



**La experiencia del envejecimiento en participantes del programa centro día, Manantial de
Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia**

Angélica Damiana Sierra Tapias

Mayra Alejandra Zúñiga Molina

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogas

Asesor

Wilmar Jaramillo Gaitán, Magíster en Educación

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Apartadó, Antioquia, Colombia

2024

Cita	(Sierra Tapias & Zúñiga Molina, 2024)
Referencia	Sierra Tapias, A., & Zúñiga Molina, M. (2024). <i>La experiencia del envejecimiento en participantes del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Apartadó, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



www.udea.edu.co

Sistema de Bibliotecas – Biblioteca Carlos Gaviria Díaz

Biblioteca Sede Apartadó

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes

Decano/Director: Alba Nelly Gómez García

Jefe departamento: Alberto Ferrer Botero

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A mí, por la fortaleza y el compromiso; por no rendirme, incluso en los momentos difíciles.

Angélica Sierra

A mí, por la fortaleza, compromiso y por no rendirme a pesar de las dificultades que se me presentaron a lo largo de este camino. También dedico este logro a mi abuela, por ser mi mayor motivación, por sus valiosas enseñanzas y por ser mi más grande apoyo durante toda mi vida.

Alejandra Zúñiga

Agradecimientos

A mis profesores y compañeros por compartir conmigo sus conocimientos. A mi familia por ser mi sostén incondicional, creer en mí y ser mi motivación constante. A mi asesor por su guía paciente, enseñanza y compartir con nosotras su experiencia. A Alejandra por ser mi amiga y compañera, por compartir cada paso de este recorrido y por la confianza que siempre depositaste en mí; tu compañía hizo de este camino y proyecto una experiencia valiosa. A los participantes de este trabajo, por permitirnos conocer sus experiencias. A la Universidad de Antioquia por abrirme las puertas a un espacio de formación y conocimiento; gracias por ofrecerme un lugar para crecer, explorar y cumplir este sueño académico.

Angélica Sierra

A mi familia, por ser mi apoyo y motivación en cada paso de este camino. A mis profesores y compañeros, por los conocimientos compartidos y por contribuir al crecimiento académico que hoy celebro. A mi asesor, por guiar este proceso con tanta paciencia, y por compartir su experiencia de manera generosa, ayudándonos a dar lo mejor de nosotras en este proyecto. A mi compañera de desvelos, estrés y preocupaciones, pero, sobre todo, a mi amiga Angélica que durante estos años estuvo presente brindándome su amistad llena de apoyo, risas y consuelo en todo tipo de situaciones. Fue un placer compartir esta etapa juntas y construir recuerdos que llevaré siempre conmigo. A todos los participantes de esta investigación, por su disposición y confianza. Gracias de corazón.

Alejandra Zúñiga

Tabla de contenido

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción	8
Planteamiento del Problema	9
Antecedentes.....	15
Justificación	19
Objetivos.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	22
Marco Teórico.....	23
El Envejecimiento.....	23
Envejecimiento Activo	24
El envejecimiento en el Contexto Colombiano	25
Personas Mayores en Colombia.....	26
Experiencia	27
Experiencia del Envejecimiento en Colombia	28
Estrategias de Afrontamiento.....	29
Desafíos en Personas Mayores.....	29
Programas de la Tercera Edad	30
Diseño Metodológico de la Investigación.....	32
Tipo de Investigación.....	32
Método	33
Selección de los Participantes.....	34
Unidades de Trabajo y de Análisis	36

Plan de Recolección de Información	37
Fases del Estudio	37
Técnica de Recolección de la Información	38
Plan de Análisis de la Información	39
Consideraciones Éticas	41
Descripción de los Resultados	44
Las Experiencias del Envejecimiento con Relación a:	44
La Autonomía y Miedo a la Dependencia	44
Percepción de la Tercera Edad	45
Relaciones Familiares	47
Relaciones Sociales	48
Roles de Género y Trabajo Doméstico	49
Cambio de Entorno y Adaptación	49
Estrategias de Afrontamiento	50
Salud Física y Mental	51
Beneficios del Programa	52
Experiencias del Envejecimiento Individual	53
Discusión	55
Conclusiones	64
Recomendaciones	66
Referencias	67
13 Anexos	74

Resumen

El envejecimiento es un proceso continuo, multifacético e irreversible que implica cambios en aspectos físicos, emocionales y psicológicos a lo largo del curso vital. En esta investigación se explora las experiencias del envejecimiento en los participantes del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia, considerando factores como la calidad de vida, las relaciones sociales, las redes de apoyo y las estrategias de afrontamiento de cada uno de los participantes.

Metodología: se utilizó un enfoque cualitativo con un método fenomenológico-hermenéutico, recopilando datos mediante entrevistas semiestructuradas realizadas a los participantes y a la coordinadora del programa.

Resultados: el estudio identificó que, si bien algunos participantes perciben la vejez como una de las mejores etapas de sus vidas, debido a la autonomía y la satisfacción que les conlleva esta etapa, también se encontró que algunos se enfrentan a el temor a la dependencia, dificultades económicas y sociales, la pérdida de seres queridos. Se destaca que las relaciones familiares y sociales son una fuente de apoyo, aunque a veces con tensiones o falta de comprensión hacia el envejecimiento. Los participantes utilizan estrategias como la música, la religión y la integración en actividades del programa para afrontar sus dificultades. Además, se resalta la importancia del contexto local y cultural en la construcción de la experiencia del envejecimiento, así como el impacto positivo del programa en su bienestar.

Palabras claves: Envejecimiento, calidad de vida, relaciones sociales, redes de apoyo, estrategias de afrontamiento, programas de la tercera edad.

Abstract

Aging is a continuous, multifaceted and irreversible process that involves changes in physical, emotional and psychological aspects throughout the life course. This research explores the experience of aging in the participants of the day center program, Manantial de Vida in the municipality of Chigorodó, Antioquia, considering factors such as quality of life, social relationships, support networks and coping strategies of each of the participants.

Methodology: a qualitative approach was used with a phenomenological-hermeneutic method, collecting data through semi-structured interviews conducted with participants and the program coordinator.

Results: the study identified that, although some participants perceive old age as one of the best stages of their lives, due to the autonomy and satisfaction that this stage brings them, it was also found that some face fear of dependency, economic and social difficulties, loss of loved ones. It is highlighted that family and social relationships are a source of support, although sometimes with tensions or lack of understanding towards aging. Participants use strategies such as music, religion and integration in program activities to cope with their difficulties. In addition, the importance of the local and cultural context in the construction of the aging experience is highlighted, as well as the positive impact of the program on their well-being.

Key words: Aging, quality of life, social relationships, support networks, coping strategies, elderly programs.

Introducción

La creciente población de personas mayores en el país plantea la necesidad de estudiar y comprender las experiencias del envejecimiento en distintas regiones y contexto, especialmente en comunidades que pueden presentar condiciones de vulnerabilidad.

En el municipio de Chigorodó, Antioquia, el centro día, Manantial de Vida ofrece un espacio de apoyo, recreación, socialización, acompañamiento, para personas mayores, brindándoles servicios y actividades que buscan mejorar su bienestar. Sin embargo, es importante entender cómo los participantes de este programa viven y perciben su proceso de envejecimiento, con el fin de identificar sus necesidades específicas, sus relacionamientos, redes de apoyo, su calidad de vida, estrategias de afrontamiento, religión, sus formas de adaptación. En este contexto, surge la presente investigación que busca responder a la pregunta: ¿Cómo es la experiencia del envejecimiento de los participantes del centro día, Manantial de vida, del municipio de Chigorodó, Antioquia?

El objetivo de esta investigación fue escribir las experiencias del envejecimiento de esta población en específico, explorando sus formas de afrontar las dificultades propias de esta etapa, así como los aspectos que consideran más significativos en su vida actual.

Para llevar a cabo este estudio, se adoptó un enfoque cualitativo y se realizaron entrevistas a los participantes y coordinadora del programa, permitiendo conocer sus percepciones y experiencias en un espacio de escucha, conversación y validación con las entrevistadoras, creando así un entorno de confianza y respeto. De esta forma, el estudio aporta conocimientos que pueden orientar la implementación de políticas locales y regionales, así como inspirar futuras investigaciones sobre la experiencia del envejecimiento en distintos contextos colombianos.

