al día en trabajo no remunerado, que abarca cuidados directos, indirectos o pasivos, en contraposición a las 3 horas y 25 minutos que los hombres dedican a estas tareas. (DANE, 2020, p. 2).

No obstante, se analiza desde otro punto de vista que, “*la familia es un vínculo fundamental para los/as viejos/as*” dado que disfrutaban de realizar actividades con los/as hijos/as o nietos, quienes en ocasiones los/as acompañan a realizar actividades instrumentales tales como la atención a servicios médicos para revisar sus condiciones de salud. Además, se presentan realidades en donde, aún en la distancia, los/as hijos/as que se encuentran viviendo lejos están pendientes de ellos/as mediante vías de telecomunicaciones y los visitan frecuentemente “por ahí cada quince días, bajan cada quince días. Están llamando todos los días. Todos los días están llamando” (Entrevista #7, p. 11, Gloria). A veces también los hijos pasan los fines de semana con sus padres y los invitan a planes, donde para algunos casos las parejas de los/as viejos/as prefieren no participar de estas actividades sociales, pero esto no los/as restringe, tal como se muestra en el relato de la señora Gloria “Sí, a mí también. Me incluyen, nos sacan, a mi esposo no le gusta salir, yo sí salgo” (Entrevista #7, p. 16).

Por su parte, los/as hijos/as que se encuentran residiendo cerca los invitan a caminar el territorio del oriente cundinamarqués, lo que se convierte en un espacio donde la persona mayor estimula aspectos tanto físicos como psicológicos que proporcionan las actividades de ocio como, por ejemplo, realizar ejercicio físico como lo es la caminata, dado que el sistema muscular se fortalece, la flexibilidad del cuerpo se incrementa y la coordinación psicomotora se optimiza. Además, se promueve la interacción social, permitiendo conocer y relacionarse con otras personas, lo que ayuda a prevenir la sensación de soledad. (Lorenzo y Fontán, 2003, como se citó en Gonzales, 2014).

Tocando el tema de los “*sentimientos de soledad en la vejez*”, se evidencia en gran parte de los relatos que las personas mayores presentan una inclinación por querer sentirse más acompañados/as; este sentir de ciertos participantes se resume muy bien en lo expuesto por la señora Laura, “pues sí, me gustaría estar acompañada, pero casi todo lo más estoy sola porque los nietos también están estudiando. Y los hijos también trabajando. Y ya mi esposo ya no está porque ya falleció.” (Entrevista #2, p. 6), evidenciándose que los viejos y viejas presentan sentimientos de soledad, porque no logran o no pueden vincularse con sus familiares en diferentes actividades sociales. Asimismo, la emancipación de los hijos y la poca interacción entre abuelos/as - nietos/as genera tristezas profundas que en algunos casos ha llevado a padecimientos fuertes de depresión. Según López et al (2019), la soledad puede ser entendida como un impacto profundo que afecta tanto la salud emocional como la física. En cuanto a los sentimientos negativos producidos por esta situación, como la tristeza, el dolor y el miedo, se pueden desencadenar episodios depresivos e incluso pensamientos suicidas, así como a nivel físico hay efectos perjudiciales, dentro de los que puede rescatar las

alteraciones en los patrones de sueño y el deterioro a nivel nutricional (p.27), lo cual permite reforzar la idea sobre acoger la participación social y el acompañamiento del entorno social como estrategia para mitigar los factores de riesgo en este fenómeno que interpretan las personas mayores como sentimientos de soledad

pues tiene una crisis a veces de mirar que, como que se alejan los nietos, se alejan todos, son como desagradecidos a ratos. Entonces eso le da a uno como una nostalgia, eso se lleva a uno como una depresión. Estuve con psicología, con psiquiatría por ese mismo problema (Entrevista #3, p. 4, Felicita).

Y de manera muy conectada con lo inmediatamente anterior, donde muchos hijos, hijas, nietos, etc., no pueden compartir varios espacios con los viejos y las viejas, tales como acompañarlos/as para asistir a asuntos de atención médica, expresan experimentar “*sentimientos de carga en la vejez*” y prefieren asistir solos/as “Yo voy sola. Porque mis hijos todos están trabajando, mis nietos estudiando. Entonces, ¿cómo les va a interrumpir el trabajo a ellos?” (Entrevista #5, p. 16, Emérita). O en cuanto al tema de vivienda, algunas de las personas mayores manifiestan no vivir con sus hijos/as totalmente porque ellos/as ya tienen su hogar, por tanto, se sienten una molestia y prefieren tener un hogar independiente, tal como lo expresa la señora Ana, “pues yo en un rato vivo sola y en ratos con un hijo porque como tiene hogar” (Entrevista #4, p. 2). El concepto de sentirse carga suscita una nueva profundidad cuando es aplicado al tema de la vejez, puesto que se convierte en parte de la formación identitaria en el momento de ser viejos/as, ya que este sentimiento se encuentra vinculado a la discapacidad o pérdida de autonomía, además de comprenderse bajo la percepción de ser construido socialmente por factores culturales, ideológicos, de valores y de clases sociales (Castellanos y López, 2010; Ferrante y Ferreira, 2008; Hochschild, 2008, citados en Rueda, 2011). A partir de esto, se puede analizar que, aunque las personas mayores de Cáqueza manifiesten sentirse como una carga, en realidad de cierta manera no se configuran como cargas para sus familias o redes de apoyo más cercanas, en aras de que realizan las actividades de manera independiente en caso de que estas personas no los/as puedan acompañar, “hay veces que sacan tiempo y dicen yo voy con mi mamá. Y hay veces no, yo todavía me hallo y puedo ir sola hacer esa vuelta” (Entrevista #7, p. 19, Elisa).

Y aunque la autonomía e independencia se pueda observar como un factor fundamental para las personas mayores dado que les permite desenvolverse en la vida cotidiana, se presenta el caso donde algunos de los/as hijos/as los/as limitan al momento de

realizar alguna actividad tal como lo cuenta la señora Elisa "Hay veces que los hijos los limitan a uno. Dicen, no, mi mamá no puede hacer eso porque no sé qué. ¿Sí o no? O mi mamá no vaya porque mi mamá por allá se cae, mi mamá le pasa" (Entrevista #7, p. 29). En este momento vital dorado, las personas mayores disfrutan también de la libertad que les puede brindar las experiencias individuales, sin embargo, para distintos casos se presenta que los/as hijos/as conmovidos por el amor y la preocupación, pueden limitar inadvertidamente estas autonomías al buscar protegerlos/as, pudiendo ocasionar frustraciones. Por lo tanto, es realmente importante que se propenda por el equilibrio entre el cuidado y el respeto por dicha autonomía para evitar situaciones en donde

Pero sí hay hogares que empiezan a discriminar los hijos a los papás. Le dicen no, no, usted no puede trabajar porque usted no sabe y no sé qué, y usted yo no sé cuantas. No, al viejito ahorita hay que darle esa libertad. Que haga su chocolatito, su café, su tinto, pero no oprimir, y son los hijos propios que comienzan a apretar (Grupo Focal #1, p. 25, Luis).

Así pues, las personas mayores, con su rica experiencia de vida, a menudo buscan mantener su independencia en todas las esferas de la vida, incluyendo sus relaciones sociales. Los viejos y viejas de Cáqueza a partir de sus "*percepciones sobre las relaciones sociales en la vejez*", consideran que el relacionamiento con otras personas es vital "Y no se encierre, vaya y hable con la gente. El encierro no es bueno" (Entrevista #6, p. 23, Fanny), expresando además que "claro, por eso le digo, la edad lo hace uno mismo, porque uno, si uno se siente solo, pues uno va y busca las amistades [...] o venimos por eso al centro de día, vamos a la Legión de María" (Entrevista #2, p. 11, Laura). Y sus relaciones con los/as demás no dudan en tener la función de apoyo que fortalecen los lazos existentes, además, contribuyen al bienestar emocional y psicológico en la vejez. "una amiga le faltó tal cosa y uno va, le llevan, acompaña o ella viene a la casa de uno. Porque yo mis amigas, las de la iglesia son muy buenas todas[...] ellas es que más me las paso" (Entrevista #2, p. 10, Laura).

Empero, sobre el tema de las relaciones sociales, la gente vieja también establece que se han ocasionado, con el paso del tiempo, "*cambios significativos en las relaciones sociales*", por ejemplo, en cuanto a las reuniones que son los espacios para el relacionamiento con otras personas, los/as viejos/as cuentan que ya no se disponen a vincularse en charlas "van a hacer unos cumpleaños, que se van a quedar un rato hablando y ellos ahí entre ellos que les agarra esa habladera y uno ya no sirve para eso. Entonces uno

dice, ay no, hoy no voy a ir" (Entrevista #2, p. 11, Laura). O, de por sí, ya no organizan las reuniones como solían hacerlo "que eso convidaba a uno a la gente, se celebraba, hacía uno el almuerzo, invitaba a uno la cena, todo. Y ahorita que ya queda uno solo aquí, que lo inviten a uno" (Entrevista #5, p. 17, Emérita). A pesar de que ellos/as puedan disfrutar de la compañía de otros/as, el tema de organización, la logística y planificación de estos espacios puede ser abrumador por la disminución de energías, la movilidad limitada, la pérdida de amigos/as cercanas, entre otras; lo que implica que prefieran participar en eventos más íntimos o ser invitados/as en cambio de ser los/as anfitriones/as. Esto no significa que no valoren lugares donde puedan interactuar con otras personas, porque verdaderamente se reconoce una inclinación por estar con personas contemporáneas "las mismas amistades, que vamos a casi a la igual de edad, pero sí, a veces se sienten uno a charlar, a tomarse un tinto, a echar cuentos, a reír" (Entrevista #7, p. 28, Elisa).

Sin embargo, para algunas personas la "*apatía a las relaciones vecinales y amistosas*" las han transformado en un aspecto no tan fundamental en sus vidas, hasta el grado de generarse una apatía, dadas experiencias no tan favorecedoras con sus amigos/as "Yo he tenido amigas que he dejado el bocado por ellas y me han pagado muy mal, entonces yo prefiero "buenas tardes, buenos días", si se ofrece un favor, lo hago con mucho gusto" (Entrevista #3, p. 6, Felicita), o vecinos/as "Yo sí poco me gusta para ir donde las vecinas, yo sí no. En peleas de comadres se descubren las verdades. Tanta compinchería algún disgusto sale a deslumbrar." (Entrevista #7, p. 13, Gloria); evidenciándose que se ha dado una reducción en el contacto que tienen con relaciones externas a la familia, como lo pueden ser los/ vecinos/as y, en determinados casos con los/as amigos/as, lo cual acumula experiencias con su entorno social de manera no tan beneficiosa, llevándolos a interpretarlas y hacerles generar emociones de soledad "entonces siempre yo veo que llegar uno a esta edad es un poquito más solo a cuando uno puede ir, que lo invitaron allá, que al menos pueda hacer un almuerzo, uno podría hacer esa actividad, ahorita ya no" (Entrevista #3, p. 14, Felicita). No obstante, con relación a la información recolectada, se identifica una pequeña diferencia entre lo urbano y lo rural, en vista de que en el contexto de la urbanidad las interacciones entre vecinos se limitan únicamente al saludo o pequeñas conversaciones como lo mencionaba la señora Felicita, mientras que en el contexto de la ruralidad hay un cierto grado más de "cercanía" o empatía con los vecinos pues por ejemplo "No pero mire que no, porque solo llegan y pasa, buenos días, buenas tarde... llegan a uno y le preguntan qué hace ?, que está haciendo?, tome lleve una botella de leche, cualquier cosa" (Entrevista #1, p. 15, María);



aunque no hay una relación muy arraigada entre vecinos, su papel se encuentra mediado por gestos de soporte, solidaridad y ayuda.

Lo anterior manifiesta de manera fuerte y clara que la vital *“importancia del acompañamiento del entorno social en la vejez”*, debido a que brinda un apoyo especialmente con relación al bienestar emocional y por ende, a su bienestar físico. Adicionalmente, es de tener presente que como lo menciona Gómez y Curcio (2021) los/as amigos/as y los/as vecinos/as en Latinoamérica, pueden brindar compañía, confidencialidad y proveer servicios o ayuda en la vida cotidiana, por lo que son esenciales en el apoyo afectivo que posee la persona mayor. (p. 1104)

Para finalizar, se puede mencionar que las personas mayores caqueceñas, en su mayoría, presentan una autonomía e independencia bastante robusta, lo que los lleva a desear vivir una vejez activa que les permita llevar a cabo actividades de recreación, arte, ejercicios y caminata, razones mismas que les facilita la participación en diferentes espacios, entre ellos el Centro Día, programa que propicia no sólo el envejecimiento activo, sino el relacionamiento, el diálogo y la ayuda mutua con otros/as viejos/as. Además, las relaciones familiares se establecen como un aspecto de gran impacto en las personas mayores, dado que son quienes les brindan funciones de apoyo y contribuyen para preservar sus estados físicos y emocionales a través del acompañamiento en actividades que disfrutan la gente mayor, aunque también se pueden convertir en un limitante para las personas mayores, debido a las actitudes de sobreprotección que se tiene sobre ellos/as, impidiéndoles vivir una vejez activa.

Igualmente hay que hacer frente a los prejuicios e imaginarios negativos sobre la vejez, que, por un lado, les impide desarrollar a los/as mismos/as viejos/as ciertas actividades tales como el trabajo, o desvincularse de otras relacionadas con las actividades no remuneradas del cuidado; pero, por el otro, dificulta que desde los entes gubernamentales exista un compromiso real con la creación y fortalecimiento de espacios, proyectos, planes y programas dirigidos a la promoción de una vejez digna y activa.

## **5. Conclusiones y recomendaciones**

### **5.1. Conclusiones**

Para responder a la pregunta de investigación “¿Cuál es el papel del entorno social en las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores de la zona rural de Cáqueza, Cundinamarca, beneficiarias del programa Centro Día?”, se planteó como objetivo general comprender dicho papel del entorno social en las actividades de la vida diaria de los/as

viejos/as vinculados al programa Centro Día, teniendo en cuenta las particularidades propias de vivir en la urbanidad o en la ruralidad.

A modo de conclusión, el papel del entorno social en las actividades de la vida diaria realizadas por las personas mayores de la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día, es de alto impacto, pues la familia, los/as amigos/as y los espacios de socialización en donde se involucran los viejos/as se convierten, en su mayoría, en una relación de apoyo importante para la gente mayor pues los/as acompañan y les proveen un soporte emocional que les permiten llevar a cabo diferentes actividades que promueven una vejez digna y feliz. No obstante, el entorno social, y más específicamente hablando de la sociedad y los prejuicios que se tienen sobre la vejez, se configuran como un posible limitante para que las personas mayores puedan realizar ciertas acciones, debido al falso imaginario de que los/as viejos/as empiezan a ser “estorbos” debido a que pierden sus “capacidades funcionales y productivas”, aislándolos de actividades avanzadas y sociales que los/as adultos/as mayores aún desean desarrollar, como puede ser el trabajo y el aprovechamiento del tiempo libre.

Entonces, un patrón cultural que identificamos en esta investigación es el edadismo que aún sigue instalado en la sociedad caqueceña, el cual afecta todavía más a las mujeres pues ellas se encuentran en una posición de desventaja debido al trabajo no remunerado que significa el cuidado y que las limita en la realización de otras actividades que disfrutan; es decir, tienen barreras de la sociedad por ser viejas, pero también por ser mujeres. Así mismo, la brecha entre la ruralidad y la urbanidad sigue siendo notable en las realidades de las personas mayores, por lo que esto también lleva a que existan restricciones para los/as viejos/as rurales en el acceso a todo tipo de servicios y, por tanto, a actividades; pero también para la gente mayor en la urbanidad siguen existiendo dificultades debido a una estructura urbana que no da cuenta de las características de su edad.

Para complementar lo anterior, se construyeron tres objetivos específicos en busca de dar cumplimiento a lo antes mencionado, de los cuales surgieron ciertas conclusiones que se desarrollarán a continuación.

Sobre el primer objetivo relacionado con las actividades de la vida diaria de las personas mayores, podemos concluir que la mayoría de las actividades de la vida diaria que realizan las personas entrevistadas responden a una lógica de autonomía e independencia. Esto nos permite decir que los/as beneficiarios/as de dicho programa valoran vivir una vejez activa y digna, en donde se hace necesario continuar llevando a cabo actividades para aprovechamiento del tiempo libre, como lo es la caminata, el arte, el ejercicio, la recreación,

entre otros aspectos que los motivan a buscar espacios donde puedan desarrollar todas las acciones antes mencionadas; sin embargo, el hecho de que los/as viejos/as busquen experimentar activamente este momento vital también está estrechamente relacionado con prácticas de autocuidado, entendiendo este como un acto voluntario en donde se desarrolla un proceso de toma de decisiones a partir de un ejercicio de introspección e identificación de los malestares, que busca “mantener la salud y elevar su expectativa de vida, desarrollo personal y bienestar” (Renpenning y Taylor, 2003, en Bello et al., 2020, p. 128) por medio de actividades como el ejercicio físico, alimentación, control de salud, sueño y descanso, autovaloración emocional, estrategias de afrontamiento, uso del tiempo libre, actividades de ocio y esparcimiento, y relaciones con sus pares, lo cual es bastante similar con los resultados obtenidos con relación a las actividades de la vida diaria que llevan a cabo las personas mayores del programa Centro Día.

No obstante, otra de las conclusiones que surgen a partir de dicha descripción de las actividades de la vida diaria de los/as viejos/as está relacionada con el género, ya que son las mujeres quienes asumen las labores del hogar y el rol del cuidado no remunerado como una imposición aún latente en la sociedad caqueña actual, lo que las lleva a encargarse individualmente de los quehaceres domésticos y los cuidados de sus nietos/as, esposos y familiares en condiciones de discapacidad, lo cual limita el tiempo que tienen para sí mismas y, por tanto, las coartan de participar en diferentes espacios o actividades de aprovechamiento del tiempo libre, autocuidado, descanso, etc., demostrando una notoria desigualdad con relación a los viejos por la mala distribución en las tareas domésticas y del cuidado; esto, por tanto, implica un reto para toda la comunidad de Cáqueza, Cundinamarca.

Adicionalmente, otro elemento que es posible concluir hace referencia a la brecha entre la ruralidad y urbanidad, donde encontramos que los/as viejos/as en la zona rural, especialmente la que se encuentra más alejada del casco urbano, se apropian y aprecian su territorio, a pesar de que se evidencia cierta insatisfacción en cuanto a la ausencia de espacios en las veredas, pues usualmente están concentrados en la zona urbana y movilizarse hasta el pueblo implica costos económicos y de tiempo que no pueden darse el lujo de invertir todos los días debido a que sus únicos ingresos vienen del apoyo ocasional de sus familiares, el subsidio de Colombia Mayor y los jornalitos que obtengan gracias a los oficios de agricultura; en ese sentido, en la ruralidad sus actividades diarias están limitadas a lo que les ofrezcan sus veredas, mientras que en el pueblo pueden estar limitados por construcciones y estructuras arquitectónicas incómodas para la población vieja, a pesar de que es más fácil para ellos acceder a los distintos servicios que se ofrecen en la urbanidad.

En cuanto al segundo objetivo, el cual buscaba entender las características del entorno social de las personas mayores, una conclusión principal es que el papel de la familia es bastante relevante para la vida de los/as viejos/as, dado que contribuyen a que tengan una vejez más activa a través del apoyo y el acompañamiento en la realización de actividades instrumentales y avanzadas o sociales, además de proporcionarles mayores oportunidades para participar en espacios de integración familiar, lo cual puede contribuir para robustecer su autoestima, confianza en sí mismos/as y autopercepción favorecedora, pues tal como se muestra “la convivencia familiar y el sistema de apoyo de la familia es una de las fuentes de mayor satisfacción y valía para la persona de mayor edad” (Guerrini, 2010, p.6).

Aunado a lo anterior, la familia no solo se encuentra compuesta por cónyuge e hijos/as, sino que en la actualidad las familias de las personas mayores participantes de la presente investigación se caracterizaron por tener interacciones intergeneracionales, en donde la vinculación con los nietos y sobrinos se fundamentan como un soporte emocional y una ayuda cuando los/as viejos/as la necesitan. No obstante, la familia también puede limitar algunas de las actividades que disfrutaban los/as mayores/as en un ejercicio de sobreprotección o abandono, lo que puede generar sentimientos negativos como frustración, soledad, tristeza y carga. Incluso es posible decir que, hasta cierto grado, dichas acciones de las familias de las personas mayores que limitan las actividades que esta población quiere realizar, están basadas en una serie de estereotipos negativos en donde los/as viejos/as son considerados pasivos y débiles, lo cual, entonces, podemos asociarlo con percepciones edadistas y, por tanto, hablar de una posible discriminación familiar por cuestiones de edad.

Ahora bien, hablando con relación al entorno social de los amigos, se concluye que el Centro Día no sólo es importante para las personas mayores porque brinda servicios de recreación y apoyo psicosocial, sino que los/as mismos/as beneficiarios lo reconocen como un espacio donde se tejen redes de apoyo entre sí, las cuales son aquellos lazos que brindan soporte social (Gómez y Curcio, 2021), por lo que el intercambio de pensamientos y sentires que se construye entre ellos/as genera relaciones de confianza, solidaridad, confidencialidad, cercanía y apoyo mutuo, ya sea afectivo, económico o físico. Incluso las relaciones entre beneficiarios/as puede llegar a ser tan fuerte que las actividades de socialización e integración con pares supera las paredes de la institución, es decir, los/as viejos/as se siguen encontrando en espacios del municipio (parque principal, plazuela, campin, cafes, heladerias, etc) para disfrutar de un rato compartiendo juntos/as. Esto nos lleva a reafirmar que el entorno social cumple un papel fundamental en que los/as viejos/as caqueceños/as por lo que es urgente que los/as viejos/as continúen involucrándose en espacios de interacción, socialización y diálogo.

En cuanto al entorno social de los vecinos las personas mayores manifestaron en su mayoría tener buena relación con sus vecinos/as, pero no se supera la barrera de cordialidad para convertirlos/as en amigos/as cercanos. Aunque sí se nota una diferencia entre lo urbano y lo rural, en tanto que en la ruralidad hay una solidaridad muy presente entre vecinos, pues cuando alguno/a necesita algo, las personas que viven cerca tratan de colaborar para resolver la necesidad o hay bonitos detalles como proporcionar alimentos como la leche a los vecinos/as más cercanos. Esta dinámica no se ve tan presente en la urbanidad, pues las interacciones no pasan de una pequeña conversación o un saludo. Es por eso que se concluye que en el contexto urbano el entorno social con los/as vecinos/as no representa un papel tan fuerte en las actividades de la vida diaria de las personas mayores del programa Centro Día, mientras que en la ruralidad hay un grado de importancia más alto.

Por otro lado, se identifica una discriminación comunitaria en el municipio de Cáqueza, Cundinamarca, ya que si bien las personas mayores que continúan siendo bastante activas y manifiestan tener las capacidades, la voluntad y la necesidad de conseguir un empleo, cuando se acercan a un lugar para solicitar trabajo, los/as viejos/as sufren discriminación debido a los prejuicios y estereotipos sobre la edad, es decir, “edadismo” o “viejismo”, lo cual genera no solo un impacto negativo emocionalmente, sino que puede limitar la generación de recursos económicos y limitar los ingresos que obtienen las personas mayores, llevando a agudecer situaciones de pobreza y exclusión social.

Con relación a lo inmediatamente anterior, se reafirma la necesidad que desde lo institucional se continúe trabajando en pro de la vejez y se fortalezcan los espacios ya existentes, pero también se creen otros específicamente dirigidos a quienes se encuentran en este momento vital, pues como ya se logró evidenciar en la interpretación de la información se priorizan los servicios para los más jóvenes, y se olvidan de que el mundo en general está envejeciendo aceleradamente, fenómeno que obliga a todos los estamentos gubernamentales a comprometerse con la garantía de derechos de las personas mayores, incluyendo más oportunidades y posibilidades para la promoción de vejez felices.

Para concluir lo encontrado sobre el último objetivo que buscaba generar relaciones entre las actividades de la vida diaria y el entorno social, para posteriormente interpretarlas teniendo en cuenta la ruralidad y urbanidad, es importante tener en cuenta que, a grandes rasgos, las AVD que llevan a cabo las personas mayores entrevistadas dan cuenta de aspectos de autonomía e independencia, a la vez que se encuentran permeadas por el género en el sentido de que son las mujeres quienes se encargan de actividades relacionadas con el cuidado. Por su lado, en las características del entorno social se reconoció que la familia es la

red de apoyo más importante; el Centro Día les permite establecer relaciones de solidaridad y apoyo mutuo que trascienden los muros de la institución y posibilita generar amistades más cercanas; los/as vecinos/as no representan un vínculos importantes para las personas mayores debido a percepciones negativas asociadas con el chisme, aunque se siguen generando iniciativas, encuentros e intercambios generosos entre ellos/as; y en la sociedad general caqueceña aún existen miradas edadistas de la vejez, limitando las actividades que pueden realizar los viejos/as, más específicamente en lo que respecta al trabajo.

Todo lo anterior nos lleva a concluir que el entorno social familiar, amistoso e institucional les brindan apoyo a las personas mayores para que puedan seguir realizando actividades avanzadas o sociales que posibilitan mantener su envejecimiento activo, no obstante, se identifica que la vecindad no simboliza un papel importante en el desarrollo de las AVD de los/as beneficiarios del programa Centro Día. En el otro lado de la moneda, así como la familia y las instituciones fomentan las vejezes activas, junto a la sociedad pueden mantener imaginarios vinculados con el edadismo que limitan las actividades diarias de los/as viejos/as, ya sea por falta de espacios dirigidos únicamente para la gente mayor o por las restricciones que les ponen para salir, trabajar o ejecutar otras acciones que disfrutan. Lo anterior llega a representar un problema emocional para los/as mayores/as pues, en algunas ocasiones, se producen sentimientos de frustración, soledad y carga, que evolucionan en enfermedades tanto físicas, como mentales, más complejas.

En concordancia con este último objetivo, la brecha entre lo urbano y lo rural no se limita únicamente a la dificultad que tienen los/as viejos/as de la ruralidad para acceder a servicios básicos como la salud y la recreación, sino también a las diferencias en su entorno social, pues en el pueblo las casas quedan más cercanas y, si bien algunas personas mayores muestran apatía a las relaciones vecinales, tienen más posibilidades de interactuar entre ellos/as, a diferencia de quienes viven en las veredas, pues sus hogares quedan más retirados entre sí y la única oportunidad de encontrarse es cuando se realizan misas, brigadas de salud y encuentros satélites de parte del Centro Día, los cuales son esporádicos (especialmente en el caso de las veredas altas como San Vicente y Rincón Grande) y, por tanto, limita el relacionamiento.

## 5.2. Recomendaciones

### 5.2.1 Al Centro Día

- Se recomienda que el Centro Día siga contribuyendo al bienestar, disfrute, apoyo y en la vejez activa de los/as caqueceños/as, donde se propenda por fortalecer las estrategias aplicadas teniendo en cuenta las particularidades y preferencias de la población vieja. Dado que, como se pudo evidenciar en la presente investigación, la gente vieja manifiesta un gusto y felicidad por realizar actividades de baile, canto, ejercicios de estiramiento, de arte (tejidos, manualidades, lecturas, poemas, etc), y especialmente por todas aquellas que les permitan una conexión o encuentro con la naturaleza, dentro de las que se destaca el recorrer el territorio por medio de caminatas. Por lo tanto, se propone al Centro Día adoptar, dentro de sus planeaciones de intervención, metodologías relacionadas con el disfrute de los espacios verdes, desde el reconocimiento, apropiación del territorio y promoción de una vejez activa al ser parte de estos procesos. Para ello, desde el equipo investigativo del presente trabajo se propone una caja de herramientas donde se sugieren estrategias, metodologías y dinámicas para responder a estas preferencias (ver anexo K).
- Adicionalmente, se recomienda generar espacios de intercambio intergeneracional, no sólo con el propósito de dar cuenta de los relatos de las personas mayores en donde mencionan que disfrutan entablar diálogo con gente más joven que ellos/as, sino que también para desmontar prejuicios sobre la vejez y reflexionar sobre el envejecimiento activo desde los primeros momentos vitales a partir de las mismas experiencias de quienes ya son viejos/as.
- De igual manera se recomienda al Centro Día que los funcionarios del programa tengan un conocimiento profundo sobre el tema de la vejez, ya que de esta manera se podrán comprender todos los cambios académicos que giran entorno al tema del envejecimiento y la vejez, por un lado, y por el otro se reconocerán con mayor claridad cuáles son las necesidades, desafíos y formas de intervenir con las personas mayores, permitiéndoles diseñar y proponer, la promoción de la vejez digna y activa dentro de las metodologías aplicadas en las intervenciones, de tal manera que se genere un impacto positivo y significativo en sus vidas.

### **5.2.2. *Alcaldía de Cáqueza Cundinamarca***

- Con el propósito de fortalecer asuntos sobre la vejez en la región y específicamente en el municipio de Cáqueza, se recomienda a la Alcaldía Municipal sensibilizar en cuanto al envejecimiento activo y la vejez a toda la población caqueceña, con el fin de lograr visibilizar a los viejos y las viejas
- De igual manera, se recomienda que la alcaldía municipal fomente la investigación en cuanto a la vejez en el municipio, con el objetivo de reforzar y actualizar la información que se tiene sobre los viejos y las viejas, para que de esta manera se puedan establecer nuevos planes de gobierno municipal con datos compactos y fortalecer la Política Municipal de Envejecimiento Humano y Vejez 2019-2030.
- Se recomienda continuar en el proceso de trabajar en pro de la población vieja del municipio, buscando propiciar nuevos espacios destinados para el aprovechamiento y disfrute de las personas mayores, produciendo vejez dignas y felices en donde puedan interactuar con sus entornos sociales. No obstante, también se recomienda mejorar los programas ya existentes en los aspectos que se consideren más débiles.
- Para los próximos gobiernos, se recomienda revisar de manera detallada la Política Nacional y la Política Municipal que hablan sobre envejecimiento y vejez, para así poder formular proyectos sociales de manera responsable, juiciosa y comprometida con la población caqueceña vieja.
- Se recomienda a las próximas administraciones tener presentes las recientes investigaciones adelantadas en el territorio caqueceño, para que de esta manera se pueda lograr tener una visión panorámica pero profunda de las condiciones de las personas mayores en el municipio y logren trabajar por los/as viejos/as. Así mismo, que sus Planes de Desarrollo Municipal planteen metas y líneas de acción verdaderamente comprometidas con las necesidades e intereses de los/as viejos/as, de tal forma que puedan cumplir lo propuesto en el documento que fundamenta sus alcaldías, pero también lo que se encuentra en la Política Municipal de Envejecimiento Humano y Vejez 2019-2030.
- Por último, es importante continuar robusteciendo los esfuerzos administrativos para responder a las necesidades e intereses de las personas mayores en Cáqueza, Cundinamarca, pues a partir de la presente investigación se pudo identificar que hay carencias en los servicios, ofertas, proyectos, planes, procesos y espacios dirigidos para la gente vieja en el municipio, ya que el único lugar al que pueden asistir es el



Centro Día e incluso este recibe variadas quejas por parte de sus beneficiarios, y tiene dificultades para acoger a una mayor cantidad de viejos/as, pues sólo se reconocen 360 participantes a pesar de que la población vieja en Cáqueza es de 2000 personas.