Planteamiento del Problema

El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital, sin embargo, a pesar de ser un fenómeno natural, no siempre es fácil de aceptar como una realidad innata del ser humano. La Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez (PPNEV, 2022), mediante el Decreto 681 de 2022, define el envejecimiento como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones biopsicosociales a lo largo del curso vital, que no son lineales ni uniformes y sólo se asocian vagamente con la edad en años de una persona. Esta definición destaca que el envejecimiento es influenciado por factores epigenéticos, decisiones individuales y condiciones sociales, económicas, ambientales y políticas, y engloba tanto cambios biológicos y fisiológicos como la adaptación a nuevos roles y transiciones sociales, con manifestaciones que varían de una persona a otra.

Si nos remitimos al contexto colombiano, la expectativa de vida según el DANE (2022), que corresponde al número promedio de años que viviría una persona (siempre y cuando se mantengan las tendencias de mortalidad existentes en un determinado período) es de 74 años para el 2022; las mujeres viven, en promedio, 6,8 años más que los hombres. Según Fierro (1990):

Con la transición de la edad adulta a la tercera edad, se ciernen sobre la persona algunas amenazas y no solo circunstancias nuevas de variada naturaleza: algunas de carácter biológico, otras de índole social, típicas de la edad, en parte comunes y en otra parte diferentes en las distintas sociedades. (p. 585)

Esto resalta la importancia de comprender y abordar las necesidades de las personas mayores de manera adecuada en función de sus circunstancias individuales y culturales. Ahora bien, pensemos en una persona mayor que, después de décadas de vida activa, se enfrenta al

desafío del envejecimiento y todo lo que esto conlleva. Según Alvarado, et al (2014), uno de los principales desafíos que enfrentan las personas mayores son el conjunto de cambios morfológicos, funcionales y psicológicos que conllevan a cambios en la estructura y función de los diferentes sistemas, aumentando la vulnerabilidad del individuo al estrés ambiental y a la enfermedad (Alvarado, et al., 2014). Con el envejecimiento, se producen cambios en el cuerpo, como la pérdida de la masa muscular, la disminución de la capacidad cardiovascular, entre otros. Estos cambios pueden llevar a una disminución de la movilidad, la independencia y la calidad de vida en general.

Además de los desafíos físicos, el envejecimiento también conlleva desafíos emocionales. Según Burgos, (2023) los mayores se sienten de forma continua luchando ante desafíos emocionales: La soledad, la pérdida de seres queridos y la transición a la jubilación son solo algunos ejemplos. Se produce un cambio de prioridades en sus vidas, por lo que surge la necesidad de adaptarse a este nuevo día a día al que se enfrentan, de ahí que la vejez puede ser acompañada por un proceso depresivo, igual de normalizado y entendido que en etapas anteriores del desarrollo. Las personas mayores pueden experimentar sentimientos de soledad, depresión y ansiedad a medida que se enfrentan a la pérdida de amigos y seres queridos, así como a la transición a una jubilación, en los casos en los que se logra, que puede dejarlos con un sentido de propósito reducido. La percepción de la propia mortalidad también puede ser una fuente de estrés y preocupación.

En el ámbito social, el envejecimiento puede implicar una serie de cambios en la dinámica familiar y en las relaciones interpersonales. Las personas mayores pueden depender más de sus familias o cuidadores, lo que puede generar tensiones y conflictos. Además, pueden enfrentar discriminación o estigmatización basada en la edad en la sociedad, lo que limita sus

oportunidades y su participación plena en la comunidad. “La pobreza es otro factor que se asocia a las experiencias de envejecimiento; según las estimaciones de la Encuesta de Calidad de Vida de 2019 y 2020, la incidencia de pobreza multidimensional para las personas mayores es casi 3 veces mayor en las zonas rurales (38,1% en promedio) que en las zonas urbanas (12,1% en promedio)”. (UNFPA, 2023).

Teniendo en cuenta que el envejecimiento es, ante todo, un proceso individual, se creó una deconstrucción del término edad, diferenciando edad cronológica, edad biológica, edad psicológica, edad social y edad funcional, para concluir con una definición comprensiva de los distintos factores biológicos, psicológicos y culturales que se combinan en el envejecimiento individual (Izquierdo, 1994). En ese orden de ideas, la experiencia de envejecimiento de cada persona es influenciada por una combinación de factores personales, sociales, biológicos, culturales y ambientales, lo que hace de esta experiencia, algo único para cada persona y, a su vez, implica una percepción del envejecimiento diferente para cada uno.

Estudios que han abordado este tema han revelado una serie de hallazgos y tendencias que contribuyen a una comprensión más profunda de este proceso. Viel (2019) plantea que, aunque el proceso de envejecimiento conlleva la experiencia de transformaciones y pérdidas, la idea principal radica en explorar nuevas formas de conexión en lugar de quedarse inmóvil y perder la motivación. Esto subraya la importancia de adoptar una actitud positiva hacia el envejecimiento y que, a pesar de las pérdidas inevitables de la vida, las personas mayores pueden encontrar formas de adaptarse, conectar con los demás y mantener su deseo de vivir plenamente. Otro estudio realizado en México reflexiona sobre las estrategias de adaptación de las personas mayores a los entornos urbanos, con alusiones a América Latina. La metodología se basó en una revisión exhaustiva de la producción científica a partir de la consulta de artículos de revistas

indexadas en Web of Science y en Scopus. Los resultados indican la existencia de problemas derivados del reduccionismo analítico y de la simplificación de los modelos teóricos sobre adaptación ambiental y envejecimiento. También, la desadaptación está determinada por las capacidades personales y sociales del individuo (exclusión social, discapacidad y dependencia) y, especialmente, por los problemas físico-sociales del entorno urbano (García et al., 2019, p. 103).

Esto resalta la importancia de comprender la complejidad de la adaptación de las personas mayores a los entornos urbanos en América Latina, y señala que los modelos teóricos deben ser más precisos y abordar los factores individuales y del entorno para comprender adecuadamente este proceso, ya que los modelos teóricos tradicionales que se han utilizado para entender la relación entre la adaptación al entorno y el envejecimiento suelen ser demasiado simplistas y reduccionistas.

Comprender las vivencias individuales de las personas mayores es esencial para el desarrollo de políticas y servicios que aborden de manera efectiva sus necesidades y preocupaciones específicas, contribuyendo así a promover un envejecimiento saludable y gratificante en la sociedad.

En un estudio realizado en Barranquilla, Colombia, se constató que un 12.5% de los adultos mayores incluidos en la encuesta no habían tenido la oportunidad de recibir educación formal. En este grupo, más de la mitad eran viudos(as) que tenían un rol activo en la administración de sus hogares. Asimismo, se evidenció que aproximadamente 6 de cada 10 adultos mayores no disponían de ingresos procedentes de pensiones o instituciones gubernamentales (Alonso et al., 2010), una tendencia que concuerda con los resultados obtenidos

en investigaciones similares. Entre las enfermedades de mayor prevalencia en esta población, se destacó la Hipertensión Arterial como una de las condiciones de salud más comunes.

Por otro lado, Romero (2023) indica que la radio es una herramienta valiosa para los adultos mayores, ya que les brinda la posibilidad de intercambiar experiencias, mejorar su salud física y mental, y cambiar la forma en que son percibidos por la sociedad, pasando de una imagen negativa a una más positiva y aceptada. Se subraya la importancia de utilizar los medios de comunicación para reconocer las habilidades y capacidades de los adultos mayores, lo que fomenta un envejecimiento activo y productivo a través del aprendizaje continuo. Este estudio recomienda que los adultos mayores puedan aprovechar al máximo este tipo de oportunidades. Esto puede ayudarles a desarrollar sus capacidades, promover un envejecimiento activo y aprender de manera continua a lo largo de sus vidas.