### ***5.2.3. A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca***

- Se recomienda a la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca crear y fortalecer espacios de diálogo y reflexión sobre la vejez, de tal manera que se pueda discutir y cuestionar el abordaje de los/as viejos/as desde el Trabajo Social y, en general, todas las profesiones con las que cuenta la institución educativa. Esto con el fin de reconocer sus necesidades, intereses, problemáticas y nuevas formas de comprender a la persona mayor para que desde la misma Academia se desmonten los prejuicios, preconcepciones e imaginarios negativos que se tienen sobre este momento vital. Así mismo, es necesario que se sensibilice sobre el envejecimiento activo y saludable, reconociendo que es un proceso que no sólo debe estudiarse desde la vejez, sino desde todos los momentos vitales del curso de vida.
- Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario que desde los componentes y electivas ya existentes en la malla curricular de la carrera de Trabajo Social se fortalezcan los diálogos sobre la vejez y el envejecimiento, llevando a cuestionar a los/as estudiantes sobre sus percepciones en torno a las personas mayores, en ocasiones llenas de prejuicios sobre los/as viejos/as que mantienen la aversión hacia la intervención con la población mayor. Lo que implica, entonces, que desde las mismas electivas sobre persona mayor se repiensen las visiones y miradas que se tienen de los/as viejos/as, con el fin de que estas puedan dar cuenta de las discusiones contemporáneas sobre esta población.

### ***5.2.4. A la profesión-disciplina de Trabajo Social***

- Se le recomienda a la profesión-disciplina de Trabajo Social profundizar en la mirada que se tiene sobre la vejez, siendo esto logrado únicamente desde una interiorización individual de cada estudiante, docente, investigador/a y profesional, en donde se asuman como futuros viejos/as y acepten su propio proceso de envejecimiento, para que desde allí se pueda comprender de manera más amplia el tema.
- En esa misma línea, se recomienda a los/as trabajadoras/as sociales que no sólo nos centremos en trabajar el envejecimiento con los/as viejos/as, sino también iniciar procesos que permitan sensibilizar a los/as infantes, jóvenes y adultos/as sobre el

proceso de envejecer y, en sí, el último momento que atravesamos todos/as los/as sujetos/as (la vejez).

- Se le recomienda a la academia donde forman trabajadores/as sociales hacer una lectura e interpretación de las transformaciones sobre la vejez, no solo desde diferentes referentes descriptivos que han realizado otros/as colegas, sino darle mayor fuerza al núcleo sustantivo, es decir, realizar investigaciones, intervenciones y análisis de la realidad de las personas mayores desde un ejercicio situado e individual, teniendo en cuenta que todas las vejezes son diferentes y se encuentran influidas por diferentes factores (culturales, sociales, económicos, de género, etc), lo cual puede generar que se hallen conclusiones muy interesantes que nutrirán la disciplina en cuanto a este relevante tema. Por tanto, es importante que se tengan diferentes enfoques, ya sea de género, de derechos, de clase y el que se considere necesario para abordar las realidades de los/as viejos/as.
- Se le recomienda a Trabajo Social llevar a cabo las configuraciones en las concepciones profesionales sobre la vejez desde el estudio profundo de las tendencias contemporáneas que abordan el tema, así como dando un análisis crítico a las concepciones que se tiene frente a los viejos y las viejas, sus realidades, problemáticas, necesidades, etc. Y de esta manera proponer intervenciones e investigaciones más responsables que no lleven a acciones con daño para la población.
- Dentro del estudio y trabajo con las vejez por parte de los profesionales de Trabajo Social, se recomienda lograr integrar una visión interdisciplinaria para lograr comprender de manera más integral todo lo relacionado con la vejez y con el proceso de envejecimiento, poniendo como bandera trabajar en pro del reconocimiento y garantía de sus derechos en el marco de la promoción de paradigmas como el envejecimiento activo y saludable, ya sea desde la academia por medio de la producción de conocimiento, o en la intervención con la gente vieja.
- Por último, se le recomienda a la profesión desde la academia y a los profesionales/practicantes robustecer el trabajo con los/as cuidadores/as de las personas mayores y de aquellos/as viejos/as que se reconozcan como autocuidadores/as en pro de aumentar procesos que lleven a la producción de conocimiento sobre el tema y, de esa forma, buscar la manera de garantizar sus derechos a través de la intervención social, especialmente aquel que sostiene la dignidad y reconocimiento de la labor que realizan.

## 6. Caja de herramientas

Teniendo en cuenta la importancia de contribuir en las actividades sociales y culturales que lleva a cabo el Centro Día para promover el envejecimiento activo y saludable, además de escuchar las voces de los/as actores/as sobre las actividades que disfrutaban, se propone una caja de herramientas llamada “Encendiendo la chispa de la Edad Dorada”, la cual tiene como objetivo proporcionar información y herramientas prácticas para la promoción del envejecimiento activo y saludable a través del aprovechamiento del tiempo libre y la recreación de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Día de Cáqueza, Cundinamarca. Para cumplir lo antes mencionado, se plantearon los siguientes módulos con su correspondiente objetivo específico y actividades recomendadas para cada sesión.

**Tabla 8**

*Módulos de la caja de herramientas "Encendiendo la chispa de la Edad Dorada"*

<b>Módulo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Temática</b>	<b>Actividad</b>
Conquista tu tiempo libre explorando el territorio	Proporcionar información y herramientas prácticas para la promoción del envejecimiento activo y saludable a través del aprovechamiento del tiempo libre y la recreación de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Día de Cáqueza, Cundinamarca.	Descubriendo el territorio	Un hechizo para recorrer nuestra tierra
		Honrando nuestro reino, velando por su bienestar	Invoquemos nuestras habilidades en la siembra y plantemos la semilla de la belleza en nuestra amada Cáqueza.
El embrujo del arte en el ocio	Promover el desarrollo y refuerzo de las habilidades artísticas que poseen las personas mayores del programa Centro Día, a través de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre.	La trascendencia del arte en nuestras vidas	Festival de las artes
		Tejiendo reflexiones sobre la vejez	Colcha de retazos artista
Donde el disfrute del tiempo libre y el descanso se combinan para crear un ambiente encantador	Propiciar espacios de vinculación con el entorno social de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Día, a partir de actividades de recreación y	La significancia del entorno social en la trama de nuestras vidas.	Un conjuro mágico para celebrar la unión de almas a través de un festival de luz, alegría y esperanza.
		Deslízate en el	Salpicón relacional

---

aprovechamiento tiempo libre promuevan envejecimiento saludable.	del que el y	misterio de los rituales que llaman a los hábitos y estilos de vida saludable	entre los viejos y las viejas del Centro Día
--	-----------------------	---	---

---

*Nota.* Elaboración propia.

Para visualizar la caja de herramientas con cada una de las temáticas y sesiones descritas, ver Anexo K.

## 7. Referencias

- Abaunza.C., Mendoza. M., Bustos. P., Paredes. G. y Padilha.A (2014). Concepción del adulto mayor. In: Adultos mayores privados de la libertad en Colombia [online]. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario, Instituto Rosarista de Acción Social. <https://books.scielo.org/id/33k73/pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf>
- Acuerdo 09 de 2019 [Concejo de Cáqueza]. Por medio del cual se adopta la Política Pública Vejez y Envejecimiento, 2019-2029 para el municipio de Cáqueza, Cundinamarca. 26 de noviembre de 2019. [https://caquezacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/caquezacundinamarca/content/files/000383/19149\\_formato\\_201913\\_f22\\_cdcacuerdo092019.pdf](https://caquezacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/caquezacundinamarca/content/files/000383/19149_formato_201913_f22_cdcacuerdo092019.pdf)
- Alcaldía de Cáqueza (2020). Plan de Desarrollo Municipal. Oportunidad para todos 2020-2023. Cáqueza, Cundinamarca. [https://caquezacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/caquezacundinamarca/content/files/000425/21208\\_plan-de-desarrollo-municipal--oportunidad-para-todos-2020-2023.pdf](https://caquezacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/caquezacundinamarca/content/files/000425/21208_plan-de-desarrollo-municipal--oportunidad-para-todos-2020-2023.pdf)
- Alcaldía de Cáqueza (s.f) *Nuestro municipio* <http://www.caqueza-cundinamarca.gov.co/municipio/nuestro-municipio>.
- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokos*, 25(2), 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Alayón, J. y Valencia, J. (2019). Intervención socioeducativa con las personas mayores de la fundación San Luis María Grignon de Monfort en el municipio de Choachi Cundinamarca durante el durante en el año 2019. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. <https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/197/1%20%20c2%20>

[b4PARA%20SUBIR%20TESIS%20FINAL%20%284%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/6528/Las%20vejeces%20en%20contextos%20ind%C3%ADgenas%20y%20su%20aporte%20a%20la%20construcci%C3%B3n%20de%20comunalidad%20del%20%20Resguardo%20Ind%C3%ADgena%20Pijao%20Los%20%20C3%81ngeles%20en%20el%20a%C3%B1o%202022%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Apache-Bustos, N. y Barreto-Pulido, L. (2022). *Las vejeces en contextos indígenas y su aporte a la construcción de comunalidad del Resguardo Indígena Pijao Los Ángeles en el año 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca]. Repositorio Unicolmayor. <https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/6528/Las%20vejeces%20en%20contextos%20ind%C3%ADgenas%20y%20su%20aporte%20a%20la%20construcci%C3%B3n%20de%20comunalidad%20del%20%20Resguardo%20Ind%C3%ADgena%20Pijao%20Los%20%20C3%81ngeles%20en%20el%20a%C3%B1o%202022%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ansolabehere, K., Robles, J., Saavedra, Y., Serrano, S. y Vásquez, D. (2017). Análisis de contexto: conceptos básicos. En V. Hinestroza y S. Serrano (Eds.), *Violaciones, derechos humanos y contexto: herramientas propuestas para documentar e investigar*, pp.. 33-38. Colección FLACSO. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/12/5766/10.pdf>
- Aravena Carrasco, L., & Vallejos Silva, S. (2005). *Adulto mayor rural* (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano). [https://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/1437/ttraso12\\_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/1437/ttraso12_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arévalo, D., Game, C., Padilla, C. y Woong, N. (2019). Predictores de la calidad de vida subjetiva en adultos mayores de zonas urbanas y rurales de la provincia del Guayas, Ecuador. *Revista Información Tecnológica*, 30(5), 271-282. <https://www.scielo.cl/pdf/infotec/v30n5/0718-0764-infotec-30-05-00271.pdf>
- Arredondo, M., Jasso, M., y Malacara, I. (2015). “La transición del campesino hacia el operario: la nueva realidad” en el Ejido San Juan de la Vaquería, Municipio de Saltillo Coahuila. <https://docplayer.es/82049862-Universidad-autonoma-de-coahuila-facultad-de-trabajo-social.html>
- Ávila, H. (Ed.). (2005). *Lo urbano-rural, ¿nuevas expresiones territoriales?* Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias. [https://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/crim-unam/20100503120801/Lo\\_urbano\\_rural.pdf](https://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/crim-unam/20100503120801/Lo_urbano_rural.pdf)

- Bello, C., Ruiz, A. y Alarcó Estevez, G. Autocuidado. Una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340239>
- Beltrán-Córdoba, V. y González-Ramírez, V. (2018). *Participación de la persona mayor rural en las redes sociales de apoyo “por una vejez participativa: nuestros abuelos sibateños”* [Tesis de pregrado, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca]. Repositorio Unicolmayor.  
<https://repositorio.unicolmayor.edu.co/handle/unicolmayor/4767>
- Bianciardi, M. (2009). Complejidad del concepto de contexto. (Trad. I. Célery).  
[https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos\\_virtuales/posgrado/maestria\\_asesoria\\_familiar/Investigacion%20I/M%C3%B3dulo%202/c.%20BIANCIARDI%20COMPLEJIDAD%20DEL%20CONCEPTO%20DE%20CONTEXTO.pdf](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/Investigacion%20I/M%C3%B3dulo%202/c.%20BIANCIARDI%20COMPLEJIDAD%20DEL%20CONCEPTO%20DE%20CONTEXTO.pdf)
- Bonilla-Castro, E. y Rodríguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos* (2° ed.). Norma.  
<https://laboratoriociudadut.files.wordpress.com/2018/05/mas-alla-del-dilema-de-los-metodos.pdf>
- Ceballos-Cabuyo, N. (2021). *Redes sociales de las personas mayores residentes en el hogar del anciano San Pedro Claver de San Andrés Islas. una alternativa de atención integral desde el modelo Praxeológico* [Tesis de pregrado, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca]. Repositorio Unicolmayor.  
<https://repositorio.unicolmayor.edu.co/handle/unicolmayor/3448>
- Centro Internacional de Longevidade Brasil. (2015). Envejecimiento activo: Un marco político ante la revolución de la longevidad. [Archivo PDF]
- CEPAL (2018). Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Perspectiva regional y de derechos humanos. (Ed. Huenchuan). Naciones Unidas, Santiago.  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629_es.pdf)
- Colom, J. (1999). Vejez, representación social y roles de género. *Educación y Cultura*, 12(1), 47-56.  
[https://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/educacio/archives/Educacio/\\_i\\_Cultu/ra\\_1999v12p047.dir/Educacio\\_i\\_Cultura\\_1999v12p047.pdf](https://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/educacio/archives/Educacio/_i_Cultu/ra_1999v12p047.dir/Educacio_i_Cultura_1999v12p047.pdf)
- Constitución Política de Colombia [Const]. Art 46. 7 de julio de 1991 (Colombia).
- Convención Interamericana de los Derechos Humanos. (s.f.) CONVENCIÓN INTERAMERICANA SOBRE LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS

## HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES.

[http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados\\_multilaterales\\_interamericanos\\_a-70\\_derechos\\_humanos\\_personas\\_mayores.pdf](http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf)

Carmona, S y Ribeiro, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. Papeles de población, 16(65), 163-185.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v16n65/v16n65a6.pdf>

DANE (2021). Personas mayores en Colombia: Hacia la inclusión y la participación. Nota Estadística.

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/nov-2021-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (s.f). Conceptos Básicos. Recuperado de [https://www.dane.gov.co/files/inf\\_geo/4Ge\\_ConceptosBasicos.pdf](https://www.dane.gov.co/files/inf_geo/4Ge_ConceptosBasicos.pdf) Decreto 681 de 2022 [Ministerio de Salud y Protección Social]. Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031. Mayo 2, 2022.  
[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf)

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2020). Boletín estadístico: Cuidado no remunerado en Colombia: Brechas de género. DANE.  
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/Boletin-estadistico-ONU-cuidado-noremunerado-mujeres-DANE-mayo-2020.pdf>

Decreto 681 de 2022 [con fuerza de ley]. Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031. 02 de Mayo del 2022.  
[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf)

Duque, M. (2002). Representaciones de roles de género en la vejez: una comparación transcultural. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 95-106.  
[https://www.academia.edu/8412735/Redalyc\\_Representaciones\\_sociales\\_de\\_rol\\_g%C3%A9nero\\_en\\_la\\_vejez\\_una\\_comparaci%C3%B3n\\_transcultural](https://www.academia.edu/8412735/Redalyc_Representaciones_sociales_de_rol_g%C3%A9nero_en_la_vejez_una_comparaci%C3%B3n_transcultural)

Duque Cajamarca, P., Amaya, I., Gómez, L., y Saavedra, L. (2022). Nivel de soledad social en personas mayores de Bogotá. *Tabula Rasa*, 44, 303-323. Recuperado de <https://www.revistatabularasa.org/numero-44/12-amaya-et-al.pdf>

- Exteberria, X. (2014). Autonomía moral y derechos humanos de las personas ancianas en condición de vulnerabilidad. En S. Huenchuan y R. Icela-Rodríguez. *Autonomía y dignidad en la vejez: teoría y práctica en políticas de derechos de las personas mayores* (pp. 61-71). CEPAL. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/94f6395f-1214-468b-9aad-4db2d930a393/content>
- Encuesta Nacional de Uso del Tiempo. (2021) Resultados Septiembre - diciembre de 2020. [https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ENUT/Presentacion\\_ENUT\\_septiembre\\_diciembre\\_2020.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ENUT/Presentacion_ENUT_septiembre_diciembre_2020.pdf)
- Falla, U., Gómez, S. y Rodríguez, R. (2018). La experiencia del Trabajo Social. Estudios en Fenomenología Social. Editorial Scripto S.A.S. Bogotá, Colombia. <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/libros/libros-000120.pdf>
- Falla Ramírez, U. (2020). La fenomenología social, horizonte de posibilidades para el Trabajo Social. En: Gil Claros, M. F. (Ed. Científica). Pensando la Intervención Social. (pp. 25-38). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali. <https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/131/346/5314?inline=1#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20fenomenol%C3%B3gico%20se%20fundamenta,interenci%C3%B3n%20profesional%20en%20trabajo%20social>.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones, 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Gómez, J. y Curcio, C. (2021). Salud del anciano. Editorial Universidad de Caldas. <https://es.scribd.com/read/564021070/Salud-del-Anciano>
- Gobierno Nacional de Colombia. (2023). Proyecto de Reforma Pensional. La República. <https://img.lalr.co/cms/2023/03/22155520/PROYECTO-DE-REFORMA-PENSIONAL-22-03-2022-12.25.pdf>
- González, J. (2014). Desarrollo humano en la vejez: un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791013.pdf>
- González-Saibene, A. (2021). El impacto de las producciones filosóficas y teórico/epistemológicas en la constitución de la disciplina. Propuestas Críticas en Trabajo Social - Critical Proposals in Social Work 1(1), 101-122. <https://acortar.link/5EF8cb>



- Guerrini, M. (2010). La vejez. Su abordaje desde el Trabajo Social. <https://www.margen.org/suscri/margen57/guerrini57.pdf>
- Hernández, J., Chavez, S., y Yhuri, N. (2016). Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana de Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(4), 680-688. <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2016.v33n4/680-688/es>
- Hernández, V. K., Solano, N., y Ramírez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 26(95), 530-543. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/36265>
- Hidalgo, G. (1993). El efecto del entorno social y el envejecimiento. Escuela de Antropología y Sociología. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v19n411994/art03.pdf>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2010). Modelos de Atención Gerontológica. [https://www.academia.edu/24071115/Libro\\_Modelos\\_de\\_Atencion\\_Gerontologica\\_w\\_eb](https://www.academia.edu/24071115/Libro_Modelos_de_Atencion_Gerontologica_w_eb)
- Jama, M. (2021). Abordaje del adulto mayor desde el Trabajo Social. *Revista Social Fronteriza*, 1(1), 12-20. <https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/3/3>
- Klein, A. (2018). La vejez problematizada. Imaginarios sociales que toleran lo que otrora era intolerable. *Desacatos*, 57(1), 120-135. <https://www.scielo.org.mx/pdf/desacatos/n57/2448-5144-desacatos-57-120.pdf>
- Larison, M. (2021). Cuestiones fundamentales de fenomenología clásica: un acercamiento a su método y a sus posibles aplicaciones. *Escritos*, 29(62), 73-83. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/escritos/article/view/6987/6584>
- Ley 1171 de 2007. Por medio de la cual se establecen unos beneficios a las personas adultas mayores. 07 de diciembre de 2007. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=27907#0>
- Ley 1251 de 2008. Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores. 27 de noviembre de 2008. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=33964#0>
- Ley 1315 de 2009. Por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de

- día e instituciones de atención. 13 de julio de 2009.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=36834>
- López, M. (2016) *Texto Básico de Geriatría y Gerontología*. Editorial Universitaria Tutecotzimi.  
<https://repositorio.unan.edu.ni/3947/1/TEXTO%20BASICO%20DE%20GERIATRIA%20Y%20GERONTOLOGIA.pdf>
- Llamas, C. F. (2011). Trabajo social para la tercera edad. Documentos de Trabajo Social: Revista de trabajo y acción social, (49), 204-219.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111475>
- Lopez, A., Mora, L., Ortega, C., & Sepulveda, G. (2019). La soledad en el adulto mayor.  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/7ab735d3-427a-4b67-bc3a-611a4e22607c/content>
- Medina, M. (15 de septiembre de 2015). El campo está envejeciendo. *El Espectador*.  
<https://www.elespectador.com/economia/el-campo-de-colombia-se-esta-envejeciendo-article-586377/>
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., & Navarro, E. (2011). Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 164-169.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/113591/107581>
- Méndoza, V. y Martínez, M. (2013). Modelo de envejecimiento activo para el desarrollo integral gerontológico. En L.Gutiérrez y D. Kershenobich (Ed.). *Envejecimiento y Salud: una propuesta para un plan de acción*, 261-277. Instituto Nacional de Geriatría.  
<https://www.anmm.org.mx/publicaciones/Envejecimiento-y-Salud/envejecimiento-y-salud-2da-Completo.pdf>
- Mercado, R. (2010). Los entornos y contextos dentro del proceso de valoración, evaluación e intervención en terapia ocupacional. *TOG*, 7(11), pp. 1-8.  
<https://revistatog.com/num11/pdfs/entornos.pdf>
- Miralles, I. (2010). Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Núcleo Básico de Revistas Científicas Argentinas del CONICET*, 16(15), 137-161. <http://www.scielo.org.ar/pdf/tys/n16/n16a09.pdf>
- Ministerio de la Protección Social (2008). *Lineamientos técnicos para los centros de promoción y protección social para personas mayores*. Dirección General de Promoción Social- Dirección General de Calidad de Servicio. República de Colombia.

Recuperado de  
<https://www.minsalud.gov.co/Lineamientos/Lineamientos%20T%C3%A9cnicos%20Centros%20Persona%20Mayor.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024).  
<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 y Protección Social (2020). Boletines Poblacionales: Personas Adultas Mayores de 60 años.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines-poblacionales-envejecimiento.pdf>

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (Ed.). (2011). *Envejecimiento activo. Libro Blanco*. IMSERSO.  
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-libroblancoenvejecimientoactivo-01.pdf>

Núñez, M. (2012). Una aproximación desde la sociología fenomenológica de Alfred Schütz a las transformaciones de la experiencia de la alteridad en las sociedades contemporáneas. *Sociológica*, 27(75), 49-67.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v27n75/v27n75a2.pdf>

Ordenanza No. 093 de 2019 [Asamblea Departamental de Cundinamarca]. Por la cual se adopta la Política Pública de Envejecimiento y vejez para el departamento de Cundinamarca 2019 - 2029. 16 de mayo de 2019.  
[https://www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/ce1b92ab-2be2-4a7c-a670-0fc2c0fbbf40/Ordenanza+Vejez.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT\\_TO=url&CACHEID=ROO\\_TWORKSPACE-ce1b92ab-2be2-4a7c-a670-0fc2c0fbbf40-nNXhN5L](https://www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/ce1b92ab-2be2-4a7c-a670-0fc2c0fbbf40/Ordenanza+Vejez.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=url&CACHEID=ROO_TWORKSPACE-ce1b92ab-2be2-4a7c-a670-0fc2c0fbbf40-nNXhN5L)

Organización Iberoamericana de Seguridad Social (2018). *Las personas adultas mayores y el acceso a los sistemas de protección social en el ámbito rural*. OISS.  
[https://oiss.org/wp-content/uploads/2020/10/Seminario\\_rural\\_maquetacio%CC%81n\\_individual.pdf](https://oiss.org/wp-content/uploads/2020/10/Seminario_rural_maquetacio%CC%81n_individual.pdf)

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Especializada de Geriátría y Gerontología*, 37(82), 74-105.  
[https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms\\_envejecimiento\\_activo.pdf](https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf)

Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). Envejecimiento y salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2023). Influencia de los entornos en el envejecimiento saludable. El desarrollo de la Red Mundial de la OMS de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57352/9789275327012\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57352/9789275327012_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- ONU Mujeres México. (2016). TRABAJO DOMÉSTICO Serie Transformar nuestro mundo. ONU Mujeres México. <https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2016/TRABAJO%20DOME%CC%81STICO%20Serie%20Transformar%20nuestro%20mundo.pdf>
- Ortiz, A, Gálvez, A. , Gálvez, G, Alvarado, E, y Jiménez, E. (2022). Calidad de vida y actividades de la vida diaria en adultos mayores mexicanos. *Psicología y Salud*, 32(1), 171-179. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2723/4600>
- Osle, C. (2020). Las personas mayores y el Trabajo Social. *Cuadernos Gerontológicos*, 1(27), 8-13. <https://sngg.es/uploads/files/Cuadernos%20Gerontolo%CC%81gicos%2027.pdf>
- Padilla, J. (2013). La construcción de la realidad social de los derechos humanos a partir del lenguaje. *Revista Razón y Palabra*, 84(1), 1-13. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199528904030.pdf>
- Paola, J. (2021). Trabajo Social con personas mayores: aportes de la intervención y la investigación al campo Gerontológico. En G. Casas y E. Zamora (Eds.), *Evidencias Internacionales de Trabajo Social en Gerontología*, 18-43. Universidad Nacional Autónoma de México. [https://www.trabajosocial.unam.mx/publicaciones/descarga/EvTS-Gerontologia\\_Ultima\\_version\\_mzo\\_2021.pdf](https://www.trabajosocial.unam.mx/publicaciones/descarga/EvTS-Gerontologia_Ultima_version_mzo_2021.pdf)
- Paola, J., Danel, P., y Manes, R. (2012). Reflexiones en torno al trabajo social en el campo gerontológico. Universidad de Buenos Aires. <https://core.ac.uk/download/pdf/15784222.pdf>
- Pérez, M., y Rodríguez, J. (2020). Roles de género en personas mayores en el ámbito familiar: Un estudio longitudinal 2013-2018. *iQual. Revista de Género e Igualdad*, (3), 62-79. <https://revistas.um.es/iqual/article/view/372841/278811>
- Ponte, J. (2017). Contextos y entornos naturales. Alguna reflexión teórica y su aplicación práctica. *Desenvolupa*, 1(1), pp. 1-10. [https://gat-atenciontemprana.org/wp-content/uploads/2019/05/contexto-entornos-naturales\\_v0.pdf](https://gat-atenciontemprana.org/wp-content/uploads/2019/05/contexto-entornos-naturales_v0.pdf)

- Quijano-Mejia, C., y Linares-García, J. (2022). Reflexiones sobre la intervención social en lo rural: experiencias en el Magdalena Medio, Colombia. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (33), 259-278.
- Navas, W., y Vargas, M. (2013). Envejecimiento activo: Revisión de un fenómeno mundial. *Revista Cúpula*, 27(2), 51-64.  
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v27n2/art4.pdf>
- Robledo, C. y Orejuela, J. (2020). Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado del arte de la cuestión. *Revista diversitas: perspectivas en psicología*, 16(1), 93-112.  
<https://www.redalyc.org/journal/679/67963183007/html/>
- Robledo, C. y Orejuela, J. (2020b). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. *Rev. Guillermo de Ockham*, 18(1), 95-102.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rgdo/v18n1/2256-3202-rgdo-18-01-95.pdf>
- Rodriguez, D. (2011). Vejez y Envejecimiento. Editorial Universidad del Rosario. 12(1), 1-12.  
[https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3286/Documento%2012\\_A RTES%20FINALES.pdf?sequence=5](https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3286/Documento%2012_A RTES%20FINALES.pdf?sequence=5)
- Rodriguez, P. (2015). Envejecer en Colombia. Universidad Externado.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=VTWjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT33&dq=envejecer+en+colombia+libro+&ots=vJwZl0TVA1&sig=3-DhSUn1vavVSJg4TqF70Fa9-Kk&pli=1#v=onepage&q=envejecer%20en%20colombia%20libro&f=false>
- Romero, M. y Silva, Y. (2022). El significado del cuidado no remunerado en la experiencia del envejecimiento activo de las personas mayores que lo ejercen. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.  
<https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/6550/doc%20final%20v.2%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rueda, M. C. A. (2011). Sentirse “una carga” en la vejez: realidad construida o inventada?. *Revista Kairós-Gerontología*, 14(4), 5-28.  
[http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/art\\_Kairos.pdf](http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/art_Kairos.pdf)
- Salas Astrain, R. (2006). El mundo de la vida y la fenomenología sociológica de Schutz. Apuntes para una filosofía de la experiencia. *Revista de Filosofía*, 1(15), 167-199.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2293997>
- Sánchez-Oro, M., Pérez, J. y Moreno, J. (2013). Los mayores en el continuo rural-urbano. Aproximación a la percepción subjetiva y expectativas vitales (el caso de Extremadura). *Revista Papers*, 98(1), 143-174.

[https://ddd.uab.cat/pub/papers/papers\\_a2013m1-3v98n1/papers\\_a2013m1-3v98n1p143.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/papers/papers_a2013m1-3v98n1/papers_a2013m1-3v98n1p143.pdf)

Santos de Santos, Z. C. S. (2009). Adulto mayor, redes sociales e integración. Trabajo social (Universidad Nacional de Colombia), (11), 159-174.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4085235>

Scarimbolo, G., Ganso, H., y Berezin, S. (2021). Subjetividad, memoria y su relación con el cuidado. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-072/653.pdf>

Soldevila, A. (2003). Los centros de día para personas mayores. Edicions de la Universitat de Lleida.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=k2X3Y5HckfgC&oi=fnd&pg=PA37&dq=centros+dia+&ots=QIAWHXKfFA&sig=OZDCUdvbrCHv4cABh-86f99qF60#v=onepage&q=centros%20dia&f=false>

Tamayo, F., Baracaldo, L., Valencia, S., Ortega, D. y Giraldo, M. (2021). Índice de envejecimiento activo en Colombia: análisis basado en la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE Colombia 2015). *Revista Panamericana de Salud Pública*, 25(69), 1-9.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8369134/pdf/rpsp-45-e69.pdf>

Villavalzo, P., Corona, J. y García, S. (2002). Urbano-rural, constante búsqueda de fronteras conceptuales. *Revista de información y análisis*, 20(1), 17-24.

[https://www.academia.edu/26044182/Urbano\\_rural\\_constante\\_b%C3%BAsqueda\\_de\\_fronteras\\_conceptualesYT6G](https://www.academia.edu/26044182/Urbano_rural_constante_b%C3%BAsqueda_de_fronteras_conceptualesYT6G)

## 8. Anexos

### Anexo A

#### Matriz de antecedentes

Título	Autor/a (s)	Tipo de documento	Nombre de la revista o libro	Lugar	Resumen	Conclusiones	Referencia	Link
Predictores de la calidad de vida subjetiva en adultos mayores de zonas urbanas y rurales de la provincia del Guayas, Ecuador.	Arévalo, Danny. Game, Cinthya. Padilla-Lozano, Carmen Wong, Nancy	Artículo científico.	Información tecnológica	Guayas, Ecuador	El estudio se centra en estudiar el bienestar subjetivo de las personas mayores según el dominio geográfico donde habitan, poniendo énfasis en la salud, la situación económica, la alimentación y la relevancia familiar. Su punto de partida es que existe una influencia de la cultura en el espacio donde se desenvuelven las personas mayores, y de las investigaciones consultadas en el texto, las cuales mencionan que existen posibles diferencias en lo económico, lo demográfico y el estilo de vida, relacionadas con el lugar de residencia. Así mismo, plantean diferencias en lo rural y urbano, donde en el primero valoran lo comunitario y existe una baja intensidad demográfica, actividades relacionadas con el sector primario, territorios grandes y áreas verdes; mientras en el segundo le ponen énfasis a lo familiar y la intensidad demográfica es más alta, el sector industrial es principal y los servicios e ingresos son mejores que en la ruralidad.	Lo encontrado en la investigación muestra que sólo difieren las metas personas y la percepción en la salud entre la zona urbana y la zona rural. Así mismo, el apoyo familiar es más importante para las zonas urbanas, lo cual se diferencia con China. En la zona urbana se reconoce una percepción negativa de la salud, y en la zona rural encontraron que le prestan mayor énfasis a lo económico. Por último, en ambos dominios geográficos la alimentación cobra especial importancia.	Arévalo, D., Game, C., Padilla, C. y Woong, N. (2019). Predictores de la calidad de vida subjetiva en adultos mayores de zonas urbanas y rurales de la provincia del Guayas, Ecuador. Revista Informació	<a href="https://www.sciel.o.cl/pdf/infotec/v30n5/0718-0764-infotec-30-05-00271.pdf">https://www.sciel.o.cl/pdf/infotec/v30n5/0718-0764-infotec-30-05-00271.pdf</a>

							n Tecnológica , 30(5), 271-282.	
Desarrollo rural y envejecimiento: caso de estudio municipio de Chinavita, Boyacá, Colombia	López, E., Martínez, L., Martínez-Cañas, C., Vargas-Prieto, A	Artículo científico.	Rev. Investig. Desarro. Innov	Boyacá, Colombia	El objetivo de esta investigación es determinar las implicaciones del envejecimiento en el desarrollo del departamento de Boyacá, analizando el periodo entre 1985 y 2005, como datos históricos, y del 2006 al 2020 como datos estimados. Se recurrió a un estudio de caso realizado en el municipio de Chinavita, Boyacá, Colombia. Los resultados permitieron establecer que existe una relación directa entre el crecimiento económico y los procesos migratorios de la población más joven, lo que impacta directamente en la capacidad productiva del municipio. Algunos de los factores que causan los altos niveles de migración son la falta de oportunidades de empleo y educación de las zonas rurales. A esto se suman posibles riesgos en la sostenibilidad tanto del sistema de seguridad y protección social como de las finanzas públicas, destinadas a programas de atención del adulto mayor. La ausencia de empleo formal, que permita que los jóvenes coticen en el sistema de seguridad y protección social, pone de manifiesto una posible crisis en el sistema pensional. Lo anterior evidencia la necesidad de una política de Estado seria y responsable, que aborde el tema del envejecimiento de manera integral.	En este contexto, la investigación pone en evidencia la necesidad de promover una política pública de desarrollo rural, que haga frente a los procesos de envejecimiento del sector, desde el análisis de sus causas y consecuencias. Es necesario pensar en lo rural como la garantía a la soberanía alimentaria del país, lo que permitirá a su vez, el rescate de prácticas y valores tradicionales campesinos. En esta medida, futuras investigaciones pueden estar orientadas en determinar el papel de los adultos mayores en los procesos de desarrollo local pensados desde el territorio. Igualmente, pueden ser valiosos aquellos estudios que evidencien las condiciones necesarias para que los jóvenes decidan realizar un proyecto de vida en el campo. Para ello, puede ser importante el desarrollo de estudios cuantitativos que validen los resultados de la presente investigación, principalmente frente a los procesos migratorios, la afectación en el crecimiento económico y la sostenibilidad financiera del sistema de seguridad y protección social al adulto mayor.	López, E., Martínez, L., Martínez-Cañas, C., & Vargas-Prieto, A. (2018). Desarrollo rural y envejecimiento: caso de estudio municipio de Chinavita, Boyacá, Colombia. <i>Rev. investig. desarro. innov</i> , 8(2), 193-206.	<a href="http://www.scielo.org.co/pdf/ridi/v8n2/2027-8306-ridi-8-02-00193.pdf">http://www.scielo.org.co/pdf/ridi/v8n2/2027-8306-ridi-8-02-00193.pdf</a>
Entorno, hábitat:	Durán, María-Án	Capítulo de libro	Libro blanco	España	El entorno donde se habita ha determinado las formas de vida del ser humano. A lo largo de los	Se ha destacado que uno de los problemas «obstaculizadores» de una buena prestación	Durán, M.A.	<a href="http://enviejecimien">http://enviejecimien</a>



medio rural y medio urbano	geles				siglos las personas han cambiado de forma continua los lugares donde vivían en la búsqueda de mejores condiciones de vida. Una simple ojeada a la historia de la humanidad muestra que el factor constante en su evolución ha sido la migración de un sitio a otro, siempre en la persecución de hábitats que les ofrecieran recursos suficientes para una vida sin escasez, en una interacción constante del hombre con el medio, modificándolo, transformándolo y adaptándolo a sus necesidades. Y es, en esta persistente interrelación entre personas diversas y medios diferentes donde los entornos coadyuvan a conformar culturas distintas.	de servicios sociales en el ámbito rural, en particular en los núcleos más pequeños y dispersos, es la mala comunicación por la escasez y la calidad deficiente de las infraestructuras y los equipamientos básicos.  Por tanto, dentro de la heterogeneidad existente entre las personas mayores, el espacio, los entornos tienen una gran influencia en las diferentes experiencias de envejecer. La forma de envejecer en el medio rural, sobre todo en núcleos comunitarios tiene problemas específicos que lo alejan del envejecimiento idílico que se ha construido a través de ciertas imágenes bucólicas, obviando las transmisoras de negatividad. Los desequilibrios demográficos, desigualdades de género y diferencias en el acceso a la movilidad son las principales amenazas para la sostenibilidad social de las áreas rurales (Camarero, 2009), que imbrican de igual forma a todos sus ciudadanos e incluso con más fuerza al colectivo de personas mayores.	(2011). Entorno, hábitat: medio rural y medio urbano. En Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (Ed.), <i>Envejecimiento Activo. Libro blanco, 466-494.</i> IMSERSO.	<a href="https://to.csic.es/docu/mentos/docu/mentos/i mserso-libroblanc oenvejeci mientoactivo-01.pdf">to.csic.es/docu/mentos/docu/mentos/i mserso-libroblanc oenvejeci mientoactivo-01.pdf</a>
La incidencia de los entornos rural y urbano en el ocio de las	Cuenca, M Ahedo, R Aristegui, I Cuenca, J	Artículo	Repensando la ciudad desde el ocio	España	El ocio de las personas mayores en España no se ha abordado suficientemente desde la perspectiva del entorno rural-urbano. Este artículo analiza la influencia del entorno en la importancia concedida al ocio, el repertorio total de actividades y la no participación. Para ello, se basa en la metodología cuantitativa a través de la técnica de la encuesta. El	Por otro lado, el hecho de que el repertorio de ocio sea aún más escaso en zonas rurales alimenta la tesis de que la participación en ocio en estos contextos resulta más compleja debido quizá a una menor disponibilidad de alternativas y recursos para el ocio (Hinck, 2004; Durán, 2011).	Cuenca, M., Ahedo, R., Aristegui, I. y Cuenca, J. (2014). La	<a href="https://www.researchgate.net/publication/269167991-La_incidencia_de_los_entornos_rural_y_urbano_en_el_ocio_de_las_personas_mayores">https://www.researchgate.net/publication/269167991-La_incidencia_de_los_entornos_rural_y_urbano_en_el_ocio_de_las_personas_mayores</a>

<p>personas mayores en España. Un análisis comparativo exploratorio</p>					<p>cuestionario ha sido administrado en marzo de 2014 a una muestra representativa de 1239 personas de 65 a 74 años residentes en España. Partiendo de la hipótesis de que el entorno propicia modos distintos de desarrollar el ocio en cuanto a acceso a servicios y formas de participación, se concluye que la población rural afronta mayores dificultades para participar. Una importante contribución del estudio radica en la forma de entender y medir la participación en ocio, muy distinta del enfoque tradicional basado en los usos del tiempo.</p>	<p>Las prácticas de ocio físico-deportivas poseen un protagonismo notorio en el repertorio de ocio de las personas mayores. Los resultados presentados concuerdan con García Ferrando y Llopis (2011) en cuanto a que el paseo es la actividad de ocio por excelencia de este colectivo. Aunque los porcentajes de esta actividad son coincidentes en zonas urbanas (55% frente al 57% de nuestro estudio), las principales diferencias se aprecian en zonas rurales (60% frente al 33,9% de nuestro estudio). Esta diferencia porcentual podría explicarse atendiendo al hecho de que en una ciudad las distancias a menudo obligan a tomar algún medio de transporte para los desplazamientos cotidianos, al contrario de lo que sucede en poblaciones pequeñas. Así, puede haber una mayor tendencia en zonas urbanas a percibir la práctica de caminar como una actividad de ocio en mayor medida que en las zonas rurales. De nuevo se subraya la importancia del significado que la persona atribuye a la actividad que realiza en cada contexto.</p> <p>La investigación desarrollada constituye un primer acercamiento al análisis de las actividades de ocio de los nuevos mayores españoles, en contraposición con el enfoque tradicional basado en presupuestos de tiempo. La lectura aquí realizada ha tenido en cuenta la influencia del entorno rural y</p>	<p>incidencia de los entornos rural y urbano en el ocio de las personas mayores en España. Un análisis explorativo. En Ociogune (Ed.) <i>Foro Internacional de Investigación, Pensamiento y Reflexión en torno al Fenómeno del Ocio. Repensando la ciudad desde el ocio.</i></p>	<p><u>encia de los entornos rural y urbano en el ocio de las personas mayores en España. Un análisis comparativo exploratorio</u></p>
---	--	--	--	--	---	---	--	---

						urbano en la configuración del repertorio de ocio del colectivo analizado. Sin embargo, son múltiples las líneas de investigación que se abren. En primer lugar, resulta de especial interés la profundización en el análisis de barreras de participación en ocio, tanto desde un punto de vista general, como por las diferentes zonas de población, especialmente en las zonas rurales. En segundo lugar, otra línea de investigación relevante es aquella centrada en los motivos de realización del repertorio de ocio. Por último, consideramos estratégico el análisis de la relación entre la participación en ocio de las personas mayores y su percepción de bienestar		
Los grandes olvidados: las personas mayores en el entorno rural	Monreal, P, Valle, A., y Serda, B	Artículo científico.	Psychosocial Intervention	Madrid, España	La heterogeneidad en las personas mayores es enormemente variada, pudiéndose distinguir perfiles en función del sexo, la edad, la situación económica, los niveles culturales, la forma de hábitat, la composición de la estructura familiar, el estado de salud, la forma de envejecer, etc. Los objetivos de este artículo son identificar formas de vida de envejecer en el entorno rural y concretar propuestas de intervención que conduzcan a favorecer estilos de vida más activos y participativos. En total se hicieron 7 entrevistas en profundidad a expertos, 21 entrevistas a personas mayores, 5 entrevistas a profesionales y dos grupos focales de profesionales y agentes sociales significativos. En los resultados se identifican 4 estilos diferenciados de envejecimiento como una oportunidad para el cambio, una etapa natural de la	La perspectiva de la participación como una vía de fortalecimiento de la sociedad civil, aunque no está situada estrictamente en el campo gerontológico, permite comprender de qué forma las personas mayores participando cooperan en el desarrollo del capital social de nuestra sociedad, y cómo ello produce unos efectos en la construcción de valor público, de valor colectivo. Los beneficios que reporta a las personas mayores su incorporación en los procesos de participación, mejora su autovaloración, aumenta las formas de expresión de sus capacidades (pensar, expresarse, hacer...), de demostración de sus posibilidades de aprender y de aportar, así como incrementa el nivel de	Monreal, P, Valle, A., y Serda, B. (2009). Los Grandes Olvidados: Las Personas Mayores en el Entorno Rural. <i>Psychosocial Intervention</i> , 18(3), 269-277	<a href="https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1132-05592009000300007">https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1132-05592009000300007</a>

					<p>vida, un momento a compensar y un momento de abandono. Para concluir concretamos propuestas de intervención que conduzcan a favorecer estilos de vida más activos y participativos en los diferentes contextos y que sirvan de ayuda a los profesionales responsables de los servicios de atención a las personas mayores.</p>	reconocimiento externo.		
<p>Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana de Perú</p>	<p>Hernández-Huayta, J Chavez-Meneses, S Carreazo, N</p>	<p>Artículo científico.</p>	<p>Rev Peru Med Exp Salud Publica</p>	<p>Lima, Perú</p>	<p>Objetivos. Evaluar la calidad de vida relacionada a salud en una muestra de la población adulta mayor de un área rural y urbana del Perú. Materiales y métodos. Estudio transversal en población adulta mayor de cuatro distritos rurales y uno urbano realizado entre octubre del año 2014 a enero de 2016. Se evaluó la asociación entre el área de residencia y cinco variables sociodemográficas mediante la prueba de chi cuadrado. Utilizando la prueba de suma de rangos de Wilcoxon y evaluando magnitud de efectos se midieron y compararon los puntajes por dimensiones obtenidos en los instrumentos WHOQOL-BREF y WHOQOL-OLD y el puntaje total de este último. Se realizó regresión lineal simple y múltiple para hallar los valores ajustados a las diferencias sociodemográficas. Resultados. Se encuestaron a 447 adultos mayores con una media de edad de 69 años (+ 6,46 años), 207 del área rural, los cuales, en su mayoría, trabajaban y tenían menos años de educación. La población adulta mayor del área rural tuvo mayor calidad de vida en las dimensiones “Física”, “Psicológico” y “Medioambiente” del WHOQoL-BREF y en “Habilidades sensoriales”, “Autonomía”, “Actividades del pasado, presente y futuro”,</p>	<p>En conclusión, se encontró que el área de residencia ejerce un efecto diferencial en la calidad de vida relacionado a salud de la población adulta mayor evaluada, siendo el área rural la que obtuvo mayor calidad de vida para la mayoría de dimensiones. De esta forma, se presenta una perspectiva inicial, intentando contribuir a posteriores investigaciones acerca del tema, en el cual existe un vacío bibliográfico. Como se mencionó líneas atrás, la CVRS ha probado ser un predictor de morbilidad y reingreso a servicios de salud para muchas enfermedades, convirtiéndolo en motivo de estudio de gran interés en diferentes contextos socioculturales y geográficos. Por esta razón, los hallazgos de la presente investigación permitirán proponer programas dirigidos a subsanar las dimensiones de la CVRS con puntajes más bajos, interviniendo directamente en la salud mental de este grupo etario.</p>	<p>Hernandez-Huayta J, Chavez-Meneses S, Carreazo, N. (2016). Salud y calidad de vida en adultos mayores de un área rural y urbana del Perú. <i>Rev Peru Med Exp Salud Publica</i>, 33(4), 680-688.</p>	<p><a href="https://www.scielosp.org/pdf/rpmes/2016.v33n4/680-688/es">https://www.scielosp.org/pdf/rpmes/2016.v33n4/680-688/es</a></p>

					<p>“Participación social” y en el puntaje total del WHOQoL-OLD; mientras que aquellos del área urbana sólo mostraron mayor calidad de vida en la dimensión “Intimidad”. Conclusiones. El área de residencia ejerce un efecto diferencial en las distintas dimensiones de la calidad de vida relacionada a salud de la población adulta mayor estudiada.</p>			
<p>Las personas adultas mayores y el acceso a los sistemas de protección social en el ámbito rural</p>	<p>Organización Iberoamericana de la Seguridad Social</p>	<p>Libro</p>	<p>Seminario Internacional "Vejez, ruralidad y servicios sociales"</p>	<p>Santiago de Chile</p>	<p>El Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores busca promover el intercambio de experiencias y buenas prácticas entre las instituciones públicas responsables de las políticas hacia las personas adultas mayores. Entre las acciones de 2018 resalta la realización del Seminario Internacional “Vejez, Ruralidad y Servicios Sociales”, que, como objetivo general, se propuso: conocer la realidad latinoamericana sobre esta temática y abordar la vejez en el ámbito rural, problematizando el acceso a los servicios, la pertenencia a los pueblos originarios/ indígenas, la participación, la alfabetización, la soledad, entre otros.</p>	<p>Así, los propósitos específicos de esta publicación se pueden agrupar de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar la composición demográfica de los países iberoamericanos y analizar su evolución.</li> <li>• Conocer las necesidades de los servicios sociales de la población adulta mayor que reside en zonas rurales en los países iberoamericanos.</li> <li>• Sensibilizar a las instituciones públicas de la región acerca de la realidad de las personas adultas mayores que viven en los ámbitos rurales y acerca de la necesidad de adoptar políticas o medidas específicas dirigidas a esta población.</li> <li>• Recopilar y compartir las experiencias/exposiciones/reflexiones presentadas durante el desarrollo del Seminario Internacional “Vejez, Ruralidad y Servicios Sociales”</li> <li>• Completar dichas experiencias con la incorporación de Buenas Prácticas iberoamericanas que no fueron presentadas</li> </ul>	<p>Organización Iberoamericana de Seguridad Social (2018). Las personas adultas mayores y el acceso a los sistemas de protección social en el ámbito rural. OISS.</p>	<p><a href="https://oiss.org/wp-content/uploads/2020/10/Seminario_rural_maquetacion%CC%81n_individual.pdf">https://oiss.org/wp-content/uploads/2020/10/Seminario_rural_maquetacion%CC%81n_individual.pdf</a></p>

						durante el Seminario.		
El efecto del entorno social y el envejecimiento	Hidalgo, Jorge	Artículo	Escuela de Antropología y Sociología de la Universidad de Costa Rica	Costa Rica	<p>En este artículo se comparan las teorías gerontológicas sociales del "desapego" (disengagement) y de la "actividad", conforme el estilo de vida de dos muestras de personas mayores de 60 años fueron observadas y analizadas, cada una en su entorno social. La primera muestra estuvo constituida por personas residentes en el Hogar para Ancianos "Carlos María Ulloa". La otra muestra, consistió de personas que residen en sus propios hogares, todas ellas miembros del grupo "Amistad Sincera" de Guadalupe.</p>	<p>En primer lugar, un aspecto en el que coincide en el autor al reflexionar sobre las dos teorías que retoma en su artículo, es que ambas reconocen la influencia del entorno social en el sujeto, así mismo como el sujeto tiene influencia en el entorno social.</p> <p>Más específicamente en los resultados de la muestra elegida en el estudio, encontraron que el grupo socialmente activo está más interesado en iniciar nuevas relaciones afectivas y de amistad, mientras que el grupo de viudas prefieren ser más reservadas en ese aspecto. En ese sentido, concluyen que los episodios de institucionalización causan desapego y retiro, aunque en un número de casos reducidos; no obstante, si se compara con las personas mayores que se encuentran en hogares, el desapego de quienes están institucionalizados es mayor.</p> <p>Así mismo, entre las razones por las que las personas mayores fueron internadas en hogares, refieren que fue debido a la pobreza, bajo nivel educativo y abandono familiar. En ese sentido, la institucionalización se usa para remediar los males sociales y no por un acto voluntario de las personas mayores.</p> <p>Por último, al ser una investigación antigua,</p>	Hidalgo, G. (1993). El efecto del entorno social y el envejecimiento. Escuela de Antropología y Sociología.	<a href="https://www.bina.ssa.cr/revistas/ts/v19n411994/art03.pdf">https://www.bina.ssa.cr/revistas/ts/v19n411994/art03.pdf</a>

						plantean la necesidad de espacios de socialización disinttos para las personas mayores.		
La vejez. Su abordaje desde el trabajo social.	Guerrini, Maria Eugenia	Artículo	margen57	Luján, Argentina	<p>El presente trabajo surge de la necesidad de reflexionar sobre el lugar y el rol del viejo o adulto mayor en la actual sociedad y en las nuevas configuraciones familiares, y sobre las modalidades de intervención profesional dentro del Trabajo Social. La problemática del adulto mayor implica características personales, familiares y comunitarias, así como también las opiniones que este grupo etario posee sobre su vida, su familia, la institucionalización y sobre las políticas públicas pensadas para ellos. Así pues, se realiza una conceptualización sobre lo que es el envejecimiento y la vejez, junto a prejuicios que se tienen sobre ella (edadismo). En ese sentido, se tiene en cuenta la importancia de la familia en este momento vital, pero también reflexionando que desde Trabajo Social es menester intervenir en la resiliencia de los/as viejos/as y de sus familias. Finalmente, plantean una última discusión y es la intervención del Trabajo Social con la persona mayor, reconociendo que es necesario trabajar desde su complejidad.</p>	<p>En conclusión, se puede decir que el texto invita a que se considere la complejidad de la persona mayor; esto significa que la intervención no pretende cambiar la personalidad del viejo/a, sino trabajar con él o ella a nivel personal, familiar y comunitario, de tal manera que siga integrado a la comunidad y funcionando en ella dentro de sus limitaciones. El principio óptimo que debe dirigir la práctica gerontológica es la idea de que cada individuo debe tener la oportunidad de ejecutar su potencial, de vivir una vida potencialmente satisfactoria y socialmente deseable. La relación entre la persona y el profesional se desarrolla en el proceso de dirigir y completar una tarea. La relación progresa mediante una comunicación efectiva entre la persona y el profesional. Una relación profesional debe contribuir a mejorar el funcionamiento del individuo. El profesional que aspira servir de ayuda a otros debe tener un conocimiento de sí mismo, de sus fortalezas y debilidades personales que puedan impedir el trabajo efectivo con otros. Es importante que conozca sus percepciones y actitudes hacia los grupos y personas con quienes va a intervenir. No sólo debe estar alerta ante sus limitaciones sino también tener disposición</p>	Guerrini, M. (2010). La vejez. Su abordaje desde el trabajo social. Margen57, 57(1), 1-11.	<a href="https://www.margen.org/scri/margen57/guerrini57.pdf">https://www.margen.org/scri/margen57/guerrini57.pdf</a>

						<p>para el cambio.</p> <p>Continúa diciendo Sánchez Salgado (2005) que es importante que el profesional que trabaje con la persona anciana posea una información general con respecto a las características de esta población como un todo, y que esté alerta a la diversidad. No existen características que puedan ser aplicadas uniformemente a esta población, ya que poseen variedad de necesidades y problemas sociales. Las personas traen a su mayor edad un caudal de experiencias, condiciones de salud y actitudes, diversos patrones de comportamiento y estilos de vida y una gran variabilidad en niveles de funcionamiento físico y emocional.</p> <p>Aunque la mayoría de las personas que sobrepasan los 60 años funcionan relativamente bien y llevan una vida activa, un número considerable de ellas experimentan problemas de índole social, emocional o económica que requieren de una intervención profesional. Por lo tanto, ésta es diferente con ancianos saludables que con ancianos frágiles y dependientes.</p>		
<p>Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado del arte de la cuestión.</p>	<p>Robledo, Carlos Orejuela, Jhonny</p>	<p>Artículo</p>	<p>Diversitas: Perspectiva en Psicología</p>	<p>Bogotá, Colombia</p>	<p>A continuación se presenta una aproximación al estado actual de investigaciones relacionadas con la vejez y ser persona vieja. Para lograrlo se revisó sistemáticamente un amplio conjunto de referencias para dar cuenta de los aspectos más destacados, a saber, propósito general, referentes conceptuales, tipos de diseño, tipos de estudio, sujetos participantes, técnicas de recolección de la</p>	<p>Desde la perspectiva internacional, si bien se ha abordado la vejez y el ser persona vieja desde las actitudes, representaciones, perspectivas teóricas, estereotipos, discriminación por razón de edad, creencias, maltrato e inter-generacionalidad, se hace necesario alentar nuevas investigaciones que</p>	<p>Robledo, C. y Orejuela, J. (2020). Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado</p>	<p><a href="https://www.redalyc.org/journal/679/67963183007/html/">https://www.redalyc.org/journal/679/67963183007/html/</a></p>



				<p>información, resultados, conclusiones y recomendaciones. Posteriormente, se analizó en Colombia, durante los años 2008-2018, la formación universitaria existente, es decir, trabajos de grado de pregrado, especialización, maestría y doctorado y la producción escrita en libros. Además de los eventos académicos realizados durante los años 2014 – 2018 que permitan dar cuenta del estado actual de los estudios sobre la vejez y ser persona vieja desde una perspectiva interdisciplinaria.</p>	<p>dialoguen con las teorías del envejecimiento y la vejez, que contribuyan al entendimiento de la vejez como una realidad diferencial, en un contexto social, histórico y cultural específico, y que aporten valor al hecho de ser persona vieja en una sociedad de lógica capitalista. Así mismo, se espera que permitan comprender en profundidad las formas como la vejez es entendida por la sociedad en general, pero sobre todo por las personas viejas. Así mismo, comprender las relaciones de sentido que promueven ciertas creencias, para desde allí plantear posibles alternativas teóricas que promuevan una mayor consciencia sobre la importancia de envejecer con visiones alejadas de estereotipos negativos por razón de la edad, desde un enfoque positivo que aporten a la construcción de una sociedad para todas las edades.</p> <p>Con respecto a Colombia, se puede concluir que el interés por la vejez viene desarrollándose con más fuerza en los últimos diez años, siendo evidente su mayor difusión y alcance, tanto en la presencia de vida académica a nivel de pregrado, con la reapertura del Programa de Gerontología de la Universidad de Quindío desde el año 2012 y de posgrado, con el inicio de la Especialización en Psicogerontología en la Universidad de Envigado, desde el año 2018. Así mismo, se encuentra un aumento</p>	<p>del arte de la cuestión. Revista diversitas: perspectivas en psicología, 16(1), 93-112.</p>	
--	--	--	--	---	---	--	--

						<p>en el número de publicaciones de libros y la realización de trabajos de grado, en las que se destacan las áreas de Gerontología, Psicología, Educación física, Desarrollo Familiar y Trabajo Social en Pregrado; Psicología, Derecho y Medicina en Especialización; Gerontología y Humanidades en Maestría; y Enfermería en Doctorado. Así como la realización de diversos foros académicos en el país que visibilizan la importancia del tema. Sin embargo, la producción académica sobre la vejez evidencia una tendencia a abordar el objeto de estudio de forma multidisciplinaria de aspectos particulares y específicos, no desde la interdisciplina, dado su nivel de complejidad, multicausalidad e heterogeneidad. Se recomienda la realización de estudios sobre la vejez desde miradas pluridisciplinarias que integren las teorías existentes con el fin de aportar al campo de estudio.</p>		
<p>Calidad de vida y actividades de la vida diaria en adultos mayores mexicanos</p>	<p>Pérez, Alejandro. Becerra, Ana Hernández, Guadalupe Estrada, Maria del Carmen Medina,</p>	<p>Artículo</p>	<p>Psicología y Salud</p>		<p>Las personas de 60 años y más experimentan una serie de complicaciones biopsicosociales que pueden afectar la ejecución de actividades de la vida diaria y posiblemente con ello su independencia, autoeficacia y calidad de vida, no obstante, poco se conoce si dichas variables realmente están asociadas. El objetivo de esta investigación fue identificar la asociación entre calidad de vida y autoeficacia para realizar actividades cotidianas, así como con otras variables de índole sociodemográfico en un grupo</p>	<p>Con base en los resultados del presente estudio, es posible concluir lo siguiente: 1) Poco más de la mitad de la muestra de AM obtuvo niveles de bajos a intermedios en su CV, lo que es consistente con lo hallado en estudios previos efectuados en población mexicana. 2) Más de la mitad de los participantes poseía una autoeficacia buena o muy buena para la realización de sus actividades cotidianas, pese a que más de 80% sufría de</p>	<p>Pérez, A., Becerra, A., Hernández, G., Estrada, M. y Medina, E. (2022). Calidad de vida y actividades de la vida</p>	<p><a href="https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2723">https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2723</a></p>

	Erick			de adultos mayores mexicanos; 102 participantes contestaron el Cuestionario de Detección de Salud en la Vejez (ex profeso), el Cuestionario de Calidad de Vida para Adultos Mayores (WHOQoL-OLD) y el instrumento de Autoeficacia para Realizar Actividades Cotidianas (AeRAC-Breve). Los hombres presentaron mejor calidad de vida ( $U = .036, p < .05$ ); se obtuvo una correlación positiva de magnitud pequeña entre el WHOQoL-OLD y el AeRAC-Breve ( $r = .363, p < .000$ ). Las correlaciones más altas se encontraron en la dimensión tres de ambos instrumentos (intimidad y relaciones sociales; $r = .768, p < .001$ ) y la seis del WHOQoL-OLD con la dimensión tres del AeRAC-Breve ( $r = .855, p < .001$ ). Poco más de la mitad de la muestra presentó niveles intermedios y bajos en el WHOQoL-OLD y AeRAC-Breve. Continuar con el estudio de estas variables (calidad de vida y actividades de la vida diaria) permitirá la formulación de un modelo teórico sólido, que a su vez dé paso al diseño de intervenciones psicológicas dirigidas a la población envejecida	al menos una enfermedad crónica, por lo que se resalta la percepción que tienen los adultos mayores de la ejecución exitosa de sus actividades, no obstante que presenten complicaciones de salud. 3) Es necesario proseguir el estudio de la relación entre la CVy autoeficacia en la realización de AV D, así como con los componentes de la capacidad funcional, de tal manera que se formule un modelo teórico sólido que se posibilite el diseño de intervenciones psicológicas destinadas a la población de AM. 4) Por último, se sugiere que futuras investigaciones dispongan de una muestra equivalente para disminuir la probabilidad de resentir amenazas a su validez interna.	diaria en adultos mayores mexicanos. <i>Psicología y Salud</i> , 32(1), 171-179.	
Reflexiones en torno al trabajo social en el campo gerontológico	Paola, Jorge Danel, Paula Manes, Romina	Libro	Buenos Aires, Argentina	El presente pronunciamiento ha sido redactado por un grupo de Trabajadoras/es Sociales que conforman los Comités de Organización y Académico de las 2das. Jornadas de Trabajo Social en el campo Gerontológico desarrolladas con los auspicios de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires. Allí se encuentran reflexiones sobre qué es la vejez, el envejecimiento y algunas directrices para la intervención del Trabajo Social	- Este contexto poblacional enfrenta a los científicos y profesionales de diferentes disciplinas constitutivas del campo de la Gerontología a adquirir un compromiso personal y profesional como forma de dar respuesta a estas demandas desde acciones basadas en el reconocimiento de la dignidad de las personas y por sobre todo acciones basadas en los derechos, que incluye a todos, independientemente de la edad.	Paola, J., Danel, P., y Manes, R. (2012). Reflexiones en torno al trabajo	<a href="https://core.ac.uk/download/pdf/15784222.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/15784222.pdf</a>

				<p>en el campo gerontológico, el cual es un espacio en el que confluyen varias disciplinas con el propósito de pensar en el bienestar y la calidad de vida de los/as viejos/as, parándose desde una postura crítica, antidogmática y antihegemónica.</p>	<p>- Los procesos de envejecimiento se construyen singular y colectivamente. Cada sociedad, cada cultura, cada época, construye un determinado modo de envejecer. Singularmente, mientras desde los procesos biológicos existe una disminución de los potenciales y un aumento del declive con la edad, desde los procesos psicológicos y sociales el envejecimiento puede implicar crecimiento y aumento de los potenciales en estas áreas. De esta forma, la vejez se constituye en una etapa del desarrollo humano donde, con ganancias y pérdidas, existe una mayor multiplicidad de factores determinantes y gran variedad interpersonal en sus dimensiones y manifestaciones, siendo necesario para su análisis y configuración una perspectiva compleja, que incluya el proceso de envejecimiento en sus diferentes dimensiones.</p> <p>- Desde este posicionamiento y compromiso ético, concebimos a la Gerontología, como un campo interdisciplinario y de encuentro epistemológico, de producción de conocimientos y herramientas de intervención en el campo del envejecimiento, Desde esta perspectiva, la Gerontología es por definición un espacio de encuentro interdisciplinario, de</p>	<p>social en el campo gerontológico.</p> <p>Universidad de Buenos Aires.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						confluencia de teorías y saberes convocados por su objeto de investigación e intervención y no por las disciplinas individuales. Esto implica una actitud y aptitud antidogmática y antihegemónica, abierta a los nuevos descubrimientos teóricos y técnicos a que nos desafían centralmente los fenómenos de producción de sentido de nuestras prácticas desde la óptica social.		
Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento	Carmona-Valdés, Sandra. Ribeiro-Ferreira, Manuel	Artículo	Papeles de población	Monterrey, México	<p>El propósito de esta investigación consistió en distinguir el papel que juegan las actividades sociales en el bienestar personal de los adultos mayores en la ciudad de Monterrey, México. La muestra estuvo constituida por 1057 hombres y mujeres, en un rango de edad de 65 años o más. Se construyeron dos escalas para examinar la información (actividad social y bienestar personal). Luego de un ejercicio de regresión lógica, los resultados indican una relación predictiva positiva de las actividades sociales y la escolaridad con el bienestar personal de los adultos mayores. En los grupos de análisis, el estrato socioeconómico, el estado civil y la edad no contribuyen significativamente al bienestar personal en el adulto mayor.</p> <p>La participación e integración del adulto mayor en la sociedad mejora las</p>	<p>De acuerdo con los resultados obtenidos, el sexo, vivir en pareja, la edad y el estrato socioeconómico no se consideran factores predictores del bienestar en los adultos mayores. Por su parte, la escolaridad mostró una influencia moderada en la predicción de esta variable. En contraste, la relación entre las actividades sociales y el bienestar personal advierte una relación predictiva entre la actividad social y el bienestar personal de los adultos mayores; sin embargo, no se puede presumir una relación causal entre ambas. Esta información demuestra que el bienestar en la vejez deriva de diversos factores, no solamente biológicos, sino también sociales y personales en su construcción. Asimismo, resalta la importancia de la vida en la sociedad como una forma de mantener y disfrutar el bienestar personal en la vejez.</p>	<p>Carmona-Valdés, S. y Ribeiro-Ferreira, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. <i>Papeles en la población, 1&amp;(65)</i>, 163-185.</p>	<p><a href="https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1405-74252010000300006">https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1405-74252010000300006</a></p>