En un estudio llevado a cabo en Barcelona, se llegó a la conclusión de que, en la vejez, aspectos como la posición social, la edad y el género tienen un impacto más significativo en la mayoría de los aspectos de la calidad de vida que el lugar de vivienda, ya sea en el hogar propio o en una residencia (Fernández, 1997). Dicho de otro modo, aspectos como la posición social, la edad y el género son factores cruciales que afectan la calidad de vida de las personas mayores durante la vejez, y estos factores superan en importancia al lugar de residencia en la determinación de su bienestar general.

En muchas partes del mundo, la población de adultos mayores está creciendo significativamente debido al aumento de la esperanza de vida y la disminución de las tasas de natalidad. Esta tendencia demográfica plantea desafíos y oportunidades en términos de atención médica, servicios sociales y calidad de vida. Aunque existen investigaciones sobre la experiencia de envejecer en países desarrollados, la cantidad de estudios en países en desarrollo o en

contextos globales es limitada, lo que limita nuestra comprensión de las experiencias de envejecimiento en todo el mundo.

La cultura y la diversidad cultural pueden influir significativamente en las experiencias de envejecimiento, pero estos aspectos no siempre se abordan en las investigaciones de manera adecuada.

Algunos estudios pueden centrarse en los aspectos negativos del envejecimiento, como las enfermedades crónicas o la pérdida de la independencia, sin explorar adecuadamente las dimensiones positivas y las oportunidades asociadas al envejecimiento. Mientras que otros estudios que se ocupan de investigar sobre la experiencia del envejecimiento pueden ser transversales y no seguir a las personas mayores a lo largo del tiempo, esto dificultará la comprensión de cómo cambian las experiencias de envejecimiento con el tiempo.

Esta experiencia de envejecimiento es individual y subjetiva debido a la diversidad de factores que influyen en cómo cada persona percibe, se adapta y vive esta etapa de la vida. Esta comprensión subjetiva es esencial para abordar las necesidades y preocupaciones específicas de cada individuo en el proceso de envejecimiento; no obstante, los estudios sobre la experiencia también pueden sugerir algunas regularidades en el proceso del envejecimiento, por lo cual pueden constituirse en un insumo importante para pensar estrategias de atención y acompañamiento en esta etapa del ciclo vital.

Según datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2022) en Colombia, la población de adultos mayores está en constante crecimiento. El aumento en la expectativa de vida y la disminución de la tasa de natalidad contribuyen a un envejecimiento de la población. Este hecho demográfico subraya la importancia de comprender las experiencias de envejecimiento de las personas mayores y cómo pueden ser apoyadas.

En este contexto, es esencial abordar el problema del envejecimiento en el programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, de manera integral y centrada en la persona, reconociendo la diversidad de experiencias y necesidades que existen en esta etapa de la vida y en particular, en esta población, y permitimos conocer la vivencia que cada uno tiene respecto a este fenómeno, teniendo en cuenta que en este proceso de envejecer influyen diversos factores, tanto sociales, culturales, familiares, económicos, entre otros, ya que es un proceso multidimensional que involucra una amplia gama de variables que pueden influir en cómo una persona experimenta esta etapa de la vida.

Dicho lo anterior y considerando que el tema del bienestar y la calidad de vida de la población de la tercera edad y en especial, este grupo de personas mayores del municipio de Chigorodó, son temas fundamentales, surge la pregunta: ¿Cómo es la experiencia del envejecimiento de participantes del centro día, Manantial de Vida, del municipio de Chigorodó, Antioquia?

Antecedentes

Para esta investigación, se llevaron a cabo revisiones bibliográficas con el fin de explorar estudios relevantes sobre el proceso de envejecimiento a lo largo del tiempo. El objetivo fue obtener una comprensión profunda sobre este tema y sus diversas áreas de interés, que motivaron la presente investigación. Los estudios fueron recopilados de varias fuentes, incluyendo la biblioteca digital de la Universidad de Antioquia, Scielo y Repositorio institucional SCIC. La información recopilada se ha estructurado considerando hallazgos a nivel internacional, nacional y regional.

Se revisó el artículo “Formas de convivencia, relaciones personales y la experiencia de envejecer” de Lorenzo y Castejón (2008). En este estudio realizado en España, encuentran que la

vida en soledad es consecuencia en gran medida de la pérdida de la pareja, ya que el 80% de las personas mayores que viven solas son viudas, siendo este el estado civil más frecuente en este grupo de población. También se observa un mayor predominio de sentimientos negativos entre las personas mayores que viven solas. Estos hallazgos señalan la importancia de considerar las relaciones personales y las formas de convivencia como factores que influyen en la experiencia del envejecimiento y esto ayudó a tener una contextualización del análisis de las experiencias individuales de los participantes del programa centro día, Manantial de Vida, especialmente en lo que respecta al apoyo social, emocional y calidad de vida.

Se revisó la investigación “Significados que le atribuyen al envejecimiento activo y saludable un grupo de personas mayores que viven en comunidad” de Techera, et al., (2017). Este estudio realizado en Uruguay permitió conocer e interpretar las experiencias y los significados que se le atribuyen al envejecimiento activo y saludable en un grupo de personas mayores. Los hallazgos encontrados en el estudio hacen referencia a todos esos cambios que se presentan en el rol social, en el estado físico de las personas y el sentimiento de pérdida que aparece debido a las ausencias en diversos ámbitos de la vida, estas ausencias pueden ser de personas cercanas, pérdidas económicas y/o capacidades funcionales que pueden llegar a limitarlos. Los resultados de este estudio proporcionan una base que nos ayudó a comprender las experiencias similares que se presentan en nuestra población. Además, al integrar estos hallazgos en la presente investigación sobre las experiencias del envejecimiento en participantes del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, se enriqueció la comprensión de los desafíos que enfrentan las personas mayores de nuestra comunidad.

En investigaciones realizadas a nivel nacional se encontró el artículo “Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la

ciudad de Barranquilla (Colombia)” de (Alonso, et al 2010). En este estudio los autores buscaron determinar las percepciones sobre envejecimiento y bienestar que tienen las personas mayores que se encuentran en el hogar geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla. Los investigadores encontraron percepciones en común: "Los participantes no se consideran viejos(as)" y "se sienten bien porque todo el tiempo fueron activos" y en las mujeres se encontró que el "envejecimiento está asociado a menopausia". Los autores concluyen que la percepción está influida por la familia, idiosincrasia y espiritualidad. Los participantes de mejor percepción son aquellos que en etapas previas de la vida se describen activos y con buenas relaciones con la familia, uno de cada diez adultos mayores tuvo percepciones negativas de la vejez. Integrar estos hallazgos en nuestra investigación sobre la experiencia del envejecimiento nos permitió analizar y comprender mejor las perspectivas que tienen las personas mayores que participan del programa centro día, Manantial de Vida acerca del envejecimiento.

Se revisó la investigación de Torres Ruth, Castrillón Carmen y Chavarría Elisabeth (2018), titulada “La edad adulta, tiempo para la interacción con el otro Análisis de las necesidades psicosociales en un grupo de adultas mayores pertenecientes a clubes de vida del municipio de Bello (Colombia)”, donde encontraron que las relaciones y afectos creados con compañeras de grupo permiten la construcción de vínculos que fortalecen las relaciones al interior de los grupos y por ende fomentan la permanencia de las participantes en estos, las participantes tienen una percepción positiva sobre sí (sic), las creencias, valores y costumbres influyen en quienes son las adultas mayores, que reconocen sus capacidades y dificultades al igual que las de los demás y que en estas se dan diferentes tipos de reconocimiento (sic). Los resultados encontrados en este estudio fueron importantes para nuestra investigación, porque esta

información nos sirvió para conocer la perspectiva que tienen los participantes acerca de qué tan importantes son las relaciones y afectos dentro de los grupos de personas mayores.

Acercándonos un poco más al contexto regional, se encontró la investigación “Revisión bibliográfica de la producción académica sobre el proceso de inclusión del adulto mayor en Colombia, entre los años 2006-2020” de Almario David et al., (2022), realizado en el municipio Apartadó-Antioquia, donde se identificó que debido al incremento de la población adulta mayor, el país debe asumir el reto de implementar estrategias para la atención de dicha población, que garanticen su bienestar integral por medio de políticas o programas cuyo objetivo sea el envejecimiento activo y autónomo, también se destaca la importancia de intervenir en esta población, ya que los factores de riesgo no controlados en esta etapa, incrementan alteraciones que contribuyen con el deterioro del adulto mayor, afectando su funcionalidad y calidad de vida. Es necesario tener en cuenta en nuestro estudio, los hallazgos encontrados en esta investigación porque nos ayudará a integrar conceptos nuevos a la hora de realizar el análisis de la información recopilada en las entrevistas. Además, nos permitió comprender mejor los desafíos y necesidades específicas de los participantes del programa centro día, Manantial de Vida en su proceso de envejecimiento activo y autónomo.