					<p>condiciones y el bienestar de los adultos mayores desde el ámbito social. En esta investigación aparece una relación predictiva significativa de las actividades sociales en el bienestar personal de los individuos autónomos, por lo que las actividades sociales constituyen un mecanismo clave para reducir el gasto en salud física y mental e incrementar la integración y participación de los adultos mayores a la sociedad. Los resultados de esta investigación evidencian que los procesos de salud–enfermedad–incapacidad y sus relaciones con las esperanzas de vida y el bienestar son conceptos físicos y biológicos que se interrelacionan con efectos sociales y económicos, como ya ha sido referido por Ham (2003). Las enfermedades diagnosticadas presentes en los adultos mayores constituyen limitaciones, tanto biológicas y sociales, como personales del individuo, ya que impactan en el bienestar personal y en el desempeño de actividades cuya relevancia se delimita física, social y culturalmente. Es por ello que al abordar el tema de vejez es importante considerar al adulto mayor desde una perspectiva integral, considerando su situación biológica particular, pero incluyéndolo como sujeto social.</p> <p>Las evidencias encontradas en esta</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						investigación sugieren que las políticas sociales orientadas al bienestar de la población envejecida deberían impulsar acciones que fomenten la realización de actividades y las interacciones de los adultos mayores con otros miembros de la comunidad.		
Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor	Hernández Vergel, Viviana Karina; Solano Pinto, Natalia; Ramírez Leal, Pastor	Artículo	Revista Venezolana de Gerencia,	República Bolivariana de Venezuela	Lo que se presenta a continuación es un estudio basado en una metodología teórica documental que tiene como objetivo principal describir la relación que existe entre el entorno social y el bienestar emocional de los adultos mayores. En el desarrollo del artículo se define lo que es entorno social y bienestar emocional, así como se muestran las características que describen la etapa evolutiva de la vejez, edad adulta tardía o tercera edad, con la finalidad de mostrar la relación que existe entre cada una de esas definiciones. Los adultos mayores viven una etapa del desarrollo evolutivo determinada por el declive natural de las condiciones físicas, biológicas, intelectuales y psicoemocionales, lo cual es propio de las personas después de los 65 años, sin embargo, es necesario asumirlo desde la perspectiva de vejez positiva. Para ello es necesario concienciar el potencial indiscutible de estímulo externo que posee el entorno social del adulto mayor para crear las condiciones objetivas y subjetivas que hagan de este momento vital una etapa satisfactoria.	El texto resalta la necesidad de reconocer y valorar a los adultos mayores en nuestra sociedad, asegurando que tengan una vida digna, saludable y productiva, a pesar de los desafíos que puede presentar el envejecimiento. En medio de una pandemia global, se destaca la importancia de entender cómo el entorno social afecta el bienestar emocional de los adultos mayores, con el fin de reducir el impacto negativo de la falta de interacción social y las emociones negativas como la soledad, el miedo y la desesperanza. Con el respaldo de las políticas formales de protección y apoyo social para los adultos mayores propuestas por la OMS y el PNUD, se hace un llamado a que cada sociedad se esfuerce por aumentar la conciencia sobre las particularidades de esta etapa de la vida. El objetivo es dismantlar los estereotipos que perpetúan la idea errónea de que los adultos mayores son personas que deben retirarse y simplemente esperar el final de sus vidas.	Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. Revista Venezolana de Gerencia, 26(95).	<a href="https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/29069613004.pdf">https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/29069613004.pdf</a>

<p>Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores</p>	<p>Piña, Marcelo; Olivo, María; Martínez, Carlos; Poblete, Margarita; Guerra, Verónica</p>	<p>Artículo</p>	<p>Rumbos TS</p>	<p>Chile</p>	<p>Este artículo presenta un análisis de los roles sociales de las personas mayores a través de la articulación de las dimensiones de cultura, salud y calidad de vida. Contempla dos momentos de trabajo. En primer lugar, discute la calidad de vida y salud en Chile, enfatizando que el 70% de las personas mayores está en condiciones de desarrollar tareas sociales y culturales en la comunidad. En segundo lugar, se analizan los enfoques teóricos de la gerontología social, proponiendo una gerontología rupturista que permita problematizar instancias de investigación e intervención gerontológica.</p>	<p>Este artículo aborda la importancia de los roles sociales de las personas mayores en Chile, destacando la relevancia del envejecimiento, la calidad de vida y la cultura.</p> <p>Se destaca que alrededor del 70% de las personas mayores están en condiciones de desarrollar tareas sociales y culturales en la comunidad, ya que se consideran en buen estado de salud y con una buena calidad de vida. Sin embargo, se menciona que la calidad de vida puede verse afectada cuando la vejez se asocia a estilos de vida poco saludables, aislamiento social y reducción de redes parentales y grupales.</p> <p>El artículo concluye con la necesidad de avanzar en la comprensión del envejecimiento desde un enfoque integral e interdisciplinario, promoviendo condiciones que permitan el pleno desarrollo de los roles sociales. Se sugiere un cambio hacia un enfoque más crítico.</p>	<p>Piña Morán, M., Olivo Viana, M. G., Martínez Matamala, C., Poblete Troncoso, M., &amp; Guerra Guerrero, V. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores. Rumbos TS, 17(28), 7-27.</p>	<p><a href="https://www.scielo.cl/pdf/rts/v17n28/0719-7721-rts-17-28-7.pdf">https://www.scielo.cl/pdf/rts/v17n28/0719-7721-rts-17-28-7.pdf</a></p>
<p>Envejecimiento saludable y condiciones sociales de los adultos</p>	<p>Cántu-Martínez, Pedro</p>	<p>Artículo</p>	<p>Revista Iberoamericana de Bioética</p>	<p>Mexico</p>	<p>El propósito de este estudio es describir las condiciones sociales del adulto mayor en México, a la luz del pronunciamiento de la Organización Mundial de la Salud de un envejecimiento saludable. México cuenta con aproximadamente 15.1 millones de personas con 60 años y más, que</p>	<p>Se puede hacer referencia a que el Gobierno de México se ha comprometido en fortalecer una agenda pública, y para ello cuenta con las bases administrativas, legales y voluntad política, para lograr establecer una verdadera política pública</p>	<p>Sádaba Garay, J. (2020). La ética de la bioética. Revista</p>	<p><a href="https://revistas.comillas.edu/index.php/bioetica-revista">https://revistas.comillas.edu/index.php/bioetica-revista</a></p>



mayores en México					configura el 12% de la población del país. Esto tendrá derivaciones en el entorno social, como también en las estructuras del Gobierno para adjudicar acciones en favor de apoyar una atención adecuada de los adultos mayores, en el marco de los derechos humanos. Al respecto, en México existe un gran compromiso por fortalecer la política pública en esta materia. No obstante, aún existen adultos mayores —mujeres y hombres— en condiciones alejadas de un envejecimiento saludable.	para los adultos mayores. Y, por lo tanto, contar con una visión centrada en el envejecimiento saludable. Sin embargo, esto requerirá de una vinculación entre las autoridades federales, estatales y municipales, con la finalidad de superar las fallas estructurales de orden social, y de esta manera ser más coordinadas y proactivas en sus acciones. Inclusive, haciendo partícipes al sector privado, ya que este sector, tiene una gran responsabilidad para lograr que todo mexicano alcance el envejecimiento saludable. Para esto, se requerirá también de un ajuste paradigmático en relación a no actuar sobre la vejez de las personas, sino más bien, sobre el proceso de envejecimiento, que consiste en considerar actuaciones permanentes durante todo el ciclo vital de las personas.	Iberoamericana De Bioética, (12), 01–12	<a href="http://iberoamericana/article/view/18540/16498">-iberoamericana/article/view/18540/16498</a>
Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez	Juan Carlos Meléndez José Manuel Tomás Esperanza Navarro	Artículo	anales de psicología	Murcia, España	El estudio que se presenta analiza las relaciones entre actividades de la vida diaria y bienestar con la edad y el género en personas mayores. El diseño de investigación fue una encuesta transversal a una muestra de 566 sujetos residentes en la provincia de Valencia (España). Los participantes contestaron a distintas secciones incluyendo ítems sociodemográficos, una medida de actividades de la vida diaria (Índice de Barthel) y las Escalas de Bienestar de Ryff. Los resultados principales con respecto a las actividades de la vida diaria fueron: a) relaciones positivas y sistemáticas con las dimensiones de bienestar; b) relaciones negativas	Se descubrió una correlación inversa entre la edad y todas las dimensiones del bienestar, siendo más pronunciada en las dimensiones del bienestar psicológico en comparación con el subjetivo. Se notaron diferencias de género significativas en autonomía, crecimiento personal y autoaceptación, con puntuaciones más altas en hombres. A pesar de las limitaciones de la investigación, se puede inferir que un buen estado físico va de la mano con el bienestar psicológico en un grupo diverso de adultos mayores en España.	Meléndez, J. C., Tomás, J. M., & Navarro, E. (2010). Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género	<a href="https://revistas.um.es/analesps/article/view/113591">https://revistas.um.es/analesps/article/view/113591</a>

					con la edad; c) una media en el Índice de Barthel más alta para los hombres. Por lo que respecta a las dimensiones de bienestar de Ryff, los resultados también mostraron relaciones negativas de la edad con todas las dimensiones, que fueron de mayor cuantía para las dimensiones propias del bienestar psi-cológico frente al subjetivo. Se observaron también diferencias de género significativas en autonomía, crecimiento personal y autoaceptación: los hombres puntuaron más alto.		en la vejez. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 27(1), 164–169.	
Trabajo Social para la Tercera Edad	Cristina Filardo Llamas	Artículo	Documentos de Trabajo Social: Revista de trabajo y acción social	España	<p>Objetivo: Realizar un análisis teórico-práctico sobre el papel del trabajo social en el ámbito de la tercera edad, a la par que se reflexiona sobre los conceptos de tolerancia, convivencia y diversidad con el fin de avanzar en el conocimiento de nuestra sociedad y en el papel que nuestra profesión juega en este sector.</p> <p>Desarrollo: El trabajo que aquí presentamos consta de dos apartados interrelacionados entre sí. En primer lugar se describe el colectivo de la tercera edad, planteando los conceptos más importantes sobre este tema. A continuación se explican las características de la realidad demográfica española y el proceso de envejecimiento con los cambios asociados a la edad y las principales consecuencias a nivel individual, familiar, social y comunitario. En la segunda parte del artículo nos centramos en el papel del trabajo social gerontológico, exponiendo los recursos sociales principales, las funciones del trabajo social, la metodología de actuación y los distintos niveles de</p>	Así, los profesionales en este sector persiguen conocer y transformar la realidad de las personas mayores, contribuyendo en todo momento al bienestar de las personas y a la promoción de sus potencialidades, previniendo y detectando de manera precoz la existencia de problemas sociales que dificulten o impidan la integración social de las personas mayores. Para el ejercicio de dicha profesión es pertinente utilizar el Método Básico del Trabajo Social, mediante el cual se analiza la realidad social, interpretando de una manera científico-técnica la misma, estableciendo una jerarquización de las necesidades y problemas detectados y elaborando un plan de intervención concreto y orientado a la solución de la problemática existente. La intervención se va a centrar en tres niveles: Un nivel primario donde el objetivo es la prevención de situaciones negativas que puedan afectar a la persona mayor y su entorno; un nivel secundario	Llamas, C. F. (2011). Trabajo social para la tercera edad. Documento s de Trabajo Social: Revista de trabajo y acción social, (49), 204-219.	<a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111475">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111475</a>

					intervención. Finalizamos este apartado con los principios fundamentales en materia de política social de tercera edad de la Federación Internacional de Trabajadores Sociales. En la parte final del artículo se encuentran las conclusiones y aportaciones innovadoras resultantes de este estudio.	orientado a afrontar situaciones problemáticas ya existentes, evitando la aparición de una problemática de mayor impacto; y un nivel terciario en el que la finalidad es paliar los efectos de la problemática social existente.		
Entorno social y sentimientos de soledad en adultos mayores institucionalizados	Viviana Karina Hernández Vergel Natalia Solano Pinto Raquel Fernández César	Artículo	Revista Cuidado y Ocupación Humana	Colombia	El envejecimiento se caracteriza por la sucesión de diferentes cambios físicos, mentales, individuales y colectivos. Sin embargo, se asocia específicamente con la persona de edad mayor, quien experimenta una serie de vivencias que pueden conducir a la soledad. El ambiente donde se desenvuelven y las relaciones con los demás son factores primordiales en el desarrollo socio-afectivo. Esta investigación evaluó la relación existente entre los sentimientos de soledad en la familia y del ambiente social de las personas de la tercera edad institucionalizados desde un enfoque descriptivo, cuantitativo, a partir de una muestra no probabilística, mediante la aplicación de dos instrumentos, uno de medición de soledad social y el registro de observación única del Modelo de la Ocupación Humana que evalúa la participación ocupacional de la persona dentro del entorno social. Al validar la posible relación entre estas variables se concluyó que diversos aspectos físicos muestran la vulnerabilidad de las personas mayores desencadenando en ellos sentimientos de dependencia y soledad	A manera de conclusión el texto expresa que la soledad familiar se relaciona con la participación en grupos sociales, un entorno de interacción social y la realización de actividades que coinciden con los intereses de los individuos; La comunicación asertiva entre compañeros contribuye positivamente al entorno social de los adultos mayores; Factores como la habilidad de comunicación, las relaciones interpersonales, la cooperación con otros, la interacción social, la oportunidad de participar en grupos sociales y la realización de actividades que coinciden con los intereses de los individuos influyen en el bienestar emocional de los adultos mayores; La restricción en la participación en actividades y espacios sociales puede afectar la autonomía del adulto mayor en las actividades cotidianas, recreativas y de tiempo libre, lo que puede llevar a inactividad y aburrimiento; Hay varias barreras arquitectónicas en la institución que, al no estar adaptadas al entorno, representan un riesgo constante para los adultos mayores.	Hernandez V.; Solano N.; Fernandez R.(2019). Entorno social y sentimientos de soledad en adultos mayores institucionalizados. Revista Cuidado y Ocupación Humana Vol.8-II.	<a href="https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/coh/article/view/885/853">https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/coh/article/view/885/853</a>

<p>Entorno familiar del adulto mayor de los centros vida de la ciudad de Villavencio, Colombia</p>	<p>Salamanca-Ramos, Emilce; Velasco Páez, Zulma Johana; Díaz Viatela, Clara Deley</p>	<p>Artículo investigativo</p>	<p>Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo</p>	<p>Villavencio, Colombia</p>	<p>Introducción: En la actualidad, el envejecimiento de la población despierta interés, debido al aumento de la esperanza de vida. Objetivo: Conocer el entorno familiar de los adultos mayores de los Centros Vida (CV) del municipio de Villavencio, con el propósito de construir, a partir de los resultados, elementos orientadores para la formación de cuidadores profesionales y el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Método: Perspectiva cualitativa con enfoque etnográfico. Se incluyeron tres CV seleccionados al azar; de cada CV participó un cuidador y un adulto mayor con su familia. Se utilizó observación no participante y entrevista abierta. En total, se realizaron nueve entrevistas que fueron transcritas y convertidas en unidades textuales, con el apoyo del software NVivo 11. El análisis fue simultáneo con el trabajo de campo. Se realizó codificación y categorización. Resultados: Se identificaron tres categorías: 1) entre la aceptación o la resignación de ser un adulto mayor, 2) los menesteres de la vejez y 3) las relaciones de la familia cuando se tiene un adulto mayor. Conclusión: Para los adultos mayores el envejecimiento es una etapa de pérdida, abandono y sufrimiento. Para la familia, es una etapa muy difícil cuando no se tiene condiciones socioeconómicas suficientes, se requiere apoyo y aceptación de los cambios producidos en el adulto mayor. Para los cuidadores de los CV es una etapa que requiere mucho apoyo de la familia y la sociedad.</p>	<p>La no aceptación de los cambios físicos y psicológicos en el adulto mayor —por ejemplo, en su familia— y la falta de tolerancia de su entorno se reeja permanente en las narrativas, pues ello los induce a la soledad o al aislamiento familiar, visibles en las observaciones durante el estudio. El verdadero rol que desempeña el adulto mayor en una sociedad no se vislumbra en el contexto estudiado. Sería importante plantear algunos propósitos y acciones que mejoren sustancialmente el manejo que se le da al adulto mayor, en los ámbitos familiar, comunitario e institucional en la región. Dentro de las políticas públicas se debe orientar a la familia y sociedad para ser un adulto mayor del mañana, y destacar que la vejez está relacionada con la manera en que se han vivido los anteriores ciclos de vida y las relaciones intergeneracionales que se hayan producido. Así mismo, generar actividades de integración para fortalecer las relaciones del adulto mayor con su entorno familiar, comunitario e institucional, y seguir en el proceso de formación de profesionales y cuidadores, para comprender las dinámicas del envejecimiento y fortalecer las acciones en el cuidado del adulto mayor.</p>	<p>Salamanca-Ramos, E., Velasco Páez, Z. J., Durán, R. M., Reyes, F. G., Ruíz, V. Á., González, G. M., &amp; Constenla, A. M. R. (2019). Entorno familiar del adulto mayor de los centros vida de la ciudad de Villavencio, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo, 21(2), 1-23</p>	<p><a href="https://www.redalyc.org/journal/1452/145274704005/14005.pdf">https://www.redalyc.org/journal/1452/145274704005/14005.pdf</a></p>
--	---	-------------------------------	---	------------------------------	---	--	---	--

## **Anexo B**

### Guía de entrevista a grupo focal

#### **Guía 1** **Entrevista Grupo Focal**

##### **Tema I**

###### **Actividades de la vida diaria**

- ¿Qué actividades suelen realizar diariamente?
- ¿Considera que en el municipio se brindan los servicios suficientes para realizar actividades distintas a las que suele realizar diariamente?
- ¿Considera que las actividades que realiza diariamente actualmente son diferentes de las que hacía antes?
- ¿Cree usted que es diferente el día a día en el pueblo que en la vereda de Oro perdido del municipio de Cáqueza o veredas similares?
- ¿Alguna vez se ha sentido limitado para realizar alguna actividad?
- ¿Siente que las oportunidades en el pueblo le han permitido realizar con más facilidad sus actividades diarias?
- ¿Es importante para usted estar acompañado/a al momento de realizar sus actividades diarias?

##### **Tema II**

###### **Entorno social**

- ¿Considera que relacionarse con más o menos personas afecta en algún aspecto de su vida?
- ¿Cree que el Centro Día le ha ayudado a mejorar su vida?
- ¿Cree que el Centro Día le permite tener relaciones con otras personas?
- ¿Siente que los espacios de relacionamiento en el municipio les brinda seguridad? Ejemplo: Monruta, parque principal, plazuela, campín, etc.
- ¿Alguna vez se ha sentido limitado/a por parte de las personas más cercanas a usted al momento de realizar sus actividades?
- ¿Le gusta vivir en el pueblo o preferiría estar en una vereda?
- ¿Siente que sus necesidades están satisfechas en el pueblo?
- ¿Nota alguna diferencia con las oportunidades en las veredas?

##### **Tema III**

###### **Vejez rural y urbana**

- ¿Cree que por ser viejo o vieja sus oportunidades de recreación, participación, trabajo, etc., han estado limitadas en algún sentido?

- ¿Para usted ser viejo o vieja en el campo es diferente a ser viejo o vieja en el pueblo?
- ¿Considera que el pueblo le brinda oportunidades para plantearse nuevos objetivos en la vida?
- ¿Considera que en el pueblo hay limitaciones para plantearse nuevos objetivos en la vida?
- ¿Considera que en el pueblo le dan importancia a los viejos y las viejas?
- ¿En qué consiste esa importancia?
- ¿Piensa que hay suficientes espacios para los viejos y las viejas en el pueblo?
- ¿Alguna vez ha sentido que lo han tratado diferente por ser viejo o vieja en el pueblo?
-

## **Anexos C**

Guía de entrevista semi-estructurada contexto urbano

### **Guía 1**

#### **Entrevista semi-estructurada (urbano)**

#### **Información sobre las actividades de la vida diaria de las personas mayores de la zona rural de Cáqueza, Cundinamarca**

A continuación trataremos temas de gran relevancia para la presente investigación, como lo es la identificación detallada de las actividades de la vida diaria de las personas mayores de la zona urbana de Cáqueza, Cundinamarca vinculadas al programa Centro Día. Para cumplir con dicha tarea se grabará las conversaciones a fin de rescatar toda la información suministrada por parte de los/as viejas, teniendo en cuenta que todo lo expresado es de gran importancia para nuestro estudio.

#### **Información personal**

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Cuántos años tiene?
3. ¿En qué barrio vive?
4. ¿Ha vivido en otras zonas de Cáqueza o fuera del municipio?
5. ¿Con quién vive?
6. ¿Realiza actividades para generar ingresos económicos o cómo se sustenta económicamente?
7. ¿Tiene alguna enfermedad o discapacidad?

#### **Actividades de la vida diaria**

9. ¿Qué es lo primero que suele hacer al iniciar el día?
10. ¿Qué otras actividades realiza a lo largo del día?
11. ¿Qué no le puede faltar en un día?
12. ¿Qué ropa suele utilizar diariamente?
13. ¿En años anteriores las actividades que realizaba eran diferentes de las que realiza ahora?
14. ¿Qué actividades realiza los fines de semana?  
¿Con quién hace esas actividades?
15. ¿Qué hace usted para divertirse o pasar su tiempo libre?
16. Esas actividades que usted hace para divertirse o pasar su tiempo libre, ¿las desarrolla con otras personas y con quiénes?
17. ¿Considera que tiene oportunidades para hacer más actividades además de las que ya realiza?
18. ¿Cree que las actividades que realiza usted en el pueblo son diferentes de las que alguien realiza en alguna vereda del municipio?
19. ¿Su familia lo incluye en las actividades de la vida diaria que realizan?

## **Entorno social**

20. ¿Le gusta estar acompañado a la hora de realizar sus actividades diarias?
21. ¿Con quién suele relacionarse usted diariamente? Ejemplo: familia, vecinos, amigos, Centro Día.
22. ¿Cómo considera que son las relaciones con las personas más cercanas a usted?
23. ¿Qué rol tiene en su familia y cómo lo tratan?
24. ¿Quién lo acompaña a hacer diligencias en el hospital, en el Centro Día o en la alcaldía?
25. ¿Siente que tiene una relación cercana a sus vecinos o a la comunidad de Cáqueza?
26. ¿Considera que tener más o menos personas con quien relacionarse influye en las actividades que realiza?
27. ¿Considera que sus relaciones con los demás han cambiado a lo que era antes?
28. ¿De qué manera considera que el Centro Día influye en las relaciones que usted establece con otras personas?
29. ¿De qué manera el Centro Día ha impactado o ha influenciado en su vida?
30. ¿Se lleva bien con las personas que están en el Centro Día?
31. ¿Se siente cómodo en el Centro Día?
32. ¿Siente que sus oportunidades están satisfechas en el pueblo?
33. ¿Nota alguna diferencia con las oportunidades en las veredas?

## **Vejez**

34. ¿Existen espacios en el pueblo dirigidos a personas mayores en los que suele participar o en los que se interesa en participar? ¿Y por qué?
35. ¿Ha sentido que ser viejo/a en el pueblo lo/la ha limitado o beneficiado de alguna manera?
36. ¿Considera que ser viejo o vieja ha permitido o limitado el acercamiento a sus amigos/as o personas más cercanas?
37. ¿Alguna vez se ha sentido excluido por su familia en las actividades cotidianas que realizan por ser viejo/a?
38. ¿En algún momento ha dejado de realizar actividades porque "ya no son aptas para viejos/as"?
39. ¿Siente que ser viejo/a en el pueblo es diferente a ser viejo/a en una vereda?



## **Anexo D**

### Guía de entrevista semi-estructurada contexto rural

#### **Guía 2**

#### **Entrevista semi-estructurada (rural)**

#### **Información sobre las actividades de la vida diaria de las personas mayores de la zona rural de Cáqueza, Cundinamarca**

A continuación trataremos temas de gran relevancia para la presente investigación, como lo es la identificación detallada de las actividades de la vida diaria de las personas mayores de la zona urbana de Cáqueza, Cundinamarca vinculadas al programa Centro Día. Para cumplir con dicha tarea se grabará las conversaciones a fin de rescatar toda la información suministrada por parte de los/as viejas, teniendo en cuenta que todo lo expresado es de gran importancia para nuestro estudio.

#### **Información personal**

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Cuántos años tiene?
3. ¿En qué barrio vive?
4. ¿Ha vivido en otras zonas de Cáqueza o fuera del municipio?
5. ¿Con quién vive?
6. ¿Realiza actividades para generar ingresos económicos o cómo se sustenta económicamente?
7. ¿Tiene alguna enfermedad o discapacidad?

#### **Actividades de la vida diaria**

9. ¿Qué es lo primero que suele hacer al iniciar el día?
10. ¿Qué otras actividades realiza a lo largo del día?
11. ¿Qué no le puede faltar en un día?
12. ¿Qué ropa suele utilizar diariamente?
13. ¿En años anteriores las actividades que realizaba eran diferentes de las que realiza ahora?
14. ¿Qué actividades realiza los fines de semana?
15. ¿Con quién hace esas actividades?
16. ¿Qué hace usted para divertirse o pasar su tiempo libre?  
Esas actividades que usted hace para divertirse o pasar su tiempo libre, ¿las desarrolla con otras personas y con quiénes?
17. ¿Considera que tiene oportunidades para hacer más actividades además de las que ya realiza?
18. ¿Cree que las actividades que realiza usted en la vereda son diferentes de las que alguien realiza en el casco urbano?
19. ¿Su familia lo incluye en las actividades cotidianas que realizan?

## **Entorno social**

20. ¿Le gusta estar acompañado a la hora de realizar sus actividades diarias?
21. ¿Con quién suele relacionarse usted diariamente? Ejemplo: familia, vecinos, amigos, Centro Día.
22. ¿Cómo considera que son las relaciones con las personas más cercanas a usted?
23. ¿Qué rol tiene en su familia y cómo lo tratan?
24. ¿Quién lo acompaña a hacer diligencias en el hospital, en el Centro Día o en la alcaldía?
25. ¿Siente que tiene una relación cercana a sus vecinos o a la comunidad de Cáqueza?
26. ¿Considera que tener más o menos personas con quien relacionarse influye en las actividades que realiza?
27. ¿Considera que sus relaciones con los demás han cambiado a lo que era antes?
28. ¿De qué manera considera que el Centro Día influye en las relaciones que usted establece con otras personas?
29. ¿De qué manera el Centro Día ha impactado o ha influenciado en su vida?
30. ¿Se lleva bien con las personas que están en el Centro Día?
31. ¿Se siente cómodo en los encuentros satélites?
32. ¿Siente que sus oportunidades están satisfechas en la vereda?
33. ¿Nota alguna diferencia con las oportunidades de los/as viejos/as en el pueblo?

## **Vejez**

34. ¿Existen espacios en el pueblo dirigidos a personas mayores en los que suele participar o en los que se interesa en participar? ¿Y por qué?
35. ¿Ha sentido que ser viejo/a en la vereda lo/la ha limitado o beneficiado de alguna manera?
36. ¿Considera que ser viejo o vieja ha permitido o limitado el acercamiento a sus amigos/as o personas más cercanas?
37. ¿Alguna vez se ha sentido excluido por su familia en las actividades cotidianas que realizan por ser viejo/a?
38. ¿En algún momento ha dejado de realizar actividades porque "ya no son aptas para viejos/as"?
39. ¿Siente que ser viejo/a en la vereda es diferente a ser viejo/a en el pueblo?

## Anexo E

### Consentimiento informado de las personas mayores



#### UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Trabajo Social

Año: 2023-2



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me encuentro de acuerdo en la realización de la entrevista semiestructurada/grupo focal por parte de las Trabajadoras Sociales en formación de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (abajo firmantes). Entendiendo los propósitos de la investigación sobre "Influencia del entorno social en la vida cotidiana de las personas mayores de la zona rural y urbana vinculadas al programa Centro Día de Cáqueza, Cundinamarca", en donde no existe ningún riesgo y que los datos suministrados serán manejados bajo parámetros éticos. Comprendo que estoy en mi derecho de decidir participar o no, de manera voluntaria.

Asimismo, se me ha comunicado que la sesión será grabada y utilizada para fines académicos respetando el principio de confidencialidad. **Por tanto acepto participar.**

Nº	Nº de Documentos de Identidad	Nombre	Firmas
1	20439238	Laura Rosa Saray	Laura Rosa Saray de B
2	20439151	Diazolina Aua	Diazolina Aua
3	20440508	Maria Teres Ruz	Maria Teres Ruz
4	20440451	Elisa Rojas Ladino	Elisa Rojas Ladino
5	20441150	Berobet Rojas Cloujo	No firma
6	7416302	Carlos Julio Benito Reina	Carlos Julio Benito Reina
7	39727914	Emerita Rojas Cepedes	Emerita Rojas Cepedes
8			
9			
10			

Camila Parra Contreras

Nombre Trabajadora Social Entrevistadora 1 UCMC

Camila P.  
Firma

Karen Daniela Vizcaino Hernández

Nombre Trabajadora Social Entrevistadora 1 UCMC

Firma

## **Anexo F**

### Guías de trabajo de campo

#### **1. Plan básico**

##### **Guía de actividades para la primera salida de campo 07 de Junio - 14 de Junio**

#### **Objetivos**

1. Establecimiento de diálogo con los funcionarios del Centro Día.
2. Primer acercamiento con las personas mayores asistentes.
3. Reconocimiento de dinámicas del programa Centro Día.

#### **Requerimientos específicos de información**

1. Días en los que se realizan encuentros con la población, tanto rural como urbana.
2. Aspectos positivos y negativos que pueden interferir en el proceso.
3. Actividades que suelen realizarse en el Centro Día.
4. Dinámica de la población.

#### **Instrumentos**

- Observación y registro de diarios de campo.

##### **Actividades realizadas en la primera salida de campo 07 Junio - 14 Junio**

#### **Plan Básico Seguido**

1. Contacto con los funcionarios del Centro Día.
2. Socialización del proceso que se llevará a cabo las próximas semanas.
3. Contacto con las personas mayores que asisten al Centro Día.

#### **Acciones adelantadas**

1. Se establecieron reuniones con la Coordinadora Liliana y el Profesor William con el propósito de informar el inicio del proceso y aclarar algunos aspectos al respecto. Así mismo, se esclarecieron recomendaciones a tener en cuenta durante la recolección de la información y se obtuvo información sobre las dinámicas de los encuentros semanales.
2. Las trabajadoras sociales en formación fueron presentadas por el profesor William y se pudo presentar e informar lo que se realizaría por las próximas semanas, aclarando que se apoyaría en lo que los funcionarios necesitaran para los encuentros.
3. Se generaron diálogos y relaciones con algunas de las personas mayores cuando se estaban llevando a cabo las distintas actividades propuestas por el programa Centro Día, por lo que fue posible un involucramiento más cercano con la población.

#### **Balance general**

1. Existe la disposición de los funcionarios para disponer de espacios necesarios para llevar a cabo el proceso que se tiene planeado por parte de las trabajadoras sociales en formación.
2. Varias de las personas mayores asistentes son participativos y les gusta compartir experiencias, por lo que en un futuro será beneficioso para el proceso.

---

## **Guía de actividades para la segunda salida de campo 21 Junio - 19 Julio**

### **Objetivos**

1. Grupo focal con las personas mayores del programa Centro Día.
2. Entrevistas semi-estructuradas con la población mayor rural del programa Centro Día.
3. Entrevistas semi-estructuradas con la población mayor urbana del programa Centro Día.

### **Cronograma**

*21 Junio* - Grupo focal en San Vicente y las instalaciones del programa Centro Día en el casco urbano.

*28 Junio* - Entrevistas semi-estructuradas con la población mayor rural y urbana del programa Centro Día.

*4-7 Julio* - Revisión de la información recolectada.

*13 Julio* - Entrevistas semi-estructuradas con la población mayor rural y urbana del programa Centro Día.

*19 Julio* - Entrevistas semi-estructuradas con la población mayor rural y urbana del programa Centro Día.

## **Actividades realizadas en la segunda salida de campo 21 Junio - 19 Julio**

### **Plan Básico Seguido**

1. Contacto con el Profesor William para gestionar el transporte a las veredas.
2. Confirmación de permisos con los funcionarios del Centro Día para los espacios necesarios para las entrevistas y grupos focales.

### **Acciones adelantadas y ajuste del cronograma**

*21 Junio* - Entrevistas semi-estructuradas (población rural) en la vereda San Vicente y grupo focal en las instalaciones del programa Centro Día en el casco urbano.

*28 Junio* - Entrevistas semi-estructuradas (población rural y urbana) en las instalaciones del programa Centro Día en el casco urbano.

*5 Julio* - Entrevistas semi-estructuradas (población rural) en la vereda Rincón Grande y en las instalaciones del programa Centro Día en el casco urbano.

*12 Julio* - Entrevistas semi-estructuradas (población urbana) en las instalaciones del programa Centro Día en el casco urbano.

### **Balance general**

1. Fue posible recolectar la información necesaria sobre la vida cotidiana y el entorno social, tanto en la zona rural como en la zona urbana.
2. La población que participó en la recolección de la información se encuentra interesada en saber los resultados.

## Anexo G

### Acta de establecimiento de acuerdos con el Centro Día

<b>Proceso / DEPENDENCIA</b>	Reunión con Centro Día				
<b>ASUNTO</b>	Fijación de acuerdos con el Centro Día	<b>ACTA No.</b>	01		
<b>LUGAR</b>	Oficina del programa Centro Día en Cáqueza				
<b>FECHA</b>	07/06/2023	<b>HORA INICIO</b>	2:00 p.m.	<b>HORA FIN</b>	4:30 p.m.

<b>CONVOCADOS / ASISTENTES</b>		<b>ASISTI Ó</b>		<b>FIRMA</b>
<b>NOMBRE</b>	<b>CARGO - DEPENDENCIA</b>	<b>SI</b>	<b>N O</b>	

#### ORDEN DEL DÍA

- Apoyo en las actividades propuestas para el encuentro con las personas mayores.
  - Establecimiento de acuerdos con la coordinadora del Centro Día en Caqueza, Cundinamarca.
- Establecimiento de acuerdos con el encargado de las actividades para los beneficiarios del programa Centro Día en Caqueza, Cundinamarca.

#### DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Las trabajadoras sociales en formación llegaron al Centro Día a las 2:00 p.m. con el fin de apoyar en las actividades propuestas por el programa para las personas mayores asistentes en dicha sesión. La ayuda que se brindó fue principalmente relacionada con la logística en algunas dinámicas y la participación en algunas de ellas para fomentar el involucramiento de la población.

Una vez finalizado este espacio, se estableció diálogo con la coordinadora del programa Centro Día, la trabajadora social Liliana, a quien se le recordó que las trabajadoras sociales en formación

comenzarían a realizar su proceso investigativo desde dicho día. Así mismo, se indagó sobre la organización de los encuentros con la población, a lo que la funcionaria informó que, en la zona urbana del municipio, estos se llevan a cabo los martes y miércoles de 2:00 p.m. a 4:00 p.m. En el caso de las veredas, hace saber que estos se desarrollan a las 8:30 a.m. los lunes, martes y miércoles; cada día visitan una vereda diferente y a dichos encuentros va el profesor y algunas veces las trabajadoras sociales. Aclara que en la institución existe un medio de transporte que lleva a los profesionales hasta las veredas, la cual sale a las 7:00 a.m., sin embargo, el espacio en este es reducido por lo que recomienda buscar alternativas. Finalmente, facilita el cronograma con la programación de las sesiones dirigidas a las personas mayores y menciona que para acordar los espacios es pertinente comunicarse con el profesor.

En ese orden de días, se realiza una reunión con la persona encargada de guiar los encuentros, quien se llama William. En primer lugar, se hace una aclaración sobre el objetivo del proceso investigativo y se recuerda que las trabajadoras sociales en formación estarán apoyando en los encuentros que sean pertinentes; no obstante, se hace saber sobre la importancia de tomar espacios para recolectar información, por lo que se indaga sobre el procedimiento para conseguirlos. El profesional informa que puede brindar tiempo de los encuentros para estas actividades y también se dialoga la posibilidad de dividir al grupo, teniendo en cuenta que para las técnicas que utilizarán las estudiantes no son necesarias más de 10 personas. Por otro lado, en el caso de las veredas, reconoce también las dificultades de espacio en el medio de transporte y menciona algunas de las veredas con más asistentes, con el fin de que se tenga en consideración a la hora de visitarlas. Por último, las trabajadoras sociales en formación solicitan el número de contacto del señor William para poder comunicar cualquier información relacionada con el proyecto de investigación.

ANEXOS SI  NO X (Relacionar anexos)

ACTA ELABORADA  
POR

Karen Daniela Vizcaíno Hernández  
Camila Parra Contreras







## **Anexo I**

### **Diarios de campo y registros fotográficos**

**13 / Junio / 2023**

En dicho día, asistimos al Centro Día a las 2:00 de la tarde con el propósito de avanzar en la realización del grupo focal con las personas que se encuentran en el casco urbano del municipio. No obstante, los funcionarios del programa nos informan que dicho día se llevará a cabo una salida al municipio de Fosca, teniendo en cuenta las fiestas patronales de San Vicente de Ferrer. En ese sentido, nos comunican que podemos trabajar con las personas que no asistirán, no obstante, esperamos unos minutos e informan que todos asistirán, por lo que nos invitan al viaje y aceptamos con el objetivo de generar simpatía con la población y facilitar el proceso de elección de la muestra.

Lo que pudimos observar de la población con dicho viaje es que la mayoría se llevan bien entre sí, no obstante, hay algunas personas que se excluyen debido a tener un deterioro de salud más grave, mientras que existen otros subgrupos pequeños que interactúan entre sí a lo largo del viaje. Así mismo, la religión se convierte en un factor importante para las personas mayores, teniendo en cuenta que todos estaban interesados en asistir a la misa y acercarse a la estatua para rezar. Por último, respecto a la relación con los funcionarios, demuestran interacciones cercanas y tranquilas.



**14 / Junio / 2023**

En dicho día, asistimos nuevamente a las 2:00 p.m. al Centro Día, esperamos a que las personas mayores rezaran el Rosario, considerando que un hábito que llevan a cabo todos los días que asisten al programa. Posterior a esto, los funcionarios llevaron a cabo actividades lúdicas, aeróbicas y de ejercicio, a la vez que bailaron carranga. Una vez terminado este momento del día, se organizaron en mesas de trabajo: unas tejían, otras personas jugaban juegos de mesas, otro grupo jugaba bolirana, también jugaban a encestar un aro, mientras que otras se quedaban sentadas mirando lo que hacía el resto.

Ese día, las trabajadoras sociales en formación intentamos realizar el primer grupo focal, para lo cual le pedimos la colaboración a algunas de las personas que estaban sentadas y a otras cuantas con las que ya habíamos generado empatía. Sin embargo, la cantidad de participantes no era suficiente, por lo que pedimos la colaboración de las mujeres que estaban tejiendo, aclarando que podían continuar con su actividad y únicamente responder a las preguntas que se realizarían. No obstante, debido al tiempo que llevó organizar a las personas, no se logró

finalizar con el grupo focal, por lo que les pedimos amablemente a dichas personas que la siguiente semana participaran nuevamente para poder facilitar el proceso. Así mismo, reconocimos que en el grupo no había solo habitantes del casco urbano, sino también de veredas, por lo que decidimos realizar únicamente este grupo focal con el fin de reconocer los intercambios que se dan entre estas dos poblaciones.



## 21 / Junio / 2023

En esta ocasión, llegamos a las 8:30 a.m. al Centro Día para poder irnos en el mismo transporte que los funcionarios, quienes asistirán a la vereda San Vicente para realizar actividades. En dicho camino, el profesor William nos comenta que en dicho sitio no asisten tantas personas, como fue el caso del Martes 20 de Junio que asistieron varias personas y pudieron llevar a cabo la actividad de preparar arepas, experiencia en la que cuenta que fue importante la colaboración de las personas mayores en lo que significa el préstamo de una cocina, el manejo de la estufa y otros elementos que fueron importantes para el logro del objetivo propuesto para ese encuentro.

Una vez llegamos a San Vicente, reconocimos que sólo habían llegado dos personas, por lo que los funcionarios mencionaron que iban a esperar para poder realizar la actividad; en ese sentido, nos dieron paso para que pudiéramos llevar a cabo lo que teníamos propuesto. Al ser tan pocas personas, decidimos que haríamos entrevistas semi-estructuradas, con el fin de adelantar la recolección de información con esta técnica. Una vez finalizamos, los funcionarios procedieron a hacer actividades lúdicas, de enseñanza y de manualidades.

Para devolvernlos, hubo dificultades porque el bus no llegaba y debíamos adelantarnos, pues ya era tarde y era necesario almorzar para luego asistir al Centro Día en horas de la tarde. Por ese motivo, tuvimos que caminar alrededor de 40 minutos para llegar al pueblo.

Una vez en el Centro Día, solicitamos un espacio para llamar a las personas que habían participado la semana pasada y a quienes estuvieran interesados en seguir participando. De esa manera, 10 personas quisieron participar voluntariamente en el proceso. No obstante, se presentan nuevas dificultades en cuanto a conseguir un espacio donde no existiera interferencia de ruido, teniendo en cuenta que los funcionarios estaban planteando actividades en las que necesitaban de la música. Una de las oficinas estaba cerrada y para las otras no nos dieron permiso de utilizarlas, por lo que nos hicimos en una esquina del patio; sin embargo, al ser tanto el ruido, los participantes nos sugirieron hacernos en la parte de atrás, pues ya han utilizado con anterioridad dicho espacio para desarrollar encuentros. Así pues, nos dirigimos a dicho sitio y, una vez allí, la realización del grupo focal se lleva sin mayores dificultades.



## 28 / Junio / 2023

Debido a situaciones personales, este día no pudimos asistir al encuentro satélite que se iba a realizar en una vereda. En ese sentido, a las 2:00 p.m. nos encontramos en el Centro Día y nuevamente nos acercamos a distintas personas para preguntar la posibilidad de que participen en una entrevista, esta vez individual, con nosotras. Esperamos a que recen el rosario y que participen en una actividad lúdica, y en la que estaban concentrados, para luego poder llamar a las dos mujeres que aceptaron participar en el proceso. Una de ellas habita en vereda, mientras que otra sí reside en el pueblo. Finalizadas las entrevistas con las dos personas mayores, notamos que el Centro Día está llevando un espacio en donde existe un intercambio entre personas mayores, policías y gente joven, además de desarrollar actividades lúdicas.

## 05 / Julio / 2023

Llegamos a las 8:30 a.m. al Centro Día para poder subirnos al bus que habían pedido prestado los funcionarios con el propósito de ir a la vereda Rincón Grande. Debido al clima lluvioso y a que era fecha de reclamo de bonos económicos, la asistencia de las personas fue menor a la que suele darse, por lo que nos dieron un espacio para realizar entrevistas mientras esperaban a que más población llegara. Logramos llevarlas a cabo con dos mujeres, ambas habitantes de dicha vereda. Posteriormente, nos involucramos en las distintas actividades propuestas por los funcionarios, como de pasar la pelota, jugar con aros, hacer ejercicios, bailar carranga y pintar. No obstante, ese día estaba asistiendo una psicóloga encargada de hacer visitas domiciliarias a personas con discapacidad y a personas mayores, así que nos pidió el favor de colaborarle en una visita domiciliaria que llevaría a cabo en esa misma vereda.

Camino a la casa donde se llevaría a cabo la visita domiciliaria, nos explica que para recibir el bono que les brinda Colombia Mayor a las personas mayores, la población debe asistir por su cuenta a reclamarlo, lo cual no tiene en consideración a las personas que tienen dificultades para trasladarse al sitio donde se lleva a cabo ese proceso; por tanto, ella se encarga de realizar visitas domiciliarias para determinar la posibilidad de delegar a otra red

de apoyo para que pueda reclamar el bono por el beneficiario. En esa línea, nos cuenta el caso de dos señoras mayores de 60 años, residentes de la vereda Girón de Blancos, que viven juntas debido a que a una de ellas se le derrumbó su casa y, adicional, tiene una discapacidad visual, mientras que a la otra persona mayor se le dificulta caminar; hace saber que en dicho lugar apenas tienen agua y la edificación está a punto de derrumbarse, por lo que en tiempos de lluvia no saben si es positivo, pues así tienen agua, o si es negativo, ya que tienen varias goteras y se les inunda la casa. Así mismo, ninguna posee redes de apoyo, pero, en palabras de la profesional, “agradecen seguir estando vivas”.

Una vez llegamos a la casa donde se realizaría la visita domiciliaria, existieron dificultades para encontrarla debido a que no existía un camino directo. Allí encontramos a dos personas mayores que residen con sus hijos, por lo que cuenta con redes de apoyo, pero con dificultades para trasladarse debido a su estado de salud grave y a problemas para caminar. Terminado esto, nos dirigimos al medio de transporte para llegar al casco urbano.

Arribamos al Centro Día a las 2:30 p.m. Debido a que el espacio estaba siendo ocupado para otra actividad, el encuentro se realizó en una de las oficinas, donde estaban intercambiando información sobre el reinado de personas mayores que se llevaría a cabo con varias personas mayores de otros municipios; el de este año tendría lugar en Fosca, Cundinamarca. A las 3:00 p.m., pudimos entablar conversación con dos personas mayores dispuestas a participar en una entrevista.

Ambas personas mayores habitaban en veredas, por lo que decidimos, una vez terminadas estas entrevistas, que la próxima semana nos centraríamos en población que resida en el casco urbano.



**12 / Julio / 2023**

Teniendo en cuenta la decisión de centrarnos en recolectar información de personas mayores residentes en el casco urbano, considerando que sentimos completa los datos que tenemos de quienes viven en la ruralidad, no asistimos a veredas. Llegamos al Centro Día a las 2:00 p.m., nos acercamos a algunas personas mayores para comunicarles lo que haríamos hoy y preguntar si deseaban participar, y luego esperamos a que rezaran el Rosario y las funcionarias compartieran información. Una vez esto terminó, nuevamente les hablamos a todos los asistentes para pedir alrededor de 4 voluntarios que quisieran hacer parte del proceso. Después de unos minutos, logramos que 5 personas nos ayudaran y así, en el resto de la tarde, se llevaron dichas entrevistas. Finalmente, nos acercamos a los funcionarios que se encontraban aún en el lugar y les informamos que nuestra asistencia, en días posteriores, sería intermitente debido a que iniciaremos clases y necesitábamos tabular lo que habíamos recolectado.



## Anexo J

### Matriz de categorización

Categorías deductivas	Subcategorías Deductivas	Categorías inductivas	Subcategorías emergentes	Fragmentos
Actividades de la vida diaria PM	Actividades básicas o físicas	Actividades diarias relacionadas con autonomía e independencia en la vejez		<p>Cuando tengo que venir acá me toca oxigenarme desde por la mañana, almuerzo y ahí si, entonces para venir acá mi oxígeno es desde la 1 pm hasta un cuarto para las dos (Entrevista #6, p. 16, Betty)</p> <p>Yo me levanto a las 5, me siento en la cama un ratito, ahí si me levanto y me cepillo la boca, paso a hacer el desayuno (Entrevista #6, p. 19, Fanny)</p> <p>Así uno tenga una enfermedad que lo bote allá a la cama, no. Al menos uno se puede mover y hacer las cosas, no tan.... medidas [...] Ya se le cae a uno algo y tiene que con el recogedor y alzarlo. (Entrevista #6, p. 17, Fanny)</p> <p>Vea !, yo me levanto de una para el baño, al baño, me alisto, me perfumo. Por la mañana mi hija que está en la casa, a las 5 de la mañana me lleva tinto, me despierta; yo le digo que no me despierte, pero dice ayy pero mami, entonces no me llama a las 5 pero a las 6 de la mañana yo ya estoy despierta, me tomo el tinto y dejó un ratico, y ya me levanto a las 7 , a las 7 me levanto, de ahí ya paso a ducharme; y ya lo que tenga que hacer, si tengo que hacer alguna vuelta, ir al banco o así, cualquier cosa y de resto... el oxígeno (Entrevista #6, p.19, Betty)</p> <p>Sí ! el oxígeno, eso si es un alimento, mejor dicho, yo dejo de desayunar pero el oxígeno si no, en la mañana es el oxígeno desde las 8 a las 11. Yo me pongo a ver televisión y se me olvida que tengo eso, entonces ya me llama la niña, me llama a almorzar otra vez a ducharme pa venirme para acá. (Entrevista #6, p.27, Betty)</p> <p>yo inicio el día con las oraciones con levantarme para hacer los oficios que tengo que hacer en la casa, rezar mis oraciones a Dios. Luego me levanto, me baño, me voy para la cocina a hacer mis oficios, primero que el desayuno, luego que el almuerzo y ya, generalmente mis días son así. (Entrevista #5, p. 7, Emerita)</p> <p>Primeramente mis oraciones, me levanto y me baño, y si no está la mujer entonces yo cocino y ya salgo a mirar que hago por ahí, pero no me gusta quedarme asentado. (Entrevista #5, p. 7, Luis)</p> <p>Me levanto y me abrigo y hago una oración. Me voy para el lavamanos, me cepillo, bañarse uno la cara y las manos y se va para la cocina a hacer el tinto a mi esposo, que él me pide tinto todos los días. (Entrevista #7, p.4, Gloria)</p>



			<p>Yo me levanto también, rezo mis oraciones, me voy para la ducha, me baño, me visto, me... y bajo a hacer mis quehaceres. Primero, por ejemplo, arreglo mi alcoba. Lo primero. Luego, ya lo bajo, hago mi tinto, hago mi desayuno, me pongo a arreglar mi casa, y así. (Entrevista #7, p. 4, Elisa)</p> <p>Especialmente que todo... el baño. Es lo más primordial, el aseo personal. Y de resto hacerse un... un ejercicio, de cualquier cosa porque uno se puede quedar quieto. Estiramiento del cuerpo. Bueno, estirar los brazos, un ejercicio.(Entrevista #4, p.5, Amparo)</p> <p>Yo lo primero, eh, me baño la boca de costumbre(Entrevista #3, p. 2, Felicita)</p> <p>Sí, aquí uno anda, al menos uno sabe, andar. Tiene uno más movimiento. (Entrevista #1, p. 22, Dioselina)</p> <p>"Si no, solo. Si no, va uno solo. Yo digo gracias a Dios que uno se pueda mover porque cuando no se pueda mover si será triste, le digo a mis hijos" (Entrevista #4, p. 7, Ana).</p> <p>"Pues a mí me ha tocado sola por momentos. Gracias a Dios yo digo, que mi Dios nos dé fuerza y licencia de poder uno caminar y moverse, porque yo he ido y todavía no me han puesto problemas" (Entrevista #4, p. 12, Ana).</p>
		Aspectos que perjudican realizar actividades básicas en la vejez	<p>" y en películas tomando, fumando. Desde ahí empecé a fumar [...] Un poquito de ahogo, no, no, no, pero yo ya hace más de 40 años que no... " (Entrevista #6, p.15, Carlos)</p> <p>"Y entonces él sí le dijo a la doctora, es que Fernando si le dijo a la doctora, mi mami si fuma, mucho, mucho, mucho y quien le dice algo [...] Ayy pero por supuesto ! , ya hace como 10 años que lo dejé. Ay doctora, desde entonces hace que tengo el oxígeno, ya hace 10 años que lo dejé" (Entrevista #6, p. 15, Betty)</p> <p>En el caso de mi esposo que es todo maremoto, le cambia las cosas de un lugar a otro, y yo búsqelas por allá. Pero como no tiene memoria, no sabe dónde colocó el cuchillo, la olla, la olleta, el pocillo, o tal pieza, la toalla. La muchacha se va a secar y dice qué me hicieron la toalla, y está en otra pieza.(Entrevista #7, p. 23, Gloria)</p> <p>Y ya uno para andar. Yo tengo un problema en un pie que se me... me caí y se me quedó lo de encima hacia abajo, y se me abrió el huesito, un huesito que está aquí encima... se me abrió como de tres puntos, pero hasta los dos años me sacaron una radiografía y ya no se podía hacer nada. (Entrevista #4, p.4, Amparo)</p> <p>Sí, claro, no, mucho y afecta harto porque ya me iban a poner oxígeno y tenía que ir... dificulta la subida. (Entrevista #3, p. 2, Felicita)</p>

	Actividades instrumentales	La carga del cuidado puesta en las mujeres viejas	<p>"Pues como le dijéramos acá, pues a nosotros... pues cuando son reuniones, sí, pero una comparación, ¿no? que ya 'tá enseñado a venir solo cuando llegan los niños, como que...ah, que llegó mucha gente, sí, los hijos de Bogotá, ahogados, ahogados" (Grupo Focal #1, p. 13, Magnoly).</p> <p>"Eso a la edad de uno si está solo, malo, y si está con mucha compañía también malo. Pero hay compañías que le agradan a uno, como hay visitas que le agradan a uno. Hay visitas que llegan, al menos se lavan un pocillo, la otra se atiende, la otra también, pero uno también ya no va más, ya no va más" (Grupo Focal #1, p. 13, Magnoly).</p> <p>"Yo sí porque yo crié dos nietos" (Grupo Focal #1, p. 27, Rosa).</p> <p>"Pues de pronto uno ayuda a que los hijos tengan nuevas metas, pero ya uno pa' ponerse uno a meterse a hacer nuevas metas" (Grupo Focal #1, p. 28, Magnoly).</p> <p>Hablando sobre la relación con su esposo "Con él a veces son lejanas porque toca gritarlo, porque él no oye y si oye, él lo trata a uno mal porque le dice uno duro entonces prefiere uno a veces... callarse." (Entrevista #3, p. 10, Felicita)</p> <p>"Bueno, uno que aprenda a hacer las cosas, uno... pues no brega ni sufre, porque ni con el marido no sufre uno, porque uno ya lo sabe hacer, los oficios. Por lo menos yo digo hoy en día la juventud es como perezosa, entonces ya uno como que le da angustia de ver la persona que sea perezosa, pues uno ya está acostumbrado a hacer el oficio, entonces uno le dice a tal cosa "ayúdenme en algo" (Entrevista #4, p. 11, Ana).</p> <p><b>"Al menos para mí, el oficio del hogar." (Grupo Focal #1, p. 2, Magnoly)</b></p> <p>"Y me tocó hospitalizarlo, hay veces me tocaba día y noche con él cuando mis hijos no podían ir a reemplazarme porque eso tocaba acompañarlos, y me tocaba día y noche, y después me tocaba en el día con un tinto y si tenía algún almuerzo y había algún hermano cerca, hay veces me traía almuerzo. Y si no, pasaba" (Entrevista #4, p. 17, Ana).</p> <p>"Nosotros nos amargábamos. Ya nuestros hijos que se hagan cargo de nuestros nietos. Ya, ya nosotros cruzamos todas esas etapas. Hay que dejarlos que sean responsables también" (Entrevista #7, p. 16, Elisa).</p> <p>"la gente casi no va siempre y cuando no haiga comida, no haiga baile, no haiga diversión, a una charla de... al menos de... una charla por cuenta del hospital, por cuenta de salud, vamos nosotras las mujeres" (Entrevista #3, Felicita, p. 13).</p> <p>Mi esposo es una persona discapacitada entonces toca estar acompañando. (Grupo Focal #1, p. 12, Ana)</p>
--	----------------------------	---	---

			<p>" A veces uno ayuda a los niños ayudándoles a hacer las tareas " (Grupo Focal #1, p. 5, Magnoly)</p> <p>Le tocaba a uno como ser más esclavizado porque tenía unos hijos pequeños. (Grupo Focal #1, p. 6, Magnoly)</p> <p>"Y para decirle uno a los hijos “venga me lleva”, atender a 10, 5 obreros, eso ya hace uno es como un estorbo, entonces ya uno... ya también como que le choca, entonces ya prefiere uno que ellos vivan allá, pero lógico si ellos llegaron a la casa yo los atiendo, les hago un chocolate y les hago una arepa, porque son hijos, o a un vecino, yo pa qué, desde que yo tenga licencia para levantarme de la cama, yo no... yo soy muy hiperactiva, pero sí hay ratos que me agobian la enfermedad, la tristeza, todo" (Entrevista #3, p. 7, Felicitá).</p> <p>soy una que yo salgo, tengo que vivir pendiente, porque ya una empieza que el gas quede abierto, que la estufa le quede abierta, que el bombillo prendido, entonces hay que una que ya va perdiendo la memoria. Yo me fui a hacer una sopa y le boté fue azúcar, y ahí me le tocó comerla porque qué hacemos. (Grupo Focal #1, p. 26, Magnoly)</p> <p>Después entro a bañarme, ya hacer oficio, hacer cualquier cosa, medio pasar el trapo, la escoba porque uno ya no puede agacharse a recoger [...] Y hacer el almuerzo ! (Entrevista #6, p. 19, Fanny)</p> <p>Sí porque eso nosotros los antiguos somos pero guapos para madrugar ! Yo si digo.. Yo digo como si tengo que irme para alguna parte y sé que tengo que madrugar a las 3 de la mañana ya estoy en la cocina haciendo mis cosas después me voy a arreglarme para salir (Entrevista #5, p. 8, Emerita )</p> <p>Yo estoy cuidando a mi esposo que es persona discapacitada. Está operada de un tumor en la cabeza, entonces falta memoria. Tiene 87 años de edad. (Entrevista #7, p. 4, Gloria)</p> <p>Yo después de que desayuno, también me pongo a arreglar la casa. (Entrevista #7, p. 4, Gloria)</p> <p>Bañar a mi esposo también. Y voy a la misa por ahí a las 9 de la mañana. Y de allá alistar para el almuerzo. Por ahí a las 12 o 1 ya estoy dando el almuerzo. (Entrevista #7, p. 5, Gloria)</p> <p>Yo si no almuerzo temprano, porque a veces para mí sola. A veces hago el tinto, me pongo a barrer la sala, el comedor, las piezas. Por allá a las 1-2 pongo a hacer el almuerzo. (Entrevista #7, p. 5, Elisa)</p> <p>Y en segundo pues levantarse uno, ir a hacer el desayuno, que ir a ordeñar la vaquita, sacarle el pasto, eh, así, y después ya que arreglar casita; que si toca lavar, lava, y la barrida que eso es lo necesario de todos los días. Y ya, y después el almuerzo y de eso vive uno. (Entrevista #4, p. 4, Amparo)</p>
--	--	--	--

			<p>paso y hago una aromática, hago mi desayuno con el esposo, enseguida arreglo mi casa, por ahí a las 10 echo baño, y sigo haciendo mi almuerzo, veo por ahí mis gallinas y así lo poco que tenga que hacer; barrer, arreglar. (Entrevista #3, p. 2, Felicita)</p> <p>Yo sembraba, fumigaba, alzaba tomate, habichuelas, yo... le jalé mucho a la máquina de espaldas, y cocinar pa' obreros, pa' cualquier obrero, por ahí 16 obreros diarios- Animalitos que tenía por ahí, todo el día la pasaba y primero que todo, los hijos tocaba lavarles, arreglarles la ropa, caminarles la comida. eso es una labor de una que terminé hace, ¿como qué?, es que todavía, terminé con ellos y seguí con los nietos, pero bueno, esa es la felicidad de uno. (Entrevista #3, p. 4, Felicita)</p> <p>Primero obligaban la mujer a estarse en la casa, únicamente lavar, cocinar, que tenía que estar en la casa, pero cuando yo me tocó, que me tocó coger el rol de papá y de mamá en la casa, a mí me tocaba desempeñar todo... ambos oficios.(Entrevista #3, p. 5, Felicita)</p> <p>Ehhhh, pues yo cumplo el rol en la casa, yo soy la que llevo el pan pa' la casa, él si lo hay come, si no de malas, y... bueno, de todas maneras ya se acostumbra uno a esa vida. Pero es triste. (Entrevista #3, p. 6, Felicita)</p> <p>Y hay veces uno limpia todo para no dejar reguero y alistar todo para el almuerzo (Entrevista #1, p. 6, Dioselina)</p> <p>Hablando sobre la relación con su esposo "Con él a veces son lejanas porque toca gritarlo, porque él no oye y si oye, él lo trata a uno mal porque le dice uno duro entonces prefiere uno a veces... callarse." (Entrevista #3, p. 10, Felicita)</p>	
	Actividades sociales	La importancia del aprovechamiento del tiempo libre para los/as viejos/as	Caminar el territorio como actividad esencial para las personas mayores	<p>Ehh, camino de mi casa al lado del Puente Real. O de mi casa a donde va la carretera que camina... se llaman los Puestos de los Quince, yo creo que sumercé conoce (Fondo: Los Cantos). (Grupo Focal #1, p. 4, Ana)</p> <p>Caminar. Yo camino, camino por ahí media hora en la mañana, por ahí cuarenta minutos en la tarde. (Entrevista #3, p. 3, Felicita)</p> <p>Pues hay veces uno de verdad, en el campo, anda, anda y ejercicios hay veces se le olvida a uno, uno se le pasa el tiempo y queda uno jmm, o sea, los hace cuando viene por acá o de pronto cuando iba a Cáqueza, porque íbamos cada ocho días (Entrevista #4, p.5, Ana)</p> <p>Ehh, camino de mi casa al lado del Puente Real. O de mi casa a donde va la carretera que camina... se llaman los Puestos de los Quince, yo creo que sumercé conoce (Fondo: Los Cantos). (Grupo Focal #1, p. 4, Ana)</p>