Justificación

La experiencia de envejecer es multifacética y se ve influenciada por una amplia gama de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Los estudios que se centran en una sola disciplina pueden no capturar completamente esta complejidad. Es por eso por lo que el propósito de este estudio es conocer acerca de los aspectos que pueden influir en esta experiencia, como por ejemplo el contexto social y la cultura, los roles que se pueden perder, los roles sociales disponibles y las actitudes hacia los adultos mayores que pueden moldear cómo una persona se siente acerca de su propio envejecimiento. La salud y el bienestar en términos de cómo varía de una persona a otra y cómo esto puede impactar directamente en su experiencia de envejecer. Qué papel juegan las relaciones y el apoyo social en la experiencia de envejecer, teniendo en cuenta que algunas personas pueden tener una red de apoyo sólida y relaciones enriquecedoras, mientras que otras pueden enfrentar la soledad y el aislamiento. Qué tanta capacidad de adaptación tiene una persona en esta etapa de la vida y cómo esto puede afectar en su proceso de envejecimiento. Así también, si el entorno físico, vivienda, economía, seguridad financiera, educación y acceso a la información pueden afectar su experiencia de envejecimiento.

A medida que la esperanza de vida continúa aumentando en todo el mundo, el envejecimiento de la población se ha convertido en un tema crucial para la sociedad y la salud pública. Colombia no es una excepción en este contexto, y el municipio de Chigorodó, ubicado en el departamento de Antioquia, se encuentra inmerso en un escenario particular en el que las personas mayores pueden presentar desafíos que deben ser abordados para garantizar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, al igual que también se presentan oportunidades únicas en lo que respecta al envejecimiento de su población, que deberían darse a conocer para que estas personas puedan participar de ellas. En esta etapa de la vida, las personas enfrentan

diversos desafíos, tales como el acceso a servicios de salud especializados, la adaptación a cambios físicos y cognitivos, y la construcción de redes de apoyo social en un entorno que puede experimentar transformaciones sociodemográficas significativas. Estos desafíos pueden estar influenciados por factores económicos, culturales y geográficos propios de la región.

Por otro lado, las oportunidades en el proceso de envejecimiento también se manifiestan en el contexto de Chigorodó. La riqueza de experiencias y conocimientos acumulados a lo largo de los años puede ser aprovechada para fortalecer la cohesión social y contribuir al desarrollo comunitario. Además, la implementación de programas y políticas de envejecimiento activo y saludable podría no solo mejorar la calidad de vida de las personas mayores, sino también fomentar un entorno inclusivo que valore y respete la diversidad de sus experiencias.

En este contexto, surge la necesidad de aprender a comprender a fondo la experiencia del envejecimiento en el municipio de Chigorodó, especialmente entre aquellos que participan activamente del programa centro día, Manantial de Vida. Este grupo tiene una diversidad de personas con trayectorias de vida únicas, maneras distintas de afrontar el proceso de envejecimiento. Explorar las historias individuales dentro de esta población se vuelve esencial, ya que estas narrativas pueden enriquecer significativamente nuestra comprensión de las múltiples dimensiones del envejecimiento. Cada participante de este estudio posee una historia, con perspectivas, desafíos y triunfos específicos que pueden contribuir valiosamente a la investigación. Al abordar esta investigación de manera detallada y cuidadosa, podemos otorgar la relevancia merecida a estas experiencias individuales, proporcionando una base sólida para la comprensión del envejecimiento en el contexto específico de Chigorodó. Este estudio se enfoca en explorar y analizar las vivencias, necesidades y desafíos de un grupo de personas mayores que forman parte del programa centro día, Manantial de Vida en este municipio.

El propósito de este estudio es proporcionar una visión más completa y detallada de la experiencia de envejecer en este grupo de participantes del programa centro día, Manantial de Vida para personas mayores del municipio de Chigorodó, identificando los aspectos que influyen en la calidad de vida de estas personas mayores, sus necesidades específicas y las oportunidades que podrían mejorar su bienestar en esta etapa de sus vidas. Al comprender sus perspectivas y desafíos, podríamos contribuir a construir un insumo para el desarrollo de programas y servicios más efectivos y adaptados a las necesidades de esta población, promoviendo un envejecimiento activo y saludable en Chigorodó y, potencialmente, en otras comunidades similares.

A través de la recopilación y el análisis de datos empíricos, este estudio pretende agregar una voz significativa a la conversación sobre el envejecimiento en Colombia y, al mismo tiempo, ofrecer información valiosa que pueda beneficiar directamente a las personas mayores que participan en el programa centro día, Manantial de Vida en Chigorodó, así como a quienes están involucrados en la toma de decisiones y la prestación de servicios en esta comunidad.

Objetivos

Objetivo General

Describir las experiencias del envejecimiento de un grupo de participantes del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia.

Objetivos Específicos

Reconocer la diversidad de experiencias y necesidades que existen en esta etapa de la vida y en particular, en esta población.

Identificar los desafíos específicos que enfrentan las personas mayores del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó en términos de relaciones familiares y comunitarias, así como las estrategias utilizadas para afrontar estos desafíos.

Contribuir al conocimiento académico sobre la experiencia de envejecer en este contexto local de Colombia, enriqueciendo la literatura existente sobre el envejecimiento y la tercera edad.

Marco Teórico

Para poder cumplir con los objetivos propuestos en esta investigación, se propone desarrollar los siguientes conceptos y temáticas: envejecimiento, envejecimiento activo, envejecimiento en el contexto colombiano, personas mayores en Colombia, experiencia, la experiencia del envejecimiento en Colombia, estrategias de afrontamiento, programas de la tercera edad.

El Envejecimiento

Una definición biológica del envejecimiento, según el Merriam-Webster. Online Dictionary, es el cambio gradual en un organismo que conduce a un mayor riesgo de debilidad, enfermedad y muerte. Tiene lugar en una célula u órgano o el organismo total en el lapso de vida de un adulto o cualquier ser vivo. Hay una disminución en las funciones biológicas y en la capacidad para adaptarse al estrés metabólico. Cambios en órganos incluyen el reemplazo de las células funcionales cardiovasculares con tejido fibroso. Efectos generales del envejecimiento incluyen inmunidad reducida, pérdida de fuerza muscular, disminución de la memoria y otros aspectos de la cognición, y la pérdida del color en el cabello y la elasticidad en la piel.

Según Fierro (1990), “El envejecimiento se ve entonces como el deterioro de un organismo maduro como resultado de cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversibles y comunes a todos los miembros de la especie”

Existen diversas teorías sobre el envejecimiento, como la teoría del envejecimiento programado y la teoría del envejecimiento por desgaste. Por un lado, tenemos la teoría del envejecimiento programado, que dice que el envejecimiento es el resultado de un programa genético intrínseco que lleva a cambios predecibles y sistemáticos en el organismo a lo largo del tiempo. Según esta perspectiva, el envejecimiento está programado en nuestros genes y sigue un

curso preestablecido. Los defensores de esta teoría argumentan que ciertos genes controlan el ritmo del envejecimiento y que este proceso está regulado por factores biológicos internos. Por otro lado, la teoría del envejecimiento por desgaste, el envejecimiento es el resultado del desgaste acumulativo y el daño a nivel celular y tisular que ocurre a lo largo de la vida. A medida que las células y los tejidos se someten a procesos metabólicos y experimentan exposición a factores ambientales, sufren daño gradual. Con el tiempo, este daño acumulado conduce a la disminución de la función y al envejecimiento. (Pulido, 2011).