			<p>Ehh, yo también lo mismo, yo me paro a las cinco de la mañana, prendo el televisor, o veo y veo el Rosario, termina a las cinco y media, ya estoy lista, me voy a caminar, llego a las siete a la casa. Salgo de mi casa, cojo El Palmar, cojo ahí pa' arriba, llego al Campín, llego a la avenida, bajo al Campín otra vez, vuelvo y subo El Campín, paso al otro lado donde los abuelitos, y bajo y llego a mi casa. (Grupo Focal #1, p. 4, Emerita)</p> <p>Sí, y me vengo pa' acá. O voy de la avenida, voy a Sabanilla, por Pueblo Nuevo, y doy la vuelta así... yo conozco el camino de Cruz Verde a... a... a Ubaque ya caminado. (Grupo Focal #1, p. 4, Luis)</p> <p>Ahí pasa uno el día pero no me gusta encerrarme o en la cama ¡No! Yo salgo a caminar. [...] Yo me gusta mucho ir a Ubaque, yo bajo caminando a Cáqueza y a Ubaque también subo a pie. (Entrevista #5, p. 7, Luis)</p> <p>"No, yo sí. Sola o acompañada es igual. Antes sola voy allá abajo, me camino, doy 20 vueltas, 25 vueltas, llego a mi casa. Y si voy acompañada, lo mismo. Pues me siento..." (Entrevista #7, p. 20, Elisa).</p> <p>"Nosotros salimos de la casa a caminar para arriba hasta por allá, casi a la loma de antes de llegar a Fosca, por allá. Todos vamos a caminar, nosotros los dos nomás, porque los nietos ya trabajan, los hijos también. Ni Yojan que están en Bogotá viene, aunque ahorita anda por ahí" (Entrevista #5, p. 13, Emerita)</p> <p>Yo por ahí apenas porque, yo me voy pa' Ubaque a pasear y hacer... allá me tomo una gaseosa, me vengo otra vez y ya... ya llego por ahí. (Grupo Focal #1, p. 23, Luis ) Bueno, los fines de semana yo sí no me estoy en la casa. Me gusta mucho andar como por ahí, bien me voy para Ubaque, voy a ver unos viejitos y unas viejitas que tengo por allá que están malitos y viven enfermos, por ahí de 88 o 90 años. Les llevo su gaseosita y dos panes y les charlo. Por ahí ahorita el domingo tengo que ir donde los cojitos en Santa Ana que no pueden andar entonces tengo el viaje para allá. ( Entrevista #5, p.10, Luis)</p> <p>Sobre la caminata Bogotá- Ubaque: Y salimos todos los días del grupo de Bogotá. a las cuatro de veinte de la mañana, la alcaldesa, la policía, el padre del párroco de Ubaque, todos salimos.(Entrevista #5, p.23, Luis)</p> <p>A veces yo hago ejercicio, sola en mi casa, a veces hago ejercicio. A veces salgo a caminar o con una colchoneta hago ejercicio. O a veces me salgo con mi querida nieta. (Entrevista #7, p.5, Elisa)</p> <p>Sí, a veces con hijo salimos a caminar por ahí a las 4 de la tarde. Por allá al lado de Fosca o al lado de [ininteligible]. (Entrevista #7, p. 5, Gloria)</p> <p>Pues de pronto voy al río, voy a pasear con mis hijos, eh, de pronto me voy por allá a ayudarles así sea a dejar el recado en la casa, así, ayudarles aunque sea a barrer la casa, cuando considera ese tiempo con hijos (Entrevista #3, p. 7, Felicita)</p>
--	--	--	--

				<p>"Me voy para donde mis amigas ¡ ayy si, porque que tal uno en la casa todos los días ! A la plazuela, me fascina ir a la plazuela a ver estas niñas jugar Voleibol, yo soy embobada viéndolas, me paro ahí mientras me como una paleta viendo esas niñas, y los niños de 5 años patinando" (Entrevista #6, p. 31, Betty).</p>
			<p>Importancia de las actividades religiosas para las personas mayores</p>	<p>"No, por la Legión de María llevo poquito, llevo como, ya nos consagraron hace tres meses. Llevo como cinco meses. Porque eso también es como, para sí sirven para la Legión de María o no. Nos dan tres meses para la preparación. Y después nos consagraron, nos consagraron hace poquito. Hace como cuatro meses" (Entrevista #2, p. 4, Laura).</p> <p>Regularmente en la noche me levanto 2 veces, por ejemplo 2 de la mañana y 4 de la mañana. Por la mañana cuando me levanto, lo primero que hago y ya es una bonita costumbre : Señor Dios, padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra gracias por el nuevo día, gracias por la vida... a conquistar el mundo ¡ Vamos ! con optimismo a tu nombre todo saldrá bien. (Entrevista #6, p. 20, Carlos)</p> <p>"Y ya después estamos en la Legión de María, entonces nos toca ir a visitar enfermos con unas compañeras. Entonces nos ponemos de acuerdo y vamos a visitar a los enfermos. Por ejemplo, ayer fuimos a visitar a los enfermos, les llevamos unas cositas, les llevamos un chocolate, les llevamos pan, les llevamos unos habanos. Y le rezamos el Santo Rosario, le rezamos unas oraciones de la Legión de María que nos han enseñado" (Entrevista #2, p. 2, Laura).</p> <p>"Porque la hija menor ya va a la misa a la tarde, el domingo a las 6. Y mi hijo, ese sí es un poco como alejado, casi no va. Entonces yo me voy sola con mis amigas y como yo le colaboro al padre, a recoger ofrenda, o a veces les ayudo allá a lo que se necesite en la parroquia. Yo colaboro, porque yo llevo, yo he trabajado mucho antiguamente. y todavía estoy allá en la parroquia colaborándole al sacerdote, al sacerdote" (Entrevista #5, p. 4, Laura).</p> <p>Hay veces que vengo al pueblo, el día domingo vengo a la santa misa y así (Entrevista #5, p. 7, Emerita )</p> <p>Yo si no voy a Ubaque a la santa misa me vengo para acá (Entrevista #5, p. 11, Luis)</p> <p>Yo sí hago mi rosario todos los días, todos los días. (Entrevista #7, p. 7, Elisa)</p> <p>Yo también, tejer y bordar. O leo la Santa Biblia, todos los días la leo. Pues sí, aquí tengo esto (muestra una tela en la que bordó). [...] La hice pero no ve que no traje las gafas. (Entrevista #7, p. 12-13, Gloria)</p> <p>Yo lo rezo a las 5 de la mañana o por la tarde a las 7 de la noche por televisor. (Entrevista #3, p. 3, Felicita)</p>
			<p>Inclinacion de los/as viejos/as</p>	<p>Tengo mi adicción desde niño la lectura, yo leo 4 o 5 libros semanal, semanal, entonces pero combinó también de forma disciplinar, por ejemplo dos horitas de lectura y pasó a radio, información o así, televisión, o</p>

			<p>frente a las actividades relacionadas con el arte</p>	<p>salgo voy hasta la quebrada. [...] A observar la naturaleza, si !. Y hay unos árboles grandes ahí y por la mañana... ese es otro ritual que tengo yo, me abrazo a esos árboles y botan esa energía esos árboles, eso es algo hermoso ![...]Y escribir ...Especialmente poesía (Entrevista #6, p.21, Carlos)</p> <p>Que si está uno solo, que se pone a hacer uno solito. Yo por lo menos me acostumbro a hacer mucha obra manual, yo tengo allá mi ranchito, como dicen, mis cositas ahí y yo veo televisión...yo hago mi oficio, si voy a caminar, vengo, lo de la casa, lo del almuerzo pa' los dos, porque no estamos sino los dos eeh, salí de la cocina y... (aplauso) a la cama a ver a televisión. (Grupo Focal #1, p. 14, Emerita)</p> <p>¡Ayyy yo adoro mis matas !, Y es que cuando yo las veo así como agachadas y la veo como que se agacharon por lo menos los helechos. Y me pongo ¿ pero porque si es que mucha agua, no le vuelvo a colocar agua ? (Entrevista #6, p. 22, Betty)</p> <p>Yo tejo. Cuando tengo costura que tejer, yo tejo. (Entrevista #5, p. 11, Emerita )</p> <p>Y yo si hay música, ponga la música y me pongo a brincar solo. Sí, me pongo a brincar pero no vivo amargado ni nada y hago ejercicio. Y como que no se le encierra en la cabeza el ay no tengo plata que no se que (Entrevista #5, p. 11, Luis)</p> <p>Yo disfruto caminando, voy pa' donde los hijos, hago costura, hay veces jugamos parques con los nietos, hay veces donde hasta se entretiene uno con los animalitos que hay en la casa. Al menos tomo fotos. (Entrevista #3, p. 6, Felicita)</p> <p>Yo también, tejer y bordar. O leo la Santa Biblia, todos los días la leo. Pues sí, aquí tengo esto (muestra una tela en la que bordó). [...] La hice pero no ve que no traje las gafas. (Entrevista #7, p. 12-13, Gloria)</p> <p>Cuando íbamos al pueblo sí había de eso ! ¡Nos daban costuras ! (Entrevista #1, p. 8, Virginia)</p> <p>Salgo de recorrido ahí en la finquita y me encanta cantar, fui del coro (Entrevista #6, p. 32, Carlos)</p>
Entorno social	Entorno social material	Trabajo en la vejez	Necesidades de trabajar en la vejez	<p>"No había momento para... casi para dedicar. Ya ahorita nos estamos dedicando tiempo a nosotros. Ya hicimos lo de los otros, nos queda un tiempito toca llevar la comida" (Grupo Focal #1, p. 5, Magnoly).</p> <p>"Sí, porque vean, yo no tengo trabajo, pero aunque sea un puesto de dulces y vendo allá sentada. Entonces no nos quedamos tampoco tan inútiles. Si uno tiene que tratar aunque sea tener una gallina en la casa y trabajar lo que pueda en la casa" (Grupo Focal #1, p. Magnoly).</p> <p>"Sí, han cambiado harto. Sí, porque yo... éramos 11 hermanos y de los 11 hermanos a mí... estuve hasta segundo de primaria. Entonces para la edad de campo los otros y mis papás no tenían mucha posibilidad de</p>

				<p>darles estudio, colegio, a ninguno Entonces ellos después ya crecieron, en uno unos iban yendo, se casaron, otros se fueron y yo cuando estaba pequeña yo me tocaba ayudarles, o sea salir a trabajar, a ganar jornalitos así como estos trabajos que hay, a sembrar arvejas, frijoles, a sacar cebolla, lo que fuera, y yo ha sido siempre después de casa igual. Porque mi esposo mi esposo no... mi esposo él también era bajo recursos, entonces él tampoco no podía mucho de... entonces lo que entre los dos pudiéramos hacer de trabajos y todo" (Entrevista #4, p. 5, Ana).</p> <p>Yo en el Crucero, pero eso me queda lejos. Vale 10mil de allá pa' acá y de aquí pa' allá. Girón de Blancos es la cabecera. Sí, ahí siembro la papita, siembro la matica de [ininteligible], de criolla, un poquitito y ahí tengo pa' comer. (Grupo Focal #1, p. 2, Luis)</p> <p>Si no hay trabajo para yo salir entonces salgo y me voy para donde la hija, allá tiene una pequeño galpón y me pone a juntar o a limpiar huevitos y así jajaja (Entrevista #5, p. 7, Luis)</p> <p>Porque con trabajito uno puede dormir uno tranquilo, yo si soy bueno pa dormir, por ahí a las 10 y mmmm (Entrevista #5, p. 8, Luis)</p> <p>Todavía el año pasado, salía a coger arvejas, frijoles, pero yo cojo es por puchos pequeños, y los amigos trabajadores les llevan a uno cuando es pucho grande, pero entonces uno ya le toca es poquito, pero sí, yo he trabajado y a mí me apetecía mucho para... a la mina trabajar para el centro... (Entrevista #4, p. 6, Ana)</p> <p>A las 5 de la mañana. Salir a... Lo único que haría en mi caso, ordeñar...Ahí, al pie en la carretera, unas vacas en compañía... la leche, para poder ordeñar lo que necesite uno. O mandarla... le dejan la mitad de la leche. (Entrevista #1, p. 3, María)</p> <p>Pues cuando salen, pues ya cuando salen no trabajan. O, por ejemplo, mi esposo que ya perdió una vista. Por ahí tiene a sus animales y solo ver sus animales por ahí. (Entrevista #1, p. 9, Dioselina)</p> <p>"Sí, porque vean, yo no tengo trabajo, pero aunque sea un puesto de dulces y vendo allá sentada. Entonces no nos quedamos tampoco tan inúti</p>
			<p>Prejuicios relacionados con el trabajo en la vejez</p>	<p>"Ya uno llega a 40 años y no hay trabajo" (Grupo Focal #1, p. 25, Emerita).</p> <p>"Ya no nos dan trabajo. Ya no nos dan trabajo, porque uno quisiera trabajar. Pero ya mayor de edad, ya no nos dan trabajo. Que por la edad, que no sé, uno dice así sea lavar platos, pero ya no nos dan trabajo" (Entrevista #7, p. 27, Elisa).</p> <p>"Ya uno va a decir en un restaurante o en alguna parte ¿ me dan trabajo ? ¡ Ayyy es que usted es una anciana,</p>



			<p>usted qué trabajo le vamos a dar, eso usted no se que ... !. No eso uno ya no... porque yo si quisiera trabajar todavía, yo digo, yo todavía soy capaz de trabajar pero ya en ninguna parte le dan trabajo a uno" (Entrevista #5, p. 10, Emerita).</p> <p>"A veces hay personas que se pasan y, ¿saben qué le dicen a uno? Ay, ¿no se ha muerto?, le están robando el oxígeno a los niños" (Grupo Focal #1, p. 31, Marco).</p> <p>"La juventud de hoy en día no valora a la persona mayor. No tienen respeto hacia las personas mayores" (Grupo Focal #1, p. 32, Ana).</p>
		<p>Espacios de socialización y participación de las personas mayores</p>	<p>Centro Dia como un espacio de terapia, socialización y recreación</p> <p>"Pero a nosotros nos gusta, ¿sabe qué? Que haya más recreación, más charlas, que hay veces que a mí me fascina todo eso" (Grupo Focal #1, p. 5, Ana).</p> <p>" Eh, perdón, eh, estas reuniones acá es como ir a una cita de terapia, como de psicología. Porque muchas veces uno viene como cargado de un problema y ve que todos tienen sus problemas. La una le ayuda, la otra también. Y como que.. como que bota uno, como que deja eso. Se destensa" (Grupo Focal #1, p. 15, Magnoly).</p> <p>"Pues uno decir, cuando le toca venir aquí a hacer las actividades, las hace, y uno saca el día o el deber de venir..." (Entrevista #4, p. 8, Ana).</p> <p>"Igual porque desde que... cuando nosotros íbamos era igual y así, y nos hacían ejercicios, costura, hacíamos costura y yo hice varias costuras" (Entrevista #4, p. 9, Ana).</p> <p>"Bueno, bueno, porque eso es una terapia que debemos de tener todos, alejarse uno de los quehaceres de la casa y dedicar un ratito a esto, eso es muy bueno" (Entrevista #4, p. 14, Amparo).</p> <p>"Sí, sí, se siente uno bien porque habla con las personas, uno va conociendo más personas que uno no había visto y entonces ya uno más diálogo con personas" (Entrevista #4, p. 14, Ana).</p> <p>"Pero es que por ejemplo nosotros venimos aquí a adulto mayor a hacer esto, a dibujar, a jugar parques, a orar, pero no dan cursos así... a hacer ejercicio, o sea, yo decía, por ejemplo, qué rico integrarnos entre todos y hacer unas onces, qué rico integrarnos entre todos y que todos uniéramos, porque aquí han dado estufa, han dado nevera. Pero la coordinadora, por ejemplo, hay veces que no, ella que coordina, ella debería coordinar. Integrarnos más entre compañeros, y todos somos adultos mayores, más, ¿cierto? Así no sea sino una vez al mes" (Entrevista #7, p. 14, Elisa).</p> <p>"Sí, se desestresa... lo que dice la señora, se desestresa uno harto... trae uno como... las preocupaciones que tiene uno en la casa, y a aquí en el momento de toda la recreación" (Entrevista #7, p. 22, Gloria).</p>

				<p>"Sí, desestrarse uno. Como decíamos, llega uno a la casa desestresada a la casa. Decía mucha gente que no venían porque habían quitado el refrigerio, pero uno no viene por un refrigerio, viene uno por des... des... ¿cómo decir? Distraerse, pasar un rato bien, agradable" (Entrevista #7, p. 23, Elisa).</p> <p>"Sí, porque sale uno de la casa de la rutina que tiene y viene y se divierte aquí un rato, así no es que sea como ahorita, ¿sí?. Entonces eso va a uno, ya le dan una charla, ya. ¿Qué vamos a dibujar? ¿Qué vamos a coser? ¿Qué vamos a perforar? Eso ya es otra cosa de lo que uno hace en la casa" (Entrevista #5, p. 17, Emerita).</p> <p>" Yo sí me siento cómoda porque, por lo que le digo, sale uno de la casa de una rutina y viene uno de seguida" (Entrevista #5, p. 18, Emerita).</p> <p>"Sí, claro, con todas. Con todas y colaboramos ayudando a rezar el Santo Rosario. Uno viene a pasarla mejor que en la casa y a olvidarse un rato de la rutina en la casa" (Entrevista #2, p. 6, Laura).</p> <p>" Pues yo vine para el Centro Día cuando mi esposo falleció, porque dije, ya ahora sí voy a ir, porque yo ¿qué hago aquí sola?. Entonces dije voy a ir, y fue cuando se nos vino la pandemia encima, y entonces ya nos tocó otra vez quedarnos en la casa, y casi no nos llamaban, y así pasó todo el tiempo, mientras que se volvió a normalizar, y ahorita sí pues estoy viniendo, porque esto es un cambio de rutina a la de la casa" (Entrevista #2, p. 8, Laura).</p> <p>"Pues ha cambiado mucho, porque uno viene acá y ha cambiado más la vida, y aquí pues se han portado bien con nosotros, sí. Por ejemplo, le ponen a uno a hacer costura o le ponen a hacer otras actividades. Bueno, cambia, cambia. Cuando uno llega a la casa pues ya llega con la mente despejada, ya llega otra vez a la casa" (Entrevista #2, p. 9, Laura).</p> <p>"Permite tener mejor acceso a las actividades, a los problemas, a solucionar cosas, a sentirse uno como útil, y pues, no ojalá que pongan musiquita porque nosotros somos alegres, un poquito, pa qué, desde que mi Dios no le quite a uno las patas, uno tiene que luchar hasta la final" (Entrevista #3, p. 11, Felicita).</p> <p>"Sí! y lo otro es que a uno lo llaman pues bueno va uno y pasa un rato agradable. Y se ahorra también el tiempo porque le toca allá a uno a las carreras, le toca madrugar a irse y llegar allá un ratito y correr ya porque el carro lo deja." (Entrevista #1, p. 18, Dioselina).</p> <p>"Claro, porque es un sitio de reunión, es encontrarse uno como dije antes con un ayer bonito, ver para mi, me encanta mucho, ver las figuras maduras, esa imagen con esa mirada serena, plétórica , llena como de compresión de ternura, de amor" (Entrevista #6, p. 34, Carlos).</p>
--	--	--	--	--

			<p>"Indudablemente las reuniones han contribuido mucho porque hay veces que extraña uno eso y se encuentra uno con gente madura, que exacto" (Entrevista #6, p. 35, Carlos).</p> <p>"Que vaya uno a jugar trompo, que a jugar rana, que... que a bailar merengue" (Grupo Focal #1, p. 17, Rosa).</p> <p>En cuanto a actividades del Centro Día "Sí, como una hora nos metieron de baile aquí. Y yo me tocó con Carlina y eso me hizo sudar la bendita" (Entrevista #5, p. 20, Luis)</p> <p>aquí a Centro Día lo único que agradezco es que he conocido buena gente, buenos amigos, que comparten con uno puede ser una galleta, que un consejo, mira uno que los otros tienen más problemas que uno, y eso le da a uno como ánimo de salir más adelante. O uno trae sus inquietudes y viene y también da consejos porque a mí me gusta eso. (Entrevista #3, p. 11, Felicita)</p> <p>"Claro, sí me ayudó a uno mucho, porque uno anda más distraído, andando en otras actividades" (Entrevista #2, p. 8, Laura).</p> <p>"Pues sí, sí, porque las amigas que yo veía por ahí me invitaban, y yo no venía pues porque estaba mi esposo. Pero después de que él se fue, dije pues ahora sí voy a ir, porque ya no aguanto" (Entrevista #2, p. 9, Laura).</p> <p>"En mucho, en mucho, porque yo era una persona apagada, como amargada, pensaba que solamente yo me iba a ahogar en los problemas que yo tenía, tal vez como que aprendí a vivir con mis voces, entonces por eso vivo agradecida al Centro Día. Cuando sí, vuelvo y repito, ha cambiado muchísimo, no es el mismo Centro Día que conocí hace ocho años" (Entrevista #3, p. 11, Felicita).</p> <p>"Permite tener mejor acceso a las actividades, a los problemas, a solucionar cosas, a sentirse uno como útil, y pues, no ojalá que pongan musiquita porque nosotros somos alegres, un poquito, pa qué, desde que mi Dios no le quite a uno las patas, uno tiene que luchar hasta la final" (Entrevista #3, p. 11, Felicita).</p> <p>"Pero a nosotros nos gusta, ¿sabe qué? Que haya más recreación, más charlas, que hay veces que a mí me fascina todo eso" (Grupo Focal #1, p. 5, Ana)</p>
		Insatisfacción frente al ámbito administrativo del Centro Día	<p>"Estamos acá y estamos olvidados (risas)" (Grupo Focal #1, p. 5, Magnoly)</p> <p>"Es que en esos tiempos primero nos hacían actividades de manualidades, que música, de payasadas al menos" (Grupo Focal #1, p. 15, Magnoly).</p> <p>"Pues, pues tan satisfechos no, pero con lo que tenemos, pues, nos basta" (Grupo Focal #1, p. 21, Emerita).</p>

				<p>"Ahora cierran la puerta, no dejan... a las dos de la tarde la abren, entonces llegan muchas personas y salen los niños también. Se ajunta mucha gente aquí y pronto va a haber un accidente acá por haber tanta persona" (Grupo Focal #1, p. 29, Emerita).</p> <p>" ¿Por qué no nos dan un espacio? Esto es pa' los abuelos, ¿por qué no nos dan el espacio otra vez?" (Grupo Focal #1, p. 29, Magnoly).</p> <p>" Si no venimos, no hay Centro Día" (Grupo Focal #1, p. 16, Emerita).</p> <p>"Ahora, por ejemplo, anteriormente lo llevaban, lo sacaban a uno a pasear, eh, daban, ¿sí? Ahora no. Ahora hay como cosas escogidas. Es como decir, usted... entonces hay pocas oportunidades" (Entrevista #7, p. 14, Elisa).</p> <p>Yo estoy hace 8 días... hace 8 años con Centro Día. Había baile, había buenos paseos, buena piscina, buenos ríos, al menos compartía uno un bocadito de comida y se sentía uno útil. Ahorita viene uno pa' que le abran la puerta a uno a las 2 de la tarde. A las 4 usted ya no ve a nadie por acá, o que ya el hambre toca y tocó pensar qué... y hacer mercadito porque hay que hacer de comer" (Entrevista #3, p. 11, Felicita).</p>
			<p>Ausencia de espacios para los/as viejos/as</p>	<p>"Allá si hay una cancha de polideportivo, pero entonces... cuando están los niños no puede estar uno porque cómo se va a instalar" (Grupo Focal #1, p. 23, Magnoly).</p> <p>"No hay espacios, el espacio para nosotros es este y nos lo quitan, muchas veces nos lo quitan y nos lo invaden. ¿Por qué? Si este nos lo dejaron a nosotros desde mucho tiempo atrás, ¿por qué no lo respetan? Por uno que esté disconforme, ¿por qué nos van a echar una manda para allá o para acá?" (Grupo Focal #1, p. 30, Magnoly).</p> <p>"No, no hay espacios. Solamente el Centro Día que hay. Pero usted va por una calle, no hay espacio, no hay nada para los adultos" (Entrevista #7, p. 26, Gloria).</p> <p>"Pues no, la vez pasada íbamos a hacer ejercicios aquí abajo en la Rafael Núñez, pero acabaron con eso y no. Ahora solo los que hacemos acá, en el centro. Y más del ejercicio que uno hace todos los días" (Entrevista #2, p. 10, Laura).</p> <p>" Nos hace falta, este Centro Día nos hace falta mucho, lastima que se acabe. Pues no han dicho que se acabe, pero ya miré, mmh, de 300 que habíamos, ¿ya cuántas no llegan? No llegan, no sé qué pasará, yo a ratos digo que sería bonito que el alcalde diera la cara al menos. Una vez, las otras administraciones, el alcalde dio la cara a los que fueron a votar, pero este señor alcalde ni siquiera viene, ni siquiera dijeron "bienvenido al Centro Día", mejor dicho, porque lo miro y dicen que es el alcalde; si no, no lo conocíamos" (Entrevista #3,</p>

			<p>p. 9, Felicita).</p> <p>"Yo no recibía nada, nada, y las del día martes sí, recibían mucho, entonces para mí sería que formáramos un solo grupo nuevamente, ya no hay gente que acepte dos grupos, hacer un grupo al menos el día miércoles o el día jueves" (Entrevista #3, p. 9, Felicita).</p> <p>" Pero ¿cómo qué? Pues la única posibilidad de nosotros es esta. Venir a la reunión." (Entrevista #1, p. 7, Virginia).</p>
		Feminización de la participación social en la vejez	<p>"Primero que todo, la gente es como un poquito masoquista, allá se hace una misa y no llega la gente porque tenemos varias religiones, yo soy católica. Si llegamos cinco personas allá, no paga traer al padre por cinco personas, entonces mejor acá. Ehh, la gente casi no va siempre y cuando no haiga comida, no haiga baile, no haiga diversión, a una charla de... al menos de... una charla por cuenta del hospital, por cuenta de salud, vamos nosotras las mujeres" (Entrevista #3, p. 12, Felicita).</p>
		Percepciones sobre los espacios de socialización y participación de las personas mayores	<p>"la gente casi no va siempre y cuando no haiga comida, no haiga baile, no haiga diversión, a una charla de... al menos de... una charla por cuenta del hospital, por cuenta de salud, vamos nosotras las mujeres" (Entrevista #3, Felicita, p. 13).</p> <p>Hablando sobre algunas limitaciones para aprovechar los espacios de recreación en el municipio "No porque digamos que uno no hay nada; va a ir a las canchas, están los niños, y es lógico que uno ya qué hace en medio los niños, le dan un balonazo y lo hacen asentar a las malas." (Entrevista #3, p. 13, Felicita)</p> <p>Para venir uno a viejoteca toca principalmente pagar uno la entrada, y ya uno le toca venir a conseguir pareja porque ya la pareja de uno se cansa también, y ya uno pa' trasnochar tampoco. (Entrevista #3, p. 13, Felicita)</p> <p>Yo participo mucho acá en el Centro Día, de pronto en las charlas que dan por cuenta del hospital o por cuenta de mucha gente que llega a las charlas, yo participo mucho. (Entrevista #3, p. 14, Felicita)</p> <p>Pues a mí me gusta mucho fregar... con las reuniones, yo meto mucho las cucharadas como siempre me ha visto, y eso me motiva, yo participo, yo canto, yo bailo, yo desde (Entrevista #3, p. 7, Felicita)</p>

				<p>Pues al menos cuando hay Juntas de Acción Comunal, cuando hay reuniones, yo... casi son las mismas, que participo en una charla, que participo en una actividad, así como siempre, casi son las mismas. (Entrevista #3, p. 7, Felicita)</p>
	Entorno social inmaterial	Experiencias de las personas mayores con sus relaciones sociales	Sentimientos de soledad en la vejez	<p>"Y por eso es que hay abuelos que terminamos en un rincón, ¿por qué? Porque, perdóneme, uno, cuando tiene uno los hijos puede ser viejo, puede tener nietos, saca uno el bocado, se lo da, vamos a decirles saquen el bocado pa' uno. Son raros, de cinco, uno" (Grupo Focal #1, p. 28, Magnoly).</p> <p>"Yo invito a mis nietos, pero yo les digo... cuando fue la novena de mi esposo, tuve su compañía. Pero yo los invito cada vez que estamos, "camine vamos a rezar el rosario", "ay, mami, yo tengo que ir a entrenar", "yo también tengo que ir a entrenar". Quedó la viejita sola rezando, porque qué más, entonces hay que orar por ellos" (Entrevista #7, p. 7, Elisa).</p> <p>"Como más libre pero como no más libre porque ya uno los echa de menos, ya es como ella ( señala a la nieta que se encuentra cerca del lugar donde se desarrolla la entrevista) que me la traen, antier me la trajeron, ya ahorita de vacaciones y ya ahorita se la llevan, porque ahí si nos quedamos solo nosotros dos ¡ Solos!. Ya cuanto tiempo, entonces ya ni porque ..." (Entrevista #5, p. 10, Emerita).</p> <p>"Pues sí, me gustaría estar acompañada, pero casi todo lo más estoy sola porque los nietos también están estudiando. Y los hijos también trabajando. Y ya mi esposo ya no está porque ya falleció. Entonces, le toca a uno lo que venga porque... Pero uno se pone a hacer actividad oficio en la casa, una cosa y otra se pasa el día" (Entrevista #2, p. 6, Laura).</p> <p>"Nunca, pero si, pues tiene una crisis a veces de mirar que, como que se alejan los nietos, se alejan todos, son como desagradecidos a ratos. Entonces eso le da a uno como una nostalgia, eso se lleva a uno como una depresión. Estuve con psicología, con psiquiatría por ese mismo problema" (Entrevista #3, p. 4, Felicita).</p> <p>" Hay gente... yo he tenido dos opciones, ser persona mayor en la vereda hay veces es bonito porque hay gente que vive nuestras experiencias, pero hay veces ni por visita llega, entonces siempre yo veo que llegar uno a esta edad es un poquito más solo a cuando uno puede ir, que lo invitaron allá, que al menos pueda hacer un almuerzo, uno podría hacer esa actividad, ahorita ya no. Yo primero invitaba, ahora toca es que me inviten" (Entrevista #3, p. 14, Felicita).</p> <p>"Pero imagínese yo doctora, pensionada, pero me hacen falta mis hijos, con el que más veo es con Fernando, ahhh y con el pote, el tambien fue de fiscalía y pensionado de la fiscalía porque él fue antiexplosivos" (Entrevista #6, p. 11, Betty).</p>