Aunque tradicionalmente el envejecimiento se ha abordado principalmente desde una perspectiva biológica, Atchley (citado en Ocampo y Londoño, 2007), plantea que "el paso a la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado". Esto sugiere que, para Atchley, la vejez no implica un cambio radical, sino más bien la continuidad de estrategias previamente adquiridas, las cuales permiten a la persona mantener los proyectos y hábitos que han marcado su vida.

Es importante destacar que ninguna de estas teorías explica completamente el envejecimiento por sí sola, y existe un consenso en la comunidad científica de que el envejecimiento es un proceso multifactorial que involucra la interacción de factores genéticos, ambientales y otros. Estas teorías han contribuido a la comprensión general del envejecimiento, pero en las investigaciones actuales se centran en enfoques más integrados que tienen en cuenta una variedad de factores que influyen en cómo envejecemos.

Envejecimiento Activo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como un proceso dirigido a maximizar las oportunidades de salud, participación, inclusión y seguridad para las personas mayores, lo que conlleva una mejora en su calidad de vida a medida que

avanzan en edad (Alvarado & Salazar, 2014). Este enfoque busca promover el bienestar físico, social y mental de los adultos mayores a lo largo de esta etapa del envejecimiento, permitiéndoles participar activamente en la sociedad de acuerdo con sus propias necesidades, deseos y capacidades, siempre que se les brinde la protección, seguridad y atención adecuadas.

El concepto de envejecimiento activo busca transformar la percepción tradicional del proceso de envejecimiento y la vejez. Su objetivo primordial es cambiar la narrativa negativa que suele rodear a esta etapa de la vida, promoviendo en su lugar una visión que la reconozca como un período de oportunidades, inclusión y desarrollo pleno de capacidades. Este enfoque persigue el bienestar integral de las personas mayores, fomentando su participación activa en todas las esferas de la vida. Asimismo, pretende erradicar la discriminación por motivos de edad y promover el reconocimiento de la diversidad física e intelectual entre los adultos mayores (López et al., 2018)

El envejecimiento en el Contexto Colombiano

En el marco de la comprensión del envejecimiento en el contexto colombiano, es fundamental considerar cómo las teorías y modelos analíticos han evolucionado para abordar de manera más integral y contextualizada la experiencia de las personas mayores en la sociedad. Huenchuan y Rodríguez (como se citó en el decreto 681 de 2022) resaltan que, en el pasado, distintas aproximaciones teóricas se centraron en aspectos aislados del envejecimiento, como las limitaciones económicas, los marcadores cronológicos o las deficiencias cognitivas y orgánicas. Estas perspectivas fragmentadas dieron lugar a políticas públicas que se enfocan en las soluciones en el ámbito individual o de una minoría, en lugar de asumir la vejez como una responsabilidad social.

Sin embargo, en la actualidad, existe un cambio paradigmático en la forma en que se aborda el envejecimiento en Colombia y en otros lugares. Se ha reconocido la importancia de adoptar un enfoque más holístico que considere no sólo las limitaciones, sino también las capacidades, los recursos y las contribuciones significativas de las personas mayores a la sociedad. En este sentido, se ha avanzado hacia la promoción del envejecimiento activo y saludable, que implica no sólo prolongar la vida, sino también mejorar su calidad.

Este cambio en la perspectiva del envejecimiento ha llevado a la formulación de políticas públicas que promueven la participación social de las personas mayores, su inclusión en la toma de decisiones, y la creación de entornos amigables para todas las edades. Además, se han desarrollado investigaciones que exploran la diversidad en la experiencia del envejecimiento, teniendo en cuenta factores como el género, la etnia, la ubicación geográfica y las condiciones socioeconómicas (MINSALUD, 2015).

Personas Mayores en Colombia

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021), “Las personas adultas mayores son aquellas que cuentan con sesenta años o más, según la normativa nacional. Esta etapa del ciclo vital posee su propio conjunto de roles, responsabilidades, expectativas y estatus, establecidos cultural, social e históricamente”. A medida que las personas entran en la tercera edad, enfrentan una serie de cuestiones relacionadas con la salud, el bienestar económico, la participación social y la calidad de vida. Comprender la naturaleza y las características de esta etapa del ciclo vital es fundamental para abordar las necesidades y aspiraciones de las personas mayores de manera efectiva.

De acuerdo con las proyecciones de población 2020, de esta misma entidad, en Colombia se estima que para ese año había 6.808.641 personas adultas mayores, de las cuales:

3.066.140 (45%) son hombres y 3.742.501 (55%) son mujeres. Al observar la población total se evidencia que el 51% son mujeres y el 49% son hombres. Además, 22.945 personas tienen más de 100 años en Colombia. De ellas, 8.521 son hombres y 14.424 son mujeres (Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], 2021).

El envejecimiento de la población es un fenómeno que está ganando cada vez más relevancia en el contexto de la planificación social, la atención médica, la economía y la política pública.

Es esencial conocer cómo los roles, responsabilidades, expectativas y estatus de las personas mayores en Colombia se han ido transformando a lo largo del tiempo y en relación con el contexto cultural, social e histórico del país. Además, es importante explorar las políticas y programas gubernamentales que se han implementado para apoyar a esta población, así como las implicaciones demográficas y económicas que esto conlleva.

La diversidad de experiencias y trayectorias de vida de las personas mayores en Colombia es notable y merece una atención particular. Algunos pueden envejecer en entornos familiares y comunitarios que les brindan apoyo, mientras que otros pueden enfrentar desafíos adicionales, como la soledad o la falta de recursos. La comprensión de estas diferencias es fundamental para ofrecer servicios y políticas que sean inclusivos y sensibles a las necesidades variadas de esta población en constante crecimiento.

Experiencia

La definición de la Real Academia Española (RAE), que concibe la experiencia como una circunstancia o acontecimiento vivido por una persona, sirve como punto de partida para explorar este concepto fundamental en esta investigación. La experiencia es un fenómeno multifacético que trasciende una simple descripción factual de eventos vividos, también podemos

explorar cómo se entiende la experiencia desde otros campos, como la filosofía y la psicología. Desde una perspectiva filosófica, el concepto de experiencia, tanto en Kant como en Hegel y en su evolución de uno a otro, presenta una considerable complejidad. Nos centraremos en un aspecto particular que se considera de suma importancia: la experiencia como un elemento fundamental en la constitución del sujeto en su sentido más amplio. Esto significa que la experiencia no solo es un proceso que contribuye a la apertura del individuo hacia el mundo y a la posibilidad de tener nuevas experiencias, sino que también es un conjunto de condiciones determinantes para dicha apertura y experiencia. (Amengual, 2007)

La experiencia desde su sentido más amplio se refiere a las vivencias, percepciones y eventos que un individuo experimenta a lo largo de su vida. Estas experiencias pueden ser de naturaleza sensorial, cognitiva, emocional o conductual, y desempeñan un papel crucial en la formación y el desarrollo de la psicología de una persona.

Experiencia del Envejecimiento en Colombia

En Colombia una persona es considerada adulta mayor a partir de los 60 años. Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad. Envejecen de múltiples maneras dependiendo de experiencias y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida (Ministerio de Salud, 2020). Esto implica garantizar que tengan acceso a servicios de salud adecuados, oportunidades de participación social y un entorno en el que puedan envejecer de manera digna y plena.

El envejecimiento es un proceso multifacético que se ve influenciado por una serie de factores. Las personas adultas mayores pueden haber experimentado diferentes hitos y desafíos a lo largo de su trayectoria, lo que influye en su salud física y mental, su bienestar emocional y su

calidad de vida en la vejez. Es esencial comprender estas experiencias individuales para poder brindar un apoyo adecuado y personalizado a esta población.

En cuanto a la salud mental, estudios han destacado que la población adulta mayor que busca atención médica ha recibido diagnósticos de enfermedades mentales y trastornos del comportamiento en una proporción del 2,7%, en comparación con el 3,2% que se encuentra en la población en general. Dentro de este grupo, los diagnósticos predominantes durante el primer semestre de 2020 fueron los trastornos neuróticos relacionados con el estrés, que representaron el 29% de los casos, coincidiendo con las cifras a nivel nacional. A continuación, se ubicaron los trastornos mentales orgánicos, que afectaron al 28,0% de la población, seguidos de cerca por los trastornos del ánimo, que afectaron al 25,3% (MINSALUD, 2020).

Estrategias de Afrontamiento

Son las diferentes formas como las personas se enfrentan a sucesos estresantes.

El afrontamiento se refiere, de forma general, a la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles. Involucra aquellos procesos cognitivos, emocionales y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona. (Lazarus, R. 1982).

Es importante reconocer que el envejecimiento es un proceso altamente individualizado. Estos acontecimientos y retos pueden incluir cambios en la vida laboral, la jubilación, la pérdida de seres queridos, la adaptación a nuevas circunstancias económicas y sociales, entre otros.

Desafíos en Personas Mayores

La tercera edad es una etapa de cambios, tanto físicos como psicológicos y emocionales, que afectan a nuestro estilo de vida y pueden llegar a repercutir en nuestra salud. (Gómez, M.

2018), menciona algunas de las principales dificultades que enfrentan las personas mayores como problemas sensoriales, deterioro general de la salud, problemas de nutrición y alimentación, problemas de sueño, problemas de incontinencia, frustración ante la nueva situación de dependencia, el miedo en la vejez y la desconfianza al sentirse más vulnerables, reducción progresiva de la motricidad, soledad familiar y social, marginación tecnológica, entre otros. Estos desafíos no solo afectan el bienestar físico, sino que también desencadenan conflictos internos como los que plantea Erik Erikson en su crisis de *integridad vs. desesperanza*. Al respecto la integridad lleva a que la persona en su adultez mayor se sienta conforme y satisfecha con la manera en que vivió su vida, encontrándole sentido, lo que lleva a afrontar la muerte sin miedo, y que se relacionaría con la puntuación obtenida en la escala de aceptación de acercamiento. Por el contrario, la desesperanza se manifiesta cuando estas personas sienten que han malgastado su vida y perciben que es demasiado tarde para empezar de nuevo, experimentando miedo a la muerte y tratando de evitarla al máximo (Erikson, E., 1963)

Según Arango et al., (2026), las necesidades de salud de los mayores son tema de preocupación política, debido a que requieren mayor atención, se incrementan costos y la incertidumbre de los padecimientos, lo cual puede implicar agotamiento de las redes de apoyo, ya que, debido los cambios físicos, cognitivos y fisiológicos, con mayor frecuencia pueden enfermarse, o perder funciones, lo que genera mayor dependencia física y económica de los miembros de la familia. (Almario David et al., 2022).

Programas de la Tercera Edad

En Colombia, el programa de protección social al adulto mayor “Colombia Mayor”, busca aumentar la protección a las personas mayores, por medio de la entrega de un subsidio

económico para aquellos que se encuentran desamparados, que no cuentan con una pensión, o viven en la extrema pobreza. (Gobernación de Antioquia - GOV, 2007).

Los programas de adulto mayor en Colombia son un reflejo del compromiso de la sociedad con el bienestar integral de quienes han acumulado experiencia y sabiduría a lo largo de sus vidas. A través de actividades recreativas, culturales, físicas, talleres de salud y bienestar, así como espacios de apoyo psicosocial y participación social, estos programas no solo promueven la salud y el desarrollo personal de las personas mayores, sino que también fortalecen el tejido social y fomentan un envejecimiento activo y digno en nuestra comunidad.

Diseño Metodológico de la Investigación

Tipo de Investigación

Teniendo en cuenta el objetivo de la investigación, se utilizó un enfoque comprensivo. Max Weber (citado en Mardones y Ursúa, 1982), quien es uno de los pioneros de la sociología comprensiva, reconoce la importancia de considerar el contexto cultural e histórico en el que se desarrolla la acción social. La sociedad se entiende como un producto de su historia y cultura. El enfoque comprensivo de Max Weber y la investigación cualitativa se complementan muy bien. Ambos se centran en la comprensión profunda de la experiencia humana y la interpretación de significados. Según Hernández et al. (2014), la investigación cualitativa ofrece la oportunidad de explorar, detallar y comprender fenómenos desde el punto de vista de las personas que los perciben y experimentan en un contexto determinado. Este enfoque permitirá un análisis más profundo de la información a recopilar y se basa en la interpretación que las personas dan al fenómeno estudiado.

El uso del enfoque cualitativo proporcionará un marco adecuado para conocer detalladamente las experiencias del envejecimiento de los participantes del programa para personas mayores centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia. El enfoque adoptado se centra en métodos de recopilación de datos que no siguen un formato estándar o completamente predefinido. Esta metodología implica obtener las perspectivas y opiniones de los participantes, incluyendo sus emociones, prioridades, experiencias y otros aspectos subjetivos. También se presta atención a las interacciones entre individuos, grupos y comunidades. El investigador utiliza preguntas abiertas y recopila datos expresados a través de diversos medios, como el lenguaje escrito, verbal, no verbal y visual. Estos datos son posteriormente descritos, analizados y convertidos en temas que se relacionan entre sí,

reconociendo las inclinaciones personales del investigador. En consecuencia, la atención principal del investigador se enfoca en las vivencias de los participantes tal como las sintieron o experimentaron (Sherman y Webb, 1988). Los datos cualitativos también pueden ser sobre situaciones detalladas, eventos, personas, conductas que se puedan observar o que se manifiestan de manera inconsciente. (Hernández et al., 2014). De esta manera, esta perspectiva permitirá no solo conocer las experiencias individuales de las personas mayores, sino también comprender cómo interpretan y otorgan significado a su proceso de envejecimiento en el contexto específico de su comunidad.

Método

Para la realización de la problemática planteada, en la presente investigación se utilizó un método de tipo fenomenológico – hermenéutico. El método fenomenológico, según Husserl, establece que el investigador debe partir realizando una reducción histórica de sus experiencias, con el fin de lograr un juicio objetivo y neutral que permita acceder a una conciencia pura (Thurnher, 1996). Esto implica una suspensión del mundo natural, es decir desconectar todas las concepciones filosóficas, teológicas, científicas, axiológicas que se tienen del mundo natural y que impiden describir los fenómenos tal “como se manifiestan desnudamente a la conciencia” (Husserl, 1949). Esto es posible, sólo en la medida que se pueda estar libre de cuestionamientos y prejuicios, dejando entre “paréntesis todo lo conocido o experimentado” acerca de lo que se va a analizar, esto es conocido como *epoché* (Husserl, 1949).

Georg Gadamer en la hermenéutica gadameriana parte del supuesto que toda incompreensión, malentendido o extrañeza supone y está precedida por una comprensión o acuerdo que la sostiene. Pero la naturaleza de este acuerdo es esencialmente lingüística y se refiere al mundo que se representa en la vida común. (Citado por de la Maza, L., 2005)

Por otra parte, Ayala (2008), sostiene que el enfoque fenomenológico - hermenéutico se orienta a la descripción e interpretación de las estructuras esenciales de la experiencia vivida, así como al reconocimiento del significado e importancia pedagógica de esta experiencia (Ayala, 2008, p. 02). El método fenomenológico-hermenéutico implica una exploración profunda de la experiencia humana y una interpretación cuidadosa de los significados y contextos de estas experiencias. Es especialmente adecuado para investigaciones cualitativas que buscan comprender fenómenos complejos desde la perspectiva de las personas involucradas. Para introducirse en la fenomenología hermenéutica de Van Manen hay que partir del hecho de que “el método de la fenomenología es que no hay método” (Van Manen, 2003, p. 48). A pesar de que la fenomenología no sigue un “método” convencional específico, su desarrollo se materializa a lo largo de un camino que toma inspiración de lo tradicional o la tradición. Este camino se entiende como "un conjunto de conocimientos e ideas, una historia de vida de pensadores y autores que, sí son considerados ejemplos a seguir, no solo representan una fuente valiosa, sino también una base metodológica para orientar las prácticas de investigación en el ámbito de las ciencias humanas". En este sentido, la fenomenología se nutre de la rica herencia intelectual y experiencial de aquellos que han contribuido al campo, utilizando sus enfoques y perspectivas como puntos de referencia para enriquecer y dar forma a la investigación fenomenológica contemporánea. Este enfoque no solo implica un método, sino también una conexión significativa con las raíces y la evolución histórica de la fenomenología como disciplina.

Selección de los Participantes

En el marco de esta investigación; la muestra de interés se delimitó a los participantes del programa para personas mayores centro día, Manantial de Vida en el municipio de Chigorodó, Antioquia. La elección de esta población específica se basó en el objetivo de comprender en

profundidad las experiencias del envejecimiento en un contexto localizado y con un grupo demográfico particular. Para este estudio nos enfocamos en los participantes que cumplieron con algunos criterios de inclusión como la edad (individuos de 60 años o más), de acuerdo con la definición nacional de tercera edad en Colombia; que fueran participantes activos en el programa de la tercera edad de ese municipio; residentes de esta localidad, ya que el estudio se centró en las experiencias específicas de envejecimiento allí. Según Hernández et al. (2014):

En los estudios cualitativos el tamaño de muestra no es importante desde una perspectiva probabilística, pues el interés del investigador no es generalizar los resultados de su estudio a una población más amplia. Asimismo, se consideran los factores que intervienen para “determinar” o sugerir el número de casos que compondrán la muestra. También se insiste en que conforme avanza el estudio se pueden agregar otros tipos de unidades o reemplazar las unidades iniciales, puesto que el proceso cualitativo es más abierto y está sujeto al desarrollo del estudio.

De este modo, el tamaño de la muestra se determinó teniendo en cuenta la variabilidad en las experiencias de envejecimiento y la profundidad de la información que se busca recopilar. Se estimó que una muestra de 10 participantes era suficiente para lograr los objetivos de la investigación. El muestreo se llevó a cabo por conveniencia, teniendo en cuenta la disponibilidad y la disposición de los participantes, así como la diversidad de características relevantes, como la edad, el género, el estado civil y el tiempo que llevarán en la participación en el programa. Esto implicó que la selección de participantes cumpliera con los criterios de inclusión y que estuvieran dispuestos a participar en la investigación. Se buscó garantizar la representatividad de diferentes perspectivas y experiencias de personas de la tercera edad en esta localidad.

Unidades de Trabajo y de Análisis

La unidad de trabajo se refiere a la entidad o grupo que se está investigando. En este caso, la unidad de trabajo fueron los participantes del programa para personas mayores centro día, Manantial de Vida en el municipio de Chigorodó, Antioquia. Esta unidad de trabajo estuvo compuesta por adultos mayores (60 años o más) que estaban actualmente inscritos en el programa de la tercera edad de este municipio y que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos para el estudio.

Las unidades de análisis en esta investigación representan los elementos conceptuales fundamentales que constituyen la base para nuestra comprensión del objeto de estudio, que en este caso es describir la experiencia del envejecimiento de los participantes del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia. Estos elementos conceptuales sirven como herramientas para desglosar y analizar las diversas dimensiones de la experiencia del envejecimiento en esta localidad. Algunas de las categorías de análisis que conforman esta unidad de análisis son:

- La experiencia del envejecimiento individual: esta categoría se centra en la comprensión de las experiencias personales de los participantes al envejecer. Incluye la percepción de la salud, el bienestar emocional, la satisfacción con la vida, las actividades diarias y los cambios en la rutina.
- Las relaciones familiares y sociales: se enfoca en las interacciones de los participantes con sus familias y entorno social; En función de comprender la calidad de las relaciones familiares, las relaciones con vecinos, cómo perciben el apoyo social y las redes de apoyo.

- Las estrategias de afrontamiento: en esta categoría, se exploran las estrategias utilizadas por los participantes para enfrentar los desafíos relacionados con el envejecimiento. Esto incluye actividades de ocio, redes de apoyo social, entre otros.
- La diversidad en experiencias y necesidades individuales: se busca identificar diferencias en las experiencias y necesidades de los participantes, considerando variables demográficas como edad, género, nivel educativo, duración en la participación en el programa y otras características individuales.
- Percepción de la tercera edad y beneficios del programa: aquí se explora cómo los participantes perciben la tercera edad en general y qué beneficios ven el programa específico en el que participan como parte de su experiencia de envejecimiento.

Plan de Recolección de Información

Fases del Estudio

El plan de recolección de información de este trabajo investigativo se guio por varias fases:

En la primera fase se llevó a cabo la revisión de antecedentes investigativos y teóricos, los cuales fueron de suma importancia para enriquecer el conocimiento que se tenía acerca del tema a investigar, conocer tendencias y autores que han hecho aportes significativos al tema del envejecimiento. Esta revisión se realizó con el fin de buscar investigaciones relacionadas con el tema, las cuales fueron consultadas en diferentes bases de datos académicas.

En la segunda fase, una vez constituidas las bases investigativas y teóricas, se llevó a cabo la recolección de información en campo, a través de entrevistas semiestructuradas a los participantes y coordinadora del programa para personas mayores centro día, Manantial de Vida de Chigorodó; para ello se hizo uso de grabaciones solo a los participantes que dieron su

consentimiento para hacerlo; posteriormente estas entrevistas, fueron transcritas, analizadas y categorizadas. Cabe resaltar que desde un inicio se tenían seleccionados los participantes y el lugar, ya que estos fueron la inspiración para realizar este proyecto de investigación.

En la tercera fase se llevó a cabo la retroalimentación con los participantes, la cual fue de suma importancia, ya que se destacaron y tuvieron en cuenta los aspectos por mejorar. Además, se dio agradecimiento a todos los participantes por hacer parte de la investigación y, por último, se tuvieron en cuenta todas las ideas que se generaron en este espacio y que pudieran complementar el informe final de nuestro trabajo investigativo.

Técnica de Recolección de la Información

La técnica utilizada para la recolección de la información de esta investigación permitió lograr los objetivos propuestos en un inicio, al igual que ayudaron a conocer, comprender y describir las experiencias de los participantes de este estudio. La recolección de datos se realizó en los contextos cotidianos de los participantes, y para ello nos apoyamos en entrevistas semiestructuradas que fueron realizadas a 10 participantes y una entrevista realizada a la coordinadora del programa.

Según Hernández et al. (2014) indican lo siguiente: “La entrevista se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)”. Además, las entrevistas se han convertido en una técnica muy popular, ya que, permite la interacción con más de una persona al mismo tiempo, lo que nos ayudaría a obtener diferentes puntos de vista, generar debates y recoger conceptos de distintas personas.

Las entrevistas se dividen en estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas o abiertas (Ryen, 2013; y Grinnell y Unrau, 2011). Considerando el tipo de participantes con los que se realizó este estudio, fue muy importante que la entrevista fuera de tipo semiestructurada, ya que permitía ser flexibles, nos daba la posibilidad de adaptarnos y motivar al interlocutor, aclarar términos y reducir formalismos. Este tipo de entrevistas le permiten al entrevistador hacer preguntas adicionales que considere necesarias para precisar alguna información en específico.

Al respecto, Hernández et al. (2014); señalan que una entrevista semiestructurada suele ser aquella donde no existe una guía de preguntas que se deba seguir de manera específica, ya que, en esta el entrevistador está en la libertad de hacer preguntas y proponer temas adicionales para poder precisar en aspectos importantes u obtener más información. Además, este tipo de entrevista permite ser más espontáneos y no aburrir a los participantes, ya que, estos podrán proponer temas de su interés que estén relacionados con la investigación y su vida cotidiana, hacer preguntas y generar debate, conversaciones desde su mismo discurso.

Plan de Análisis de la Información

Para llevar a cabo esta investigación se realizó un plan de análisis de la información en el cual se desarrollaron varios pasos que le dieron una secuencia lógica:

Principalmente, se realizó la transcripción de entrevistas. Este proceso consistió en convertir audios de los participantes en textos escritos, con el fin de tener un mejor análisis e interpretación de la información proporcionada. Fue un paso muy importante, ya que se detalló minuciosamente la experiencia tal como fue expresada por los participantes. En este proceso también se realizó una suspensión del juicio, conocida como *epoché*, siguiendo el enfoque fenomenológico propuesto por Husserl (citado en Lambert, C. 2006). Este autor describe la *epoché*

como la práctica de "poner entre paréntesis" todas las presuposiciones y juicios previos, permitiendo así acceder a la esencia de las experiencias desde la perspectiva del participante, separándolas de las interpretaciones teóricas preexistentes.

Posteriormente, se hizo uso del software ATLAS.ti para el análisis cualitativo de datos, se interpretaron los significados que resultaron ser más relevantes de las experiencias de nuestros participantes, en el contexto cultural, social e histórico, utilizando el diálogo interpretativo para profundizar en la comprensión de los significados subyacentes. Además, esto se hizo después de realizar múltiples interacciones de análisis y retroalimentación que nos ayudaron a desarrollar una comprensión más completa de las vivencias de cada participante, para luego poder integrar las perspectivas que teníamos como investigadoras y las de nuestros participantes y realizar una interpretación final.

Por último, se realizó la interpretación final de la información recolectada, se redactó el informe final donde se presentaron los hallazgos y la respuesta a la pregunta de investigación, todo ello guiado por una contextualización donde se situó la experiencia fenomenológica dentro de su contexto más amplio, considerando cuáles eran las influencias culturales, históricas y sociales de cada uno de los participantes, para así tener una idea de cómo los participantes daban un sentido a su experiencia en relación con su entorno. Esto se llevó a cabo validando los hallazgos a través de la reflexión continua, el cuestionamiento crítico y siendo muy transparentes en la interpretación de los datos, desarrollando narrativas que capturan la esencia de la experiencia, utilizando las propias palabras de los participantes siempre que fuera posible.

Consideraciones Éticas

De acuerdo con los principios establecidos en la Ley 1090 de 2006, la cual reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, dicta el Código Deontológico y Bioético, y establece otras disposiciones, se garantizó la confidencialidad y la información obtenida en la investigación (Ley 1090, 2006).

También se considera relevante la información contenida en la Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993, que complementa y proporciona directrices adicionales para el ejercicio ético y bioético de la psicología en el ámbito nacional. Por esta razón, se establecen normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en el área de la salud, debido a que esta investigación puede presentar riesgos significativos para los participantes, se consideró desarrollar este estudio basado en los siguientes criterios:

Según el *ARTÍCULO 5* de las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar (Ministerio de Salud, 1993). Por tal razón, en el primer acercamiento con los participantes, se aclaró que su participación en esta investigación era de carácter voluntario, se les mencionó los objetivos y alcances del trabajo y que sus fines eran académicos. El respeto a la dignidad de los participantes se tradujo en el pleno reconocimiento de su autonomía y capacidad de decisión, por lo que su participación en la investigación fue completamente voluntaria y también tenían el derecho de retirarse en el momento que lo desearan, sin ningún tipo de consecuencias negativas.

La identidad y los derechos de los participantes fueron respetados, asimismo, se garantizó la confidencialidad de los datos recopilados, evitando la divulgación de información que pudiera identificar a los participantes. Adicional a esto se contó con un consentimiento informado y por escrito (Ministerio de Salud, 1993).

Para la realización de esta investigación se aplicó una entrevista semiestructurada como el método principal de recopilación de datos y como lo sugiere el criterio 8 del artículo 2 de la Ley 1090, en el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, se promovió el bienestar de los participantes, se evitó el uso indebido de los resultados de la investigación, se respetaron los derechos de los participantes de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones (Congreso de Colombia, 2006).

Participar en esta investigación sobre la experiencia del envejecimiento pudo brindar beneficios y riesgos a las personas mayores. En cuanto a los beneficios, les permitió reflexionar sobre su propia vida y compartir experiencias valiosas. Además, la participación en estudios de este tipo pudo llegar a fomentar un sentido de comunidad y conexión, al tiempo que proporcionar un espacio para el reconocimiento y la valoración de las vivencias individuales. Pero también se tuvo en cuenta que se podían correr riesgos, entre ellos, posibles molestias físicas o emocionales relacionadas con la divulgación de experiencias personales. Además, la exposición a cuestionamientos detallados sobre la salud y el bienestar pudieron provocar incomodidades o incluso desencadenar recuerdos dolorosos. Por lo anterior, se tomaron medidas para poder llevar a cabo la investigación y garantizar la privacidad de los participantes (consentimiento informado, líneas de atención psicológica, prestación de primeros auxilios psicológicos y remisión a IPS en caso de llegar a ser necesario).

Para la presente investigación se siguieron los lineamientos de acuerdo con lo establecido en la resolución rectoral 49544 de 2022, por la cual se expide el Estatuto de Propiedad Intelectual de la Universidad de Antioquia, especialmente en lo concerniente a los siguientes artículos:

ARTÍCULO 16. Derechos de autor, protege las obras artísticas, científicas y literarias, incluido el software y bases de datos que impliquen un acto de creatividad.

Parágrafo. Se protege exclusivamente la forma mediante la cual las ideas del autor son descritas, explicadas, ilustradas o incorporadas a las obras.

ARTÍCULO 25. Titularidad de los estudiantes, establece que pertenecen a los estudiantes los derechos patrimoniales que puedan surgir sobre las creaciones producidas en desarrollo de sus actividades académicas, como trabajos de las asignaturas o trabajos de grados, realizadas bajo su cuenta y riesgo, ya sea personalmente o con la orientación de un director, tutor, coordinador o asesor.

Descripción de los Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a los participantes seleccionados del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia. Cada relato de los entrevistados reveló diversas perspectivas sobre su experiencia del envejecimiento, las cuales fueron organizadas en categorías definidas antes de la recopilación de datos y otras surgidas durante la investigación. Estas categorías forman parte de la experiencia del envejecimiento, ya que abarcan aspectos como: autonomía y miedo a la dependencia; beneficios del programa; cambio de entorno y adaptación; estrategias de afrontamiento; necesidades individuales; percepción de la tercera edad; relaciones familiares, de apoyo y sociales; roles de género y trabajo doméstico; salud física y mental.

Las Experiencias del Envejecimiento con Relación a:

La Autonomía y Miedo a la Dependencia

En esta categoría encontramos que algunos participantes aún son autónomos y esto les genera satisfacción, mientras que otros mencionan que tienen temor de llegar a depender de otros. Una de las participantes expresó:

“Yo no me siento mal viviendo sola, porque yo soy una persona que vea, yo soy muy activa, cuando yo estoy en mi casa, yo pongo música, yo bailo sola” (Participante 1). Por el contrario, otra participante reconoce que al llegar a esta etapa de la vida y depender de otros se pueden ver limitadas algunas de sus funciones, lo que le genera cierta preocupación: “Es muy malo, porque todo el mundo no le va a hacer las cosas con agrado a uno. Es muy maluco. Por eso es que yo le tengo mucho miedo a una postración en una cama, que me tengan que hacer todo. Eso es muy duro” (Participante 9). También se encontró que este temor a la dependencia se ve reflejado en la preocupación por la soledad, como lo expresó otra participante: “Yo pienso en

(...) la soledad porque yo me pongo a pensar dios mío, si yo me enfermo, me dan dolores, ¿qué hago yo señor?, ¿qué voy a hacer? ¿Quién me va a ayudar?” (Participante 3). Algunas personas mayores prefieren mantener su independencia, incluso en condiciones de soledad, para evitar sentirse como una carga para los demás, como menciona otro participante: “Algunos me dicen: “Usted viviendo solo en esa casa, yo siendo usted me iba para otra parte así sea de arrimado”, ¡y no!, estorbarle a la gente por allá no es bueno. Mejor uno solito que no está molestando a nadie” (Participante 5).

Percepción de la Tercera Edad

La mayoría de los entrevistados perciben la tercera edad como la mejor etapa de sus vidas, por razones similares. Algunos lo relataron como: “Yo digo que la vejez es la mejor, es la mejor parte, la mejor para mí”, y lo complementa diciendo: “ahora yo soy feliz, vieja, pero feliz, ¿por qué?, Porque no tengo los problemas que tuve cuando era niña y cuando era joven, entonces yo me siento más feliz ahora que antes” (Participante 1). De acuerdo con esto, otra participante menciona: “Hasta ahora esta es la más buena, esta vejez es la más buena”. “Porque estoy sola, nadie me molesta. Nadie me dice, ya me lavó la camisa tal y con mala cara. Nadie me dijo, ay, no, este almuerzo está muy maluco o por qué no hiciste tal cosa... Nadie lo manda a uno para dónde va ¿y es que va a salir? Esta es la mejor etapa mía” (