			<p>La importancia del acompañamiento o del entorno social en la vejez</p>	<p>"Entiende que no solo uno no tiene conflictos, que uno no solamente tiene alegrías, de que no solamente uno tiene problemas. Todos tenemos un problema (suena de fondo "problemas, alegrías"). Y que hay gente que no... como que eso se ahoga, se aprieta. Por eso dicen toca ir al psicólogo, toca ir a psiquiatría. No, a veces se equivoca uno en eso, porque a uno lo que le hace falta es interactuar un poco más" (Grupo Focal #1, p. 16, Magnoly).</p> <p>"A mí me gusta que llegue harta gente" (Grupo Focal #1, p. 13, Gloria).</p> <p>"Yo si voy acompañada, me gusta también. Y si voy sola también me gusta. El que pueda ir con uno pues que vaya" (Grupo Focal #1, p. 14, Emerita).</p> <p>Ay sí, acompañados. Acompañados hace uno más cosas diferentes (se escuchan comentarios de aprobación de fondo)" (Grupo Focal #1, p. 14, Emerita).</p> <p>"Tener amigos y poder relacionarse. Lo que pasa en la casa lo viene y lo cuenta a otra perosna" (Grupo Focal #1, p. 16, Ana).</p> <p>"Acá uno vive relacionado y es bonito" (Grupo Focal #1, p. 16, Luis).</p> <p>"Y nosotros hicimos un papelito allá de toda la comunidad: Dios, la vida y el agua primero que todo. Primero que todo. Y... hicimos un papelito y lo pasamos. No, no a la minería, sí a la vida y al agua" (Grupo Focal #1, p. 21, Luis).</p> <p>"Sí, pues desde que hubiera quien, uno ya no carga nada, ellos cargan y uno ya no, pero si no hay quien, le toca a uno despacio venirse, pues uno tiene el problema de..." (Entrevista #4, p. 8, Ana).</p> <p>"Pues yo digo que... que sí, acompañada. Por lo menos uno entiende una cosa, la otra entiende la otra, se ayuda" (Entrevista #4, p. 13, Ana).</p> <p>"No, a nosotras sí nos gusta estar en grupo. como somos tantos hermanos, pues nos gusta estar como... Sí, cuando hay uno que le gusta como estar solo, el niño o la niña que se crían solos en un hogar, en cambio uno como se crió con tantos hermanos. Nos gusta estar así" (Entrevista #7, p. 16, Gloria).</p> <p>"Pues uno, relacionarse uno, con los hijos todos los días. Con gente que uno distingue porque yo trabajé... tenía mi negocio al público, tenía mucha amistad. Pero así de que uno, buenas tardes, buenos días, si le preguntaron algo bien, también, y contesta uno, pero así de sentarse a charlar, a comentar, no" (Entrevista #7, p. 17, Elisa).</p>
--	--	--	---	--

				<p>"Yo a veces me siento afuera en el borde de mi casa, y todo el mundo sube y me dice adiós doña Elisa, buenas tardes y mi hijo dice "eche pa'dentro, mami, todo el mundo le dice adiós" (risas)" (Entrevista #7, p. 17, Elisa).</p> <p>"Sí, ellas están más pendientes de uno. Y el diálogo" (Entrevista #7, 17, Elisa).</p> <p>"Más que toda acompañada me gusta a mí. Sola no por el peligro" (Entrevista #7, p. 21, Gloria).</p> <p>"No, porque a mí me hicieron una cirugía dura, entonces me quitaron todo eso, entonces dependo de los hijos. A lo poco que ellos me den y por ahí de lo que yo pueda porque..." (Entrevista #3, p. 1, Felicita).</p> <p>"Eeh, sí, desahoga uno porque uno dice, desahoga... sea acá o sea allá, yo he desahogado con el sacerdote, con la psicóloga, con la psi... con las muchachas que vienen aquí a trabajar y para mí ha sido como un alivio... como una carga dejada" (Entrevista #3, p. 8, Felicita).</p> <p>"Con mis amigas, o aquí con las profesoras, con la psicóloga, con los sacerdotes. ¿Sí? Yo veo a veces, amigas confidentes, pero de contar mi vida, mi vida, no, porque yo vengo de una depresión desde niña y yo la puedo expresar con la psicóloga, porque todos decían que uno era loco, pero no, no es loco, son cosas que primero uno le da por llorar, por retirarse de la familia y todo. Y el día que yo hablé con la psicóloga, Dios bendiga a esa psicóloga donde esté, fue como una mamá pa' mí, yo lloraba y entre más lloraba, ella me tenía paciencia y pude desahogar ese día, sí hicimos como unos 10 encuentros y con psiquiatría tuve unos 4 encuentros, y pa' qué, me hace servido mucho" (Entrevista #3, p. 9, Felicita).</p> <p>" Departir uno con las amistades un tintico, eso es otra cosa que a mi me encanta mucho, la conversación... Conversar con la gente, hablar, escucharlos, escucharlos" (Entrevista #6, p. 23, Fanny).</p> <p>"Los fines de semana ir a caminar, con las amigas salir a hablar ahí en el parque" (Entrevista #6, p. 31, Fanny).</p> <p>"Yo tengo muchas amistades, por ejemplo ahoritica salgo de acá para donde mi amiga Anita, ella es una amiga pero mejor dicho como una hermana. Allá es donde yo voy y me pongo a mirar patinaje. Hoy es martes?" (Entrevista #6, p. 34, Betty).</p>
			<p>La familia como un vínculo fundamental para las</p>	<p>"El domingo que me tocó cita, me tocó ir acompañado (voces de fondo). Sí, porque el domingo había gente y vinieron los hijos... los hijos de Bogotá. Y los hijos vinieron a acompañarme al hospital" (Grupo Focal #1, p. 12, Luis).</p>



			<p>personas mayores</p>	<p>"También tengo un hijo que trabaja con... mhh... fiscalía y me saca, "mamá, camine vamos", que tiene que ir a hacer visitas, los caminos, que a la fiscalía, me saca en el carro pues pa' que no me aburra en la casa" (Entrevista #7, p. 5, Elisa).</p> <p>"Los fines de semana los paso con mi familia. Con mi hijo. A veces dice, mamá, no haga almuerzo, vamos a almorzar. O descansar, como vivo con mis nietos la paso con ellos. O con una hermana, a veces salimos" (Entrevista #7, p. 11, Elisa).</p> <p>" Por ahí cada quince días, bajan cada quince días. Están llamando todos los días. Todos los días están llamando" (Entrevista #7, p. 11, Gloria).</p> <p>"Sí, a mí también. Me incluyen, nos sacan, a mi esposo no le gusta salir, yo sí salgo" (Entrevista #7, p. 16, Gloria).</p> <p>"Yo a veces me siento afuera en el borde de mi casa, y todo el mundo sube y me dice adiós doña Elisa, buenas tardes y mi hijo dice "eche pa'dentro, mami, todo el mundo le dice adiós" (risas)" (Entrevista #7, p. 17, Elisa).</p> <p>"Hay veces que los hijos los limitan a uno. Dicen, no, mi mamá no puede hacer eso porque no sé qué. ¿Sí o no? O mi mamá no vaya porque mi mamá por allá se cae, mi mamá le pasa. Pues sí, pero no. Digo, déjenme que yo sabré cómo voy o cómo vuelvo" (Entrevista #7, p. 29, Elisa).</p> <p>"Sino que ahoritica los hijos no me dejaron ir que por la pandemia que yo no se que y que si yo por allá por el camino... que yo no se que ... y no no me dejaron ir pero ya me falta poquito para cumplir el objetivo que son 9 años para que valga la caminata" (Entrevista #5, p. 7, Luis). .</p> <p>"Bueno, yo también ! Los fines de semana, el dia sabado cuando no tengo cosas así mayores que hacer como por ejemplo la lavada, por ejemplo que hacer almuerzo en la casa, entonces los hijos me llaman, venga mamita que vamos a hacer el almuerzo, mamá venga se pasa aquí un ratico conmigo y así. Y si no hay así que hacer entonces con mi esposo salimos a caminar. El día Domingo vengo a la santa misa, yo no rebajo domingo de venir a la santa misa" (Entrevista #5, p. 11, Emerita).</p> <p>"El docente que es de Bogotá me regaló un radio chiquitico y con memoria y todo y me compro con música para que yo ponga la música llanera o la carranga, lo que sea, Para que yo viva ahí como... a él sabe que a mi me gusta todos esos brincos así (baila)" (Entrevista #5, p. 12, Luis).</p> <p>"Fui, cogí guatilas, cogimos unos, unos, qué se llaman estos ... cositos, que son como frijoles, pero se me olvidó. Y los traje y por allá me la paso, me fui como un nieto" (Entrevista #5, p. 2, Laura).</p>
--	--	--	-------------------------	---

				<p>"Sí, pues cuando yo salgo y que tengo que ir a el médico, llevó una nieta o un nieto pequeño que tengo para no ir sola. Porque ya allá le dicen que tiene uno que ya llevar acompañante" (Entrevista #2, p. 7, Laura).</p> <p>"Con los hijos hay unos que son altaneros, hay otros que también son rebeldes, pero sí, al menos con la menor yo tengo mucho diálogo, con los dos menores son como los que están más pendientes de mí, como los que "sí tiene, mi mamá o no tiene" ¿no? así sea que recorten un poquito de mercado de ellos pero están más pendientes de uno" (Entrevista #3, p. 10, Felicita).</p> <p>"Que pena interrumpir, es que preciso me llamó una hermana que casi no me llama, de vez en cuando me llama" (Entrevista #6, p. 5, Fanny).</p> <p>"Pero sí hay hogares que empiezan a discriminar los hijos a los papás. Le dicen no, no, usted no puede trabajar porque usted no sabe y no sé qué, y usted yo no sé cuantas. No, al viejito ahorita hay que darle esa libertad. Que haga su chocolatito, su café, su tinto, pero no oprimir, y son los hijos propios que comienzan a apretar" (Grupo Focal #1, p. 25, Luis).</p>
			Sentimientos de carga en la vejez	<p>""Pues yo en un rato vivo sola y en ratos con un hijo porque como tiene hogar" (Entrevista #4, p. 2, Ana).</p> <p>"Hay veces cuando tienen tiempo, porque todos trabajan, todos tienen su obligación. Hay veces que sacan tiempo y dicen yo voy con mi mamá. Y hay veces no, yo todavía me hallo y puedo ir sola hacer esa vuelta, ¿sí?2 (Entrevista #7, p. 19, Elisa).</p> <p>"Yo voy sola. Porque mis hijos todos están trabajando, mis nietos estudiando. Entonces, ¿cómo les va a interrumpir el trabajo a ellos? Que sea entre semana y decirle venga mijo venga y me acompañan. No, porque lo interrumpo uno el trabajo. Los nietos estudiando. Entonces, va uno solo. A la mano de Dios y la Virgen" (Entrevista #5, p. 16, Emerita).</p> <p>"Pues sí, me gustaría estar acompañada, pero casi todo lo más estoy sola porque los nietos también están estudiando. Y los hijos también trabajando. Y ya mi esposo ya no está porque ya falleció. Entonces, le toca a uno lo que venga porque... Pero uno se pone a hacer actividad oficio en la casa, una cosa y otra se pasa el día" (Entrevista #2, p. 6, Laura).</p> <p>"Ahorita, al menos él siembra su matica, limpia por ahí el jardín, y yo le hago de comer porque ya pa' ponerse uno a sabarriar a estas alturas de la vida. Es como berraco, ya los hijos grandes, por ahí pues cuando los hijos no le pueden ayudar a uno harto, ¿por qué?, porque ellos ya tienen hijos, antes esperan que uno les dé, y uno así ya sin poder trabajar es berraco" (Entrevista #3, p. 5, Felicita).</p> <p>"Y para decirle uno a los hijos "venga me lleva", atender a 10, 5 obreros, eso ya hace uno es como un</p>

				<p>estorbo, entonces ya uno... ya también como que le choca, entonces ya prefiere uno que ellos vivan allá, pero lógico si ellos llegaron a la casa yo los atiendo, les hago un chocolate y les hago una arepa, porque son hijos, o a un vecino, yo pa qué, desde que yo tenga licencia para levantarme de la cama, yo no... yo soy muy hiperactiva, pero sí hay ratos que me agobian la enfermedad, la tristeza, todo" (Entrevista #3, p. 7, Felicita).</p>
			<p>Apatía frente a las relaciones vecinales y amistosas</p>	<p>"A mí también, sino que después de esta cirugía uno ya no quisiera como dicen de poner la olla más grande. Yo me acostumbré pero ya que me inviten yo voy a comer. Pero yo invitar, no, ¿por qué? Yo hacía una invitación cuando yo podía todavía hace tres años, pero si invitaba un almuerzo la última que estaba llegando era a las 4 de la tarde... ay y otra vuelta es alzar reguero" (Grupo Focal #1, p. 13, Magnoly).</p> <p>"Así nos ha tocado ya, así nos ha tocado ya (se escuchan conversaciones de fondo). Lo que pasa es que, perdóneme sumercé, lo que pasa es que hay gente que habla y habla, y le dicen hagamos un grupito y hablamos todos, lo dejan a uno y ahí sí dicen ella fue la que habló, ella, ella. Le echan el agua sucia y ahí sí reclaman todos" (Grupo Focal #1, p. 31, Magnoly).</p> <p>"Buenas, desde que a uno le hagan un favor, eso es bueno. Sí, y es mejor... yo sí digo, llega una persona, si no tengo qué más darle, pues le ofrezco un tinto. Bien agradecida serán o no, pero yo ofrezco un tinto porque hay en partes que no... yo si les ofrezco más que un tinto, un jugo, que haiga, pero yo no sé, mis papás nos enseñaron a ser como así" (Entrevista #4, p. 11, Ana)..</p> <p>"Yo sí poco me gusta para ir donde las vecinas, yo sí no. En peleas de comadres se descubren las verdades. Tanta compinchería algún disgusto sale a deslumbrar." (Entrevista #7, p. 13, Gloria).</p> <p>"No, ahí sí. Allí, por ejemplo, como somos tan poquitos ahí, ahí cerca. O sea, hay dos casas que habemos, por ese lado. Buenos días, buenas tardes. hay veces llega la vecina, que está aquí no sé qué, cuándo llega el agua, cuando llega... no, tal fecha, tal fecha, así. Pero el saludo si nos lo damos. Buenos días, buenas tardes, si nos vemos. Un saludo no se le niega a nadie" (Entrevista #7, p. 10, Elisa).</p> <p>"No, yo sí, porque hay veces que yo prendo mi horno, hago un pan y hago un tinto. Y bueno, venga y tomamos tinto. Pero de ahí, eso es una vez por allá..." (Entrevista #7, p. 19, Elisa).</p> <p>"Sí, yo también me gusta hacer mis cosas solas. Yo decía a mi mamita, a mi mamita, ella decía, mija, entre más gente haya en la cocina, mija echaste sal. Ahí estuvo la sopa y esa sopa sin sal porque ninguno de los que estaban echaron sal. Y así pasa. ¡Entre más vaca menos leche" (Entrevista #5, p. 14, Emerita). .</p> <p>"Vivo independiente, ¿por qué? Porque no me gustan los chismes, porque uno habla con una vecina de alguna cosa, entonces esa vecina le va alargando un poquito más, un poquito más, entonces quedan los chismes. Yo aquí con las que venimos acá, soy más comodera que con mis vecinos" (Entrevista #5, p. 14, Emerita).</p>

			<p>"Con los vecinos, sí, con mis vecinos. Pero la mayoría de vecinos casi cada uno se pone para su lado e igual. O sea, yo soy de la religión católica, entonces ellos son.. Hacia el lado de arriba hay una familia, pero esa es de otra religión y eso casi no... Hacia el frente, la señora ya casi ni se relaciona conmigo porque no... No son de esas personas que les gusta relacionarse con uno. Y hacia arriba hay otras, pero ya más arriba ya tampoco. Y ya, con un sobrino que por abajo tampoco porque trabaja en el acueducto, eso tampoco le queda ni tiempo de vernos, sí" (Entrevista #2, p. 6, Laura).</p> <p>" Yo he tenido amigas que he dejado el bocado por ellas y me han pagado muy mal, entonces yo prefiero "buenas tardes, buenos días", se se ofrece un favor, lo hago con mucho gusto, sí señora, no señora, pero de ahí a que no pase a comentarios grandes. Los secretos los llevaré a la tumba" (Entrevista #3, p. 6, Felicita).</p> <p>"Hay gente en la que uno puede confiar, y sí tengo vecinos amigos, pero amigos de farra no, amigos de favores, de pronto cómo está, qué está haciendo, de pronto que uno los mira enfermos, entonces se afana uno, o ellos se afanan por uno" (Entrevista #3, p. 6, Felicita).</p>
		Cambios en las relaciones sociales de las personas mayores	<p>Pues uno, relacionarse uno, con los hijos todos los días. Con gente que uno distingue porque yo trabajé... tenía mi negocio al público, tenía mucha amistad. Pero así de que uno, buenas tardes, buenos días, si le preguntaron algo bien, también, y contesta uno, pero así de sentarse a charlar, a comentar, no" (Entrevista #7, p. 17, Elisa).</p> <p>"No, o sea, cambia. Yo primero me relacionaba con más personas por mi negocio. Pues, igualmente ahorita tengo las mismas amistades y todo eso, pero ya no somos de ponernos a charlar o de sentarnos así, no" (Entrevista #7, p .21, Elisa).</p> <p>"Pues no, no sé. Yo por mi lado no me he puesto a... las mismas amistades, que vamos a casi a la igual de edad, pero sí, a veces se sienten uno a charlar, a tomarse un tinto, a echar cuentos, a reír" (Entrevista #7, p. 28, Elisa).</p> <p>"Sí, diferentes porque uno tiene los hijos, ya que la primera comunión, que la confirmación, que eso se celebraba muy bonito, que eso convidaba a uno a la gente, se celebraba, hacía uno el almuerzo, invitaba a uno la cena, todo. Y ahorita que ya queda uno solo aquí, que lo inviten a uno" (Entrevista #5, p. 17, Emerita).</p> <p>"Pues sí, a veces cuando, por ejemplo, que le llaman a uno que venga que van a hacer unos cumpleaños, que se van a quedar un rato hablando y ellos hay entre ellos que les agarra esa habladera y uno ya no sirve para eso. Entonces uno dice, ay no, hoy no voy a ir, hoy no voy a ir. Y ellos van por allá y si están un rato entre ya los niños de la misma edad, por allá van y hablan y charlan" (Entrevista #2, p. 11, Laura).</p> <p>"Claro, porque mientras usted tiene su juventud, tiene amigos a su edad, tiene todo y uno muchas veces se junta con otro viejito, otra viejita, hay veces son más amargados que uno, y con la gente joven no se puede</p>

				<p>sentar muchas veces a dialogar, antes aquí le agradezco estar porque por eso a mí me gusta, viene gente joven y está con uno" (Entrevista #3, p. 14, Felicita).</p> <p>Pues no, en el pueblo para todos es igual, lo que pasa es que uno mismo es el que se hace la edad. Si uno es de mal genio, si uno es pelion, si uno no va donde las compañeras o no las pasa bien, pues uno se siente aburrido y todo. Pero si uno colabora, por ejemplo, una amiga le faltó tal cosa y uno va, le llevan, acompaña o ella viene a la casa de uno. Porque yo mis amigas, las de la iglesia son muy buenas todas. Pero yo con ellas es que más me las paso" (Entrevista #2, p. 10, Laura).</p> <p>"Claro, por eso le digo, la edad lo hace uno mismo. Porque uno, si uno se siente solo, pues uno va y busca las amistades. O sea, un rato con ellas , dialoga, charla y de ahí se va otra vez uno para la casa, si están cerca. O venimos por eso al centro de día, vamos a la Legión de María, vamos a hacer lo que tenemos que hacer" (Entrevista #2, p. 11, Laura).</p> <p>"Sí, porque desde que uno no sea ofensivo con los demás, o sea, desde que uno no vaya a tratar mal a las personas, a uno lo quieren" (Entrevista #5, p. 22, Emerita).</p> <p>"Y no se encierre, vaya y hable con la gente. El encierro no es bueno" (Entrevista #6, p. 23, Fanny).</p>
Contexto urbano y rural	Contexto urbano	Realidad de las personas mayores de la zona urbana	Beneficios de vivir en el pueblo	<p>“que están cerca de los hospitales, cerca a una iglesia, una droguería, un parque.[...], y desventajas que pues está muy solitario todo” (Grupo Focal, p. 10, Emerita)</p> <p>“para ir al médico, que se enferme, está uno acá más cerquita” (Entrevista #7, p. 26, Elisa), ya que “que si le tocó madrugar, bueno, mañana madruga, pero no le toca pagar pasaje” (Grupo Focal, p. 22, Emerita)</p> <p>Sí, claro, pues es que en el pueblo uno tiene mucha más facilidad para todo, para ir al médico, para encontrarse con una persona, para salir un rato. Lo que le digo, a veces cuando uno se siente aburrido, pues uno sale así los días sábados, domingos y ya está un ratito con las amigas y ya uno pues cambia de rutina. (Entrevista #2, p. 11)</p> <p>Pa’ una cita, en una cita médica esos son los primeros que están, los del pueblo ( Grupo Focal #1, p. 11, Magnoly)</p> <p>Pues, de pronto acá hay mucha oportunidad, por ejemplo, de que usted no tuvo que pisar barro, no tuvo que, por ejemplo, laborar una cementera que para comer, no. Mientras que en el campo sí para comer, para sacar y vender. Y usted lo consigue todo acá. En cambio en el campo, todavía la gente se manda... Sí, para ir al médico, que se enferme, está uno acá más cerquita. Aunque eso ya ahora es parejo. El hospital lo deja morir a uno sea del campo, o sea del pueblo. Eso ya no hay valor por la vida. (Entrevista #7, p.25, Elisa).</p>

				<p>Claro, porque ellos ya no pueden dejar las cosas en la casa solas, y tienen allá sus trabajos, sus obreros. Sus animales. Entonces, en cambio aquí en el pueblo le queda más fácil, porque uno vive aquí en la ciudad. Sí, sale y ya encuentra casi todo. (Entrevista #2, p.5, Laura)</p> <p>No, las del campo son más pesadas, porque allá no hay visitas, sino por allá como cuando ellas puedan ir. Cambia que en el pueblo uno viene todos los días, yo tengo un seguro bueno que es de la policía, entonces a mí me atienden muy bien. (Entrevista #2, p.10, Laura)</p> <p>Sobre ir al Centro Día: Porque ellos pueden ir allá prácticamente todos los días si quieren. Porque no les vale nada salir de su casita e ir allá. (Entrevista #1, p. , Dioselina)</p>
			<p>Obstáculos para los viejos y las viejas en el pueblo</p>	<p>Sobre las limitaciones "A veces los vecinos que no les gusta como la bulla del equipo, que están tomando, que todo eso, entonces le echan la policía al que está haciendo la bulla." (Grupo Focal #1, p. 10, Emerita)</p> <p>Acá en el pueblo no lo dejan tener a uno una gallina, ya está prohibido eso hasta pa' tener un perro. No dejan. Que ya llega la higiene, que ese animal, que no sé qué, bueno, le ponen problemas. En el campo uno puede tener de toda clase de animales, hasta culebras. (Grupo Focal #1, p. 19, Marco)</p> <p>Hay veces que lo discrimina a uno y hasta le echan carro. Y hay veces, al menos los chóferes, que así puede tener uno tres metros pa' pasar, se paran y hasta que pase el auto. (Grupo Focal #1, p. 29, Magnoly)</p> <p>No, porque aquí en el pueblo, como únicamente tienen una piecita ahí entran y salen de ahí, pues yo me he dado cuenta, porque por eso yo no me amaño en Bogotá, porque en Bogotá se baja uno de un bus y sube hacia otro. Se baja de ese y sube hacia otro. Ah, no. Yo aquí salgo de mi casa, salgo, tengo mi jardín, tengo mi casa, tengo y salgo por mi camino y voy a caminar, voy camino y vuelvo por mi camino. (Entrevista #5, p. 12, Emerita )</p> <p>Hasta para andar. Porque ahora en Cáqueza esas calles, por eso yo casi que ni voy a Cáqueza, me di un golpe y eso me dolía la cabeza, Dios mío bendito. (Entrevista #4, p. 17, Amparo)</p>
	Contexto rural	Realidades de las personas mayores de la zona rural	Necesidades insatisfechas de los/as viejos/as de la zona rural	<p>"Cuando íbamos al pueblo sí había de eso ! ¡Nos daban costuras ! No volvieron a hacer nada de eso. Solo cuando uno intenta hacer esas cosas por ahí en la casa y eso..." (Entrevista #1, p. 8, Virginia)</p> <p>"en la vereda no hay casi recreación" (Grupo Focal, p. 23, Magnoly), y la única posibilidad es "salir a caminar" (Grupo Focal, p. 23, Emerita),</p> <p>"porque dijéramos que aquí en el campo no hay un puesto de salud, entonces le toca irse al hospital."</p>

			<p>(Entrevista #4, p. 17. Amparo),</p> <p>“y si uno se enferma le toca conseguir un carro, llamar un carro o algo que lo lleve, yo sí bregué harto con mi esposo, cuatro años” (Entrevista #4, p. 17, Ana).</p> <p>Como persona mayor las limitaciones que tendríamos acá sería el tema del transporte para el caso tal de transportarse al pueblo. Es decir, ya como persona mayor porque solo hay establecidas como unas rutas y por ejemplo tiene uno una cita tarde y cuando sale ya no hay transporte, entonces no, uno todas las veces pierde las comodidades económicas por pagar el expreso para que lo regresen o lo lleven (Entrevista #1, p. 20, Rosa).</p> <p>“pues está satisfecho desde que haiga plata, porque si antes pagábamos cinco mil, ahorita toca pagar ochomil pesos la misma ruta [...] al menos a yo que no puedo caminar subiendo, me toca son 12mil pa’ venir acá” (Grupo Focal, p. 22, Magnoly).</p> <p>“porque por lo menos allá arriba el caso de esa señora, ella no puede caminar, entonces en un tiempo de estos le toca bien al pasito trancando, porque no sea que vaya uno se resbale y uno y ahí queda” (Entrevista #1, p. 7, Virginia)</p> <p>“también en el campo, pues es, briegan mucho. Porque el trabajo es más duro. Que tienen que ir a conseguir la leña, que cortar pasto, que ver las vacas, que hacerle comer a los obreros, que llevarles, que...” (Entrevista #2, p. 5, Laura)</p> <p>“porque ellos son muy esclavos de la agricultura, del trabajo... ellos para podernos traer aquí, nos cosechan y nos traen aquí, nos traen la papa, la arveja, todo eso” (Entrevista #6, p. 33)</p> <p>“¡no, tampoco! Allá no se recrea. Uno en la casa, por ahí, cuando queda lugar de hacer un ejercicio o de hacer una cosa, pero...”</p> <p>Claro, porque por ejemplo los adultos mayores en el campo ya no pueden hacer el ejercicio, ya no pueden trabajar, ya les toca esperar... conseguir obreros o que los hijos trabajen y ellos dirijan los trabajos. Porque ya no pueden hacer ellos el oficio, mientras que en el pueblo pues como uno no tiene oficios pesados, también en el campo sí es el oficio más pesado. (Entrevista #2, p. 12, Laura)</p> <p>"Cuando fuí presidenta de la junta alguna vez, yo le pedí al alcalde que por qué no en la vereda pues instalaba un parque temático pues... o sea es como muy necesario porque si vamos a mirar aquí en la vereda la mayoría somos ya mayores, entonces uno ve esos parque en el pueblo y en las ciudades, pero en el campo no, entonces eso sería muy bueno porque al haber mucha gente mayor en el campo, saben que puede ir a un sitio</p>
--	--	--	---

			<p>donde pueden ir a hacer algunos ejercicios" (Entrevista #1, p. 21-22, Rosa).</p> <p>"Porque allá se...aburrieron de tanto siembre y siembre y todo, perdían ahí lo que sembraron Entonces trajeron a las niñas, se vinieron acá y yo me vine con las niñas y ellas tiene la panadería" (Grupo Focal, #1, Entrevistada 1, p. 8)</p> <p>"Para todo. En el pueblo yo digo, bueno, tienen un poquito más descanso, ordenan casas, de todo, hacen lo que puedan hacer de la casa, pero a uno si le toca casa, animales si los tiene, ordenar, salir a ganar si puede un jornal, y así, en cambio... porque a uno... el que sea empleado o el que tenga algo, pues bien, pero uno que no tiene" (Entrevista #4, p. 9, Ana).</p> <p>"Yo si salgo para afuera a trabajar me toca ponerme las botas para el agua. Si estoy en la casa o así, los tenis pero si ya salgo para afuera... como por ahí donde vivo hay agua picha o nacederos pues me pongo las botas y ya me pongo otra ropita, me pongo porque si estoy trabajando afuera con una ropa, no la entró , la dejó afuera para poder entrar a bañarme, no entro a la pieza con barro" (Entrevista #5, p. 9, Luis).</p> <p>"Nooooo, por allá no hay nada. Allí para el lado de nosotros no hay nada. El campín, pero ahorita está vuelto pa' arriba y pa' abajo. Toca salir al campín, pero almorzar, comer chicharrón" (Entrevista #5, p. 12, Emerita).</p> <p>"No, las del campo son más pesadas, porque allá no hay visitas, sino por allá como cuando ellas puedan ir. Cambia que en el pueblo uno viene todos los días, yo tengo un seguro bueno que es de la policía, entonces a mí me atienden muy bien" (Entrevista #2, p. 10, Laura).</p> <p>"Y me toca a veces con tapabocas porque estamos al pie de un galpón, ay virgencita, hay veces ni se puede comer la comida porque ya le toca a uno irse a la cama con el plato de la comida" (Entrevista #3, p. 4, Felicita).</p> <p>" Pues nosotros aquí pues nos sabemos bandear, pero qué será de esas pobres criaturas por allá ! ¡A ellos les toca duro, a esos muchachitos. Porque ellos son muy esclavos de la agricultura, del trabajo. Ellos para podernos traer aquí, nos cosechan y nos traen aquí, nos traen la papa, la arveja, todo eso" (Entrevista #6, p. 33, Betty).</p> <p>Percepciones sobre lo urbano "Y como uno vive acá en el pueblo pues se va caminando. Que si le tocó madrugar, bueno, mañana madruga, pero no le toca pagar pasaje." (Grupo Focal #1, p. 22, Emerita)</p> <p>Pues nosotros aquí pues nos sabemos bandear, pero qué será de esas pobres criaturas por allá ! (Entrevista #6,</p>
--	--	--	--



				<p>p. 33, Betty). En el campo si les toca duro (Entrevista #6, p.33, Fanny). Porque ellos son muy esclavos de la agricultura, del trabajo. Ellos para podernos traer aquí, nos cosechan y nos traen aquí, nos traen la papa, la arveja, todo eso. (Entrevista #6, p. 33, Betty)</p>
			<p>Lo lindo del campo</p>	<p>“usted sale a cualquier vereda y hay supermercado.” (Grupo Focal, p. 9, Emerita)</p> <p>Sí, aquí uno anda, al menos uno sabe, andar. Tiene uno más movimiento. En el pueblo una persona mayor la encierran en una casa, ¡y ahí queda! También cambia porque en el pueblo una persona de 60 años ya no trabaja en cambio en el campo si. Los trabajos son... uno ya no tiene la misma movilidad pero si los puede uno ejecutar (Entrevista #1, p. 22, Rosa).</p> <p>"Pues en la vereda lo bonito es que... el vicio de carros, de 'tar uno pendiente porque ya uno de abuelo pierde hasta el equilibrio, entonces, hay mucha ventaja en el campo que en el pueblo. En el pueblo pues, hay más gastadera de plata porque si usted tiene un niño cada nada en la tienda. Mientras que en el campo se lleva lo de la semana el sábado y ya" (Grupo Focal #1, p. 8, Magnoly).</p> <p>"En el campo sí porque aunque sea uno, si está seco el piso, se sienta en el pasto o algo, pero... y si hay en qué sentarse también. Y en cambio vienen acá, uno los ve más y cuando uno llega al pueblo pues también, pero entonces los pasajes son los que valen" (Entrevista #4, p. 16, Ana).</p> <p>"Yo me gustaría vivir en el campo por la tranquilidad, por la.. Sí. El aire puro, el aire puro, tener uno sus gallinas, que de las gallinas uno recoge sus huevitos, que ya luego le dan ganas de comersela y puff (hace señal de cortar el cuello, haciendo referencia a la gallina). Lo mató y se lo comió" (Entrevista #7, p. 25, Elisa).</p> <p>"De todas formas, en el campo una persona mayor, la diferencia de vivir en el campo a la ciudad, es que las personas del campo tenemos... más actividad que las del mismo pueblo. ¿por qué ? porque las personas del pueblo se convierten en personas sedentarias" (Entrevista #1, p. 20, Rosa).</p> <p>"Por acá uno tiene el oxígeno más puro, en cambio de una ciudad, un pueblo que eso ya los carros ya todo eso, las motos. En cambio acá no acá uno respira aire puro" (Entrevista #1, p. 22, Dioselina).</p> <p>"Sí y tenemos ahí de todo. Hay quienes me preguntan ¿ y usted qué hace allá en el campo ? y yo les digo así a mi modo; estoy en contacto con la naturaleza, para mi me embriaga, lo admiro mucho y tratando de descifrar el canto de los pájaros y los vientos. Solamente para el consumo y a veces repartimos por ahí por ejemplo mandarinas, mangos, naranja, freijoa y este... bueno etc etc jajaja2 (Entrevista #6, p. 13, Carlos).</p>

## Anexo K

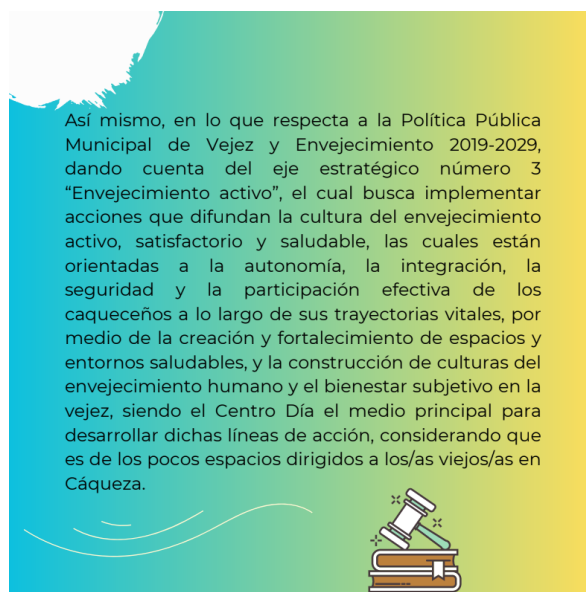
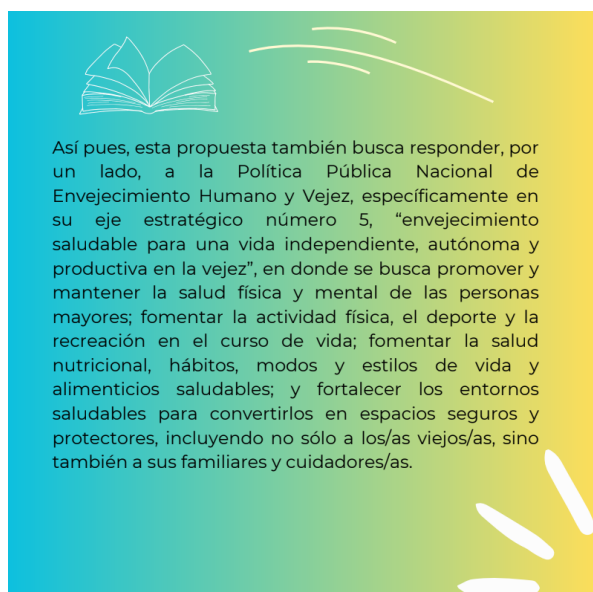
### Caja de herramientas

<https://drive.google.com/file/d/1Pz6NuyCB-cWsPmTeMldhaG6q8LfaCd-Y/view>



## Contextualización

Teniendo en cuenta los resultados de la investigación “Papel del entorno social en las actividades de la vida diaria que realizan las personas mayores de la zona rural y urbana de Cáqueza, Cundinamarca, vinculadas al programa Centro Día”, fue posible observar la importancia que tiene la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre para los/as viejos/as desde la caminata de su territorio, las actividades artísticas y el acompañamiento de su entorno social en ellas. En ese sentido, surge el interés de proponer herramientas teóricas y prácticas que permitan a la población vieja vinculada al Centro Día continuar dichas actividades desde el programa y en el marco de los paradigmas del envejecimiento activo y saludable, considerando que el Centro Día busca responder a esto desde actividades sociales y culturales.



## Objetivos de la propuesta

### Objetivo general

Proporcionar información y herramientas prácticas para la promoción del envejecimiento activo y saludable a través del aprovechamiento del tiempo libre y la recreación de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Día de Cáqueza, Cundinamarca.



## Objetivos de la propuesta

### Objetivo específicos

- ▶ Fomentar las actividades relacionadas con el reconocimiento y la apropiación del territorio que realizan diariamente las personas mayores vinculadas al Centro Día de Cáqueza, Cundinamarca para el aprovechamiento de su tiempo libre.
- ▶ Promover el desarrollo y refuerzo de las habilidades artísticas que poseen las personas mayores del programa Centro Día, a través de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre.
- ▶ Propiciar espacios de vinculación con el entorno social de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Día, a partir de actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre que promuevan el envejecimiento activo y saludable.



Especial agradecimiento a las personas mayores que hicieron parte de este lindo proceso y al programa Centro Día de Cáqueza por abrirnos las puertas



## Módulo 1

### Conquista tu tiempo libre explorando el territorio



### ¡Arrancamos! Sesión 1: ¡Descubriendo el Territorio!

El territorio como espacio de supervivencia, lo que permite a las comunidades procurar su desarrollo socio cultural y económico. Convirtiéndose, en el marco de referencia, para desarrollar la construcción de signos, que dan significado e interpretación de sus contextos y que son necesarios para el desarrollo y reconocimiento de la identidad cultural. (Bozzano, 2004-2009, como se citó en Bustos, 2012)

El territorio es un concepto teórico y metodológico que explica y describe el desenvolvimiento espacial de las relaciones sociales que establecen los seres humanos en los ámbitos cultural, social, político o económico. (LLanos, 2010)



### Sumergámonos en la práctica: un hechizo para recorrer nuestra tierra.



**Reúne los elementos mágicos para nuestra creación:** hojas de papel, esferos o colores, y la plastilina que moldea nuestros sueños.

Una vez reunido el grupo de personas mayores en las instalaciones del Centro Día, la/el profesional encargado de dirigir la actividad les indicará que para esta actividad es necesario tener especial atención y cuidado con los agentes externos en la calle (carro, personas, huecos, etc). Acto seguido les solicitará que se reúnan por grupos de 5 personas en donde todas serán responsables entre sí, es decir, deberán aplicar acciones de cuidado y protección con el/la otro/a. Una vez organizados se les asignará una pañoleta de color o un distintivo a cada uno de los subgrupos, con el propósito de identificarlos en el exterior y fomentar la participación. Ejemplo: El o la profesional pregunta ¿Cual es el sitio de la zona urbana de Cáqueza, más significativo para el grupo de la pañoleta verde? Se explicará que el propósito de la sesión del día de hoy es realizar un recorrido por algunos sitios del territorio en donde se van a desarrollar diferentes actividades que permitan identificar las percepciones, sentires, emociones, recuerdos, etc, además de un claro ejercitamiento físico que propenderá por obtener vejez felices, activas y dignas.

## Para la zona urbana



Como recorrido en la zona urbana se propone visitar inicialmente la plazuela, donde por medio de recuerdos se construya una memoria colectiva entorno a cómo era este espacio anteriormente; luego por las calles menos concurridas dirigirse al parque principal, en donde cada subgrupo realizará un ejercicio de observación con el propósito de identificar las cosas que les gusta, las cosas que nos les gusta y coméntalas con los demás grupo en una pequeña reflexión; de allí ir la Basílica Menor Inmaculada Concepción en donde se recorre la edificación por dentro y al finalizar se reúnan el atrio para que por subgrupos puedan crear un pequeño poema o copla alusiva a la iglesia y cómo se sienten dentro de ella; y por último caminar hasta la capilla ubicada en el barrio Santa Bárbara por los espacios que no representen mayor dificultad para las personas mayores (calle 1), estando allí se realizará una actividad de estiramiento muscular, respiración y se desarrollará una reflexión en cuanto a ¿qué es el territorio? y ¿qué sentires experimentaron en cada uno de los lugares visitados en el territorio caqueceño? y la importancia de que estos espacios sean vistos también como sitios donde los viejos y las viejas del municipio pueden comenzar a apropiarse, participar y hacerse visibles.

## Para la zona rural

Se organizarán subgrupos de trabajo con las personas mayores asistentes. Acto seguido se les pedirá elegir 2 lugares cercanos en la vereda que puedan ir caminando hasta ellos, una vez identificados se elegirán por votación 3 de esos lugares (que entre sí no se encuentre a una distancia tan alejada). Para el primer lugar se propone que hagan un círculo de la palabra y se cuenten historias o anécdotas, que hayan escuchado o vivenciado en este sitio; para el segundo se les entregará como material “plastilina” en donde por medio de un ejercicio manual y estimulación motriz puedan expresar cómo se sienten en ese lugar. Ejemplo: moldear una paloma, una carita feliz, pensativa, triste, etc; en el último sitio que visiten caminando se realizará un ejercicio de respiración y estiramiento muscular, luego se llevará a cabo una reflexión en cuanto al reconocimiento del territorio, cuidado y apropiación de los espacios naturales como áreas en donde las personas mayores de la ruralidad puedan estar y realizar actividad física.



## Segunda sesión: Honrando nuestro reino, velando por su bienestar

Una vez que se habla de territorio y se hace el recorrido correspondiente para reconocer el espacio donde viven diariamente las personas mayores, podemos reflexionar sobre las relaciones de cuidado entre el territorio y quienes lo habitan, en este caso, los/as viejos/as. Estas relaciones están mediadas por las percepciones, imaginarios y significados que se tienen sobre dicho territorio, lo cual lleva a que se preserven elementos o, por su parte, validar que se eliminen partes en favor del bienestar humano. En ese sentido, el cuidado no sólo se da entre las mismas personas, sino que también se cuida la tierra y las tradiciones familiares y/o culturales que nos arraigan al territorio (ICBF, 2021).



Así mismo, desde el Plan Episcopal 2023-2025 se plantean unos objetivos anuales que buscan construir la esperanza en el país. Uno de ellos es sembrar la esperanza, por lo que es importante que desde el simbolismo de plantar una semilla se pueda hacer la analogía de que se está sembrando la esperanza en Cáqueza, con el fin de poder construir una sociedad caqueceña más justa, que a la vez permita que todos/as sus habitantes puedan vivir digna y felizmente, incluyendo a las personas mayores. Adicionalmente, es valiosa esta percepción, “las plantas climatizan, sazonan y alimentan; son despensa; ejercitan y enaltecen el alma; son fuente de productividad y recurso económico; cuidan la salud; educan, adornan y construyen paisaje” (Henríquez, 2020).



**Sumergámonos en la práctica:** Invoquemos nuestras habilidades en la siembra y plantemos la semilla de la belleza en nuestra amada Cáqueza.



**Materiales:** Tierra, semillas, recipientes.

1. En primer lugar, se hará un sondeo de preguntas sobre lo que se habló la sesión pasada sobre el territorio, con el fin de recoger ideas para dar introducción a la actividad central propuesta para esta segunda sesión.
2. Se distribuirán las semillas a las personas mayores (puede ser que los/as profesionales las hayan conseguido o los/a viejos/as también traigan) y los elementos necesarios para sembrarlas (un recipiente, tierra). Para esto se dará una breve explicación sobre el proceso de siembra; si es necesario se le pedirá a alguno/a de los/as participantes que comparta sus saberes.

3. Posteriormente, la actividad se puede desarrollar de dos maneras de acuerdo con las características de la población: quienes deseen sembrar su semilla en un espacio, se sugiere que desde el Centro Día se gestione adecuadamente un sitio que posibilite apropiarse del territorio por medio de la preservación de la naturaleza (sugerencia: patio trasero del Centro Día); en cuanto a la ruralidad, es importante escuchar las mismas sugerencias de quienes participan en los encuentros satélites para identificar el lugar más adecuado. En el caso de los/as viejos/as a los que se les dificulta el esfuerzo físico de plantar una semilla, se recomienda proporcionarles un recipiente y la tierra para que puedan desarrollar la actividad con esas herramientas.
4. Una vez que todos/as terminen de realizar el ejercicio, se abrirá paso a un momento de reflexión para escuchar cómo se sintieron durante la actividad y si les rememoró algún momento de sus vidas. Adicionalmente, se hará la debida sensibilización sobre el cuidado del territorio y la importancia de sembrar la semilla de la esperanza, de acuerdo con el Plan Episcopal de Colombia, teniendo en cuenta que, en su mayoría, las personas mayores vinculadas al Centro Día son católicas.

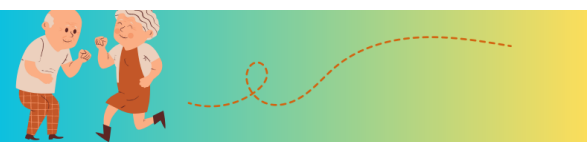
## Módulo 2

# El embrujo del arte en el ocio

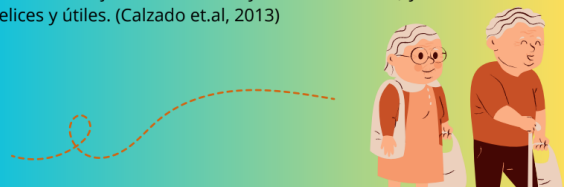


### Participa en la magia de la primera sesión: la trascendencia del arte en nuestras vidas.

Las personas mayores tienen sus ideas fijas, sus "rutinas artísticas", y de nada sirve aspirar a cambiar sus procedimientos de un día para otro, son ellos/as los que en principio marcan el ritmo. En Educación Artística, como en las demás áreas, la paciencia es un ingrediente básico, tanto para el docente como para el alumnado. Las personas de edad avanzada se sienten empoderadas para seguir creciendo a nivel personal y explorar nuevas habilidades que nunca antes habían tenido la oportunidad de experimentar. Las actividades artísticas en grupo les permiten mejorar su capacidad emocional, expresarse y redescubrirse a sí mismos y el propósito de sus vidas, al tiempo que trabajan en sus emociones conflictivas, las reconocen y les dan respuestas adecuadas. Estas actividades fomentan la comunicación al crear nuevas relaciones sociales con personas de su misma generación y de otras. Les proporciona un escape de la rutina diaria en la que a menudo se encuentran atrapados y mejora su autoestima gracias al aumento de la confianza en sí mismos y la capacidad de tener control sobre las actividades que realizan.



Se despiertan nuevos intereses, por lo que entre las sesiones que se llevan a cabo en el centro, practicarán lo que han aprendido, desarrollarán un interés por el arte y prepararán física o mentalmente lo que harán en la siguiente práctica. Además del beneficio emocional, también hay un beneficio físico. El movimiento de las extremidades superiores (para las actividades artísticas) mejora la circulación y ayuda a mantener la amplitud articular. Al salir de sus hogares se les anima a mover las piernas. Esto contribuye a la prevención de enfermedades y a la promoción de la salud, además de reducir la medicación antidepresiva en algunos casos. Se mejoran la atención y la comunicación, y se sienten más felices y útiles. (Calzado et.al, 2013)



### Que la magia de lo aprendido cobre vida: Festival de las Artes.



**Materiales:** Dependiendo de los artes escogidos.



Con el propósito de hacer conciencia y fomentar la aplicación de actividades artísticas como estrategia para aprovechar el tiempo libre

Se sugiere que en las sesiones anteriores se lleve a cabo un sondeo por medio de la charla donde se identifique 8 tipos de arte que realicen o tengan interés las personas mayores del programa Centro Día tanto en la zona urbana como en la rural, con el propósito de identificar posibles líderes o lideresas de las mesas artísticas.



Una vez identificados los 8 tipos de arte que motivan a las personas mayores, se pedirá a los líderes o lideresas que tengan un alto conocimiento en el tema, que de acuerdo al arte propongan una actividad relacionada, la cual será realizada por mesas de trabajo. Entonces las personas que por ejemplo estén interesadas en el arte de las manualidades se acercarán al "stand de manualidades" donde habrá un viejo o una vieja encargada de desarrollar una actividad como lo puede ser origami, fabricación de adornos para navidad, crear propias joyas, pulseras o collares, entre otros.



Esta actividad debe alcanzar una amplia cantidad de artes, para que la gente vieja pueda escoger con cual mesa quisiera trabajar. Algunos ejemplos de arte son: Lápices de colores, carboncillo, ceras, témperas, acuarelas, acrílicos, escritura, arcilla, plastilina, declamación, cuidado del jardín, etc.

### Sesión 2: Tejiendo reflexiones sobre la vejez

Inicialmente, es importante tener en cuenta que la "colcha de retazos" busca descubrir representaciones de los/as sujetos/as donde reconozcan y exterioricen sus sentimientos, experiencias, intenciones y expectativas sobre algún aspecto de su realidad o vida cotidiana; en pocas palabras, muestra las emociones, cambios, procesos y percepciones sobre situaciones y momentos (García et. al, 2002).



En dicha colcha de retazos se hacen uso de artes como el dibujo, la escritura, el tejido y otras acciones más que permiten relacionar las actividades artísticas con la reflexión sobre las percepciones que tienen las personas mayores sobre su vejez, teniendo en cuenta que es una etapa sujeta a hablar de vejez en plural y, por tanto, tener un sinfín de comprensiones y experiencias distintas desde los/a mismos/as viejos/as, pues pueden identificarse con una edad cronológica (tiempo transcurrido), biológica (cambios a nivel físico), psicológica (capacidad cognitiva) o social (rol o papel atribuido en la sociedad) (Alvarado y Salazar, 2014); como también distinguirse según si son viejos/as jóvenes (60-74 años), viejos/as-viejos/as (75-84 años); viejos/as longevos/as (85-99 años); y centenarios/as (más de 100 años) (Méndoza y Martínez, 2013).



## Despleguemos nuestras habilidades con la colcha de retazos artista, aplicando las enseñanzas adquiridas.



**Materiales:** Pedazos de tela o papel, colores, lápices, plastilina, hilo y aguja, lana, perforadora o grapadora, pliego de papel, pintura y otros materiales que se tengan disponibles.

1. Inicialmente, se distribuirán pedazos de tela o papel, dependiendo de la disponibilidad de materiales, y se les pedirá a las personas mayores que respondan a la siguiente pregunta: ¿qué es la vejez para mí? Para esto pueden hacer uso de los materiales y herramientas que deseen, ya sea escribir, dibujar, bordar, armar figuras con plastilina; básicamente cualquier cosa con la que se sientan más cómodos/as y respondiendo a las posibles limitaciones que pueden tener.
2. Una vez terminado este momento, conjuntamente se enlazarán todos los retazos construidos, ya sea cosiéndolos, uniéndolos con lana o pegándolos en un pliego de papel.



3. Cuando ya todos los retazos estén listos y enlazados, se iniciará un momento de reflexión donde se les pedirá a los/as participantes que observen el resultados de su trabajo y reconozcan qué es lo que más le llama la atención de la colcha de retazos.

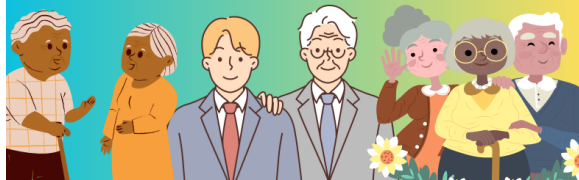
4. Una vez todos/as observarán el trabajo realizado, se les pedirá a algunos/as participantes que compartan su opinión sobre lo que observaron o sobre lo que realizaron. En ese sentido, se busca que respondan la pregunta "¿qué es vejez para mí?" desde lo que ellos/as mismos/as retrataron, o sobre alguno de los productos de sus compañeros/as del Centro Día.

5. Finalmente, se sensibiliza sobre la multiplicidad de experiencias y comprensiones de la vejez, reconociendo que todas son válidas, pero que igualmente es necesario que todas puedan ser activas, saludables, felices y dignas.

Fuente: Centro de Investigaciones de la Federación Internacional de Universidades Católicas (FIUC) y Fundación Universitaria Luis Amigo (FUNLAM). (2002, p. 68).

## Módulo 3

### Donde el disfrute del tiempo libre y el descanso se combinan para crear un ambiente encantador



### El primer espacio: la significancia del entorno social en la trama de nuestras vidas.

La Organización Mundial de la Salud (2017) citado en Hernandez (2021), establece requerimientos desde el entorno para hacer del envejecimiento una etapa de bienestar emocional, satisfacción y exploración de nuevas oportunidades de toda índole. Esta organización propone crear condiciones adecuadas que vayan desde la adecuación ideal de los espacios físicos hasta generar las condiciones de apoyo y acompañamiento emocional ideales para garantizar la continuidad en la interacción que, al evitar el aislamiento y la sensación de soledad, ahuyentan la posibilidad de los cuadros depresivos tan frecuentes en esa etapa de la vida (p. 532).

Según Gil Lacruz y Frej Gómez (1993) citado en Arias (2009) El apoyo o soporte social se refiere a la percepción subjetiva y personal del sujeto, a partir de su inserción en las redes, de que es amado y cuidado, valorado y estimado y de que pertenece a una red de derechos y obligaciones (p. 148).



## Un conjuro mágico para celebrar la unión de almas a través de un festival de luz, alegría y esperanza.



**Materiales:** Lana, plastilina, vendas de tela.

El o la profesional encargado/a de desarrollar la actividad en la zona rural o en la urbana, solicitará a las personas mayores del programa Centro Día, para el próximo encuentro llevar a una persona que consideren importante en sus vidas, que lo/a estimen como un apoyo. Por ejemplo, un amigo, un vecino, un/ hijo/a, un/a nieto/a, el esposo o la esposa, etc. El día del desarrollo de la actividad " campeonato por el apoyo social", los viejos y las viejas llegarán con sus respectivas redes de apoyo. El espacio físico donde se desarrolle la actividad (Centro Día o en el caso de lo rural escuela) se organizará de forma tal que permita la movilidad en la mitad del lugar, dado que allí, se realizarán las siguientes actividades lúdicas:



1. La telaraña: Se ubicará en un círculo a las personas mayores con sus respectivos acompañantes al lado derecho. Luego se le pasará una pelota de la lana al primer participante quien deberá decir ( Mi nombre es \_\_\_\_\_, me acompaña \_\_\_\_\_, y le quiero decir que \_\_\_\_\_) Ejemplo: Mi nombre es Laura, me acompaña mi hijo samuel y le quiero decir que gracias por estar siempre que te necesito. Luego, este primer participante deberá tirar la pelota de lana a alguna otra persona del círculo, quien tendrá que repetir la misma dinámica. De forma que el ejercicio se repite de manera sucesiva entre todos los asistentes, hasta completar una telaraña.



2. El perrito colaborativo: Se dividirá al grupo en dos o tres subgrupos de acuerdo a la cantidad de asistentes. A cada subgrupo se le suministrará una caja de plastilina la cual debe ser rotada entre los integrantes. El o la profesional encargado/a de liderar la actividad les comentará que el objetivo es moldear la figura de un perro, pero esto será realizado por turnos, es decir, se sientan en fila, donde la primera persona comenzará a moldear el perro, pero cuando el/la profesional diga "siguiente" lo que haya podido moldear la primera persona será pasado a la segunda y así sucesivamente hasta que se dé la orden de detenerse para observar y comentar lo elaborado por el subgrupo, resaltando el gran esfuerzo que han hecho como equipo para alcanzar la meta.



3. Se le pedirá a las personas mayores hacer parejas con las personas de su red de apoyo que los/as está acompañando el día de hoy. Luego entre los/as dos integrantes deberán definir quién se venda los ojos y quien va a guiar. Una vez definido, el/la profesional encargada suministrará algunas vendas a las binas y alguno/a de los/as dos se tamará los ojos. La idea es que cada pareja haga el recorrido planteado por el/la profesional hasta llegar a la meta, donde una persona deberá tener confianza en su compañero/a y la otra será el apoyo para poder cumplir el objetivo



Por último, se dará unas reflexiones en cuanto a la importancia del entorno social en la vida de todas las personas y con mayor relevancia en la de las personas mayores.

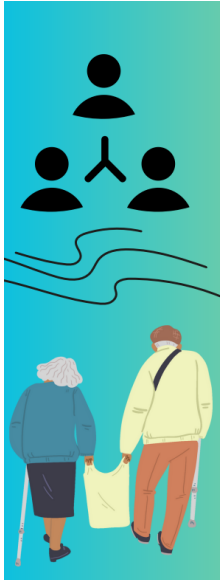
Fuente: Alvarez, 2011. Dinámicas de grupo para la cohesión del grupo. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/continuidad/files/formidable/Dinamicas-de-grupo-para-la-cohesion-de-grupo-M-TERESA-MOLINA-1.pdf>

## Deslízate en el misterio de los rituales que llaman a los hábitos y estilos de vida saludable

Los hábitos y estilos de vida saludables en la vejez van en línea con el paradigma del envejecimiento saludable, por lo que es necesario fomentar a que las personas mayores se mantengan en forma mediante "ejercicio físico y mental y mediante una buena alimentación y descanso; del mismo modo, para aprovechar al máximo las habilidades individuales de todos, es necesario sentirse bien tanto física como mentalmente" (Healthy Lifestyles for Elderly People [HELP], 2016, p. 5). En el caso de la alimentación, HELP (2016) propone las siguientes recomendaciones:



- La nutrición equilibrada es importante para las personas mayores pues permite hacer frente a los cambios inevitables que se dan con la edad. Si bien no existe un sólo alimento que garantice una alimentación saludable, es importante tener una dieta balanceada en donde se incluyan alimentos proteicos que fomentan la regeneración celular (carne, huevos, pescado, productos lácteos); alimentos con un nivel alto de energía (cereales, grasas); y alimentos protectores como vegetales y frutas ricas en Vitamina C.
- Una dieta perfecta puede ser distribuida de la siguiente manera: desayuno (15%), comida ligera como café, leche deslactosada o té, acompañado de tostadas, galletas o cereales, y una fruta fresca; el tentempiés (5%), a media mañana y media tarde, compuesto por fruta o yogurt, jugos sin azúcar, agua; almuerzo (40%), con pasta o arroz, aderezo ligero como verduras y una porción de proteína; y cena (30%), ligera y fácil de digerir, como una sopa de verduras, legumbres o cereales, y carne liviana, jamón, queso, huevos o pescado ligero.
- Para profundizar más al respecto, se recomienda revisar el siguiente documento: [https://www.helpageing.eu/wp-content/uploads/2018/04/HELPGUIDE\\_ES.pdf](https://www.helpageing.eu/wp-content/uploads/2018/04/HELPGUIDE_ES.pdf)



En ese sentido, es importante que desde el mismo Centro Día se pueda sensibilizar sobre este tema, pues una red que puede brindarle apoyo, principalmente, cognitivo a las personas mayores; es decir, transmitir información y consejos sobre, en este caso, una buena alimentación (Sánchez, 2000, citado en Centro Centroamericano de Población, 2008). No obstante, también es importante considerar que, como lo plantean Gómez y Curcio (2021), en este tipo de espacios de socialización se generan relaciones de empatía y solidaridad, por lo que se pueden fortalecer los hábitos saludables desde un ejercicio comunitario donde todos/as comparten un alimento amigable con el cuerpo (fruta, por ejemplo).

## Que la sabiduría compartida florezca: Salpicón relacional entre los viejos y las viejas del Centro Día



**Materiales:** Recipientes y utensilios necesarios para el salpicón relacional; carteleras o herramientas audiovisuales para la información sobre los hábitos alimentarios saludables.

1. Inicialmente se hará la reflexión sobre la importancia de los hábitos alimentarios saludables. Para esto se puede hacer uso de la información conceptual que se mencionó anteriormente o invitar al personal del Hospital de Cárquez, Cundinamarca, con el fin de profundizar aún más sobre este contenido. Se hará especial mención de las frutas, teniendo en cuenta que serán el alimento con el que se realizará el siguiente momento
2. En la sesión anterior, se les habrá pedido a las personas mayores que traigan una fruta que les guste o que consideren que los represente. En ese sentido, se iniciará preguntándoles a cada uno de los/as participantes qué fruta trajeron y la razón de esto.
3. A continuación se pondrán las frutas sobre la mesa y en conjunto se hará una ensalada de frutas para que todos/as puedan comer y así generar un espacio relacional donde puedan hablar entre sí mientras disfrutan del salpicón.

## Referencias

- Acuerdo 09 de 2019 [Concejo de Cárquez]. Por medio del cual se adopta la Política Pública Vejez y Envejecimiento, 2019-2029 para el municipio de Cárquez, Cundinamarca. 26 de noviembre de 2019. <https://caquezacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/caquezacundinamarca/content/files/000383/19149 formato 201913 f22 cdcauerdo092019.pdf>
- Arias, C. (2009). La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación. Revista de Psicología da IMED, 1(1), 147-158. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=LA+RED+DE+APOYO+SOCIAL+EN+LA+VEJEZ.+APORT+ES+PARA+SU+EVALUACI%C3%93N.&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=LA+RED+DE+APOYO+SOCIAL+EN+LA+VEJEZ.+APORT+ES+PARA+SU+EVALUACI%C3%93N.&btnG=)
- Bustos Velazco, E. H.; Molina Andrade, A. (2012) El concepto de territorio: Un totalidad o una idea a partir de lo multicultural [en línea]. XI INTI International Conference La Plata, 17 al 20 de octubre 2012, La Plata, Argentina. Inteligencia territorial y globalización: Tensiones, transición y transformación. [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.2639/ev.2639.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2639/ev.2639.pdf)
- Decreto 681 de 2022 [con fuerza de ley]. Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031. 02 de Mayo del 2022. <https://www.minsalud.gov.co/Normatividad+Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf>
- Calzado Almodóvar, Z., Ruiz Fernández, M. I., Espada Belmonte, R., & Gordillo Gordillo, M. D. (2013). Arte y mayores: propuesta para un envejecimiento activo. International Journal of Developmental and Educational Psychology. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852173015.pdf>

- Centro Centroamericano de Población (2008). I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. <http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=53309>
- García, B., Gonzáles, S., Quiroz, A. y Velásquez, A. (2002). Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa. Centro de Investigaciones de la Federación Internacional de Universidades Católicas (FIUC) y Fundación Universitaria Luis Amigo (FUNLAM). <https://evalparticipativa.net/wp-content/uploads/2021/11/33.-Técnicas-interactivas-investigacion-social-cualitativa-1.pdf>
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. Revista Venezolana de Gerencia, 26(95), 530-543. <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/6562/36265-Article%20Text-63331-2-10-20210726.pdf?sequence=1>
- Healthy Lifestyles for Elderly People (2016). Guía de hábitos saludables para personas mayores. [https://www.helpageing.eu/wp-content/uploads/2018/04/HELPGUIDE\\_ES.pdf](https://www.helpageing.eu/wp-content/uploads/2018/04/HELPGUIDE_ES.pdf)
- Hernández, B. (2020). Sembrar el futuro, recordar el pasado: plantas y reconfiguración de la vida en Bellavista, Bojayá. Revista colombiana de Antropología, 56(2), 139-168. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcan/v56n2/2539-472X-rcan-56-02-139.pdf>
- ICBF (2021). Práctica 6. Vivir el territorio. [https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu24.mo13.pp\\_ficha\\_practica\\_6-vivir\\_el\\_territorio\\_v1\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu24.mo13.pp_ficha_practica_6-vivir_el_territorio_v1_0.pdf)

- Llanos-Hernández, L., (2010). EL CONCEPTO DEL TERRITORIO Y LA INVESTIGACIÓN EN LAS CIENCIAS SOCIALES. Agricultura, Sociedad y Desarrollo, 7 (3), 207-220. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360533086001>
- Méndez, V. y Martínez, M. (2013). Modelo de envejecimiento activo para el desarrollo integral gerontológico. En L. Gutiérrez y D. Kershenovich (Ed.), *Envejecimiento y Salud: una propuesta para un plan de acción*, 261-277. Instituto Nacional de Geriátria. <https://www.anmm.org.mx/publicaciones/Envejecimiento-y-Salud/envejecimiento-y-salud-2da-Completo.pdf>

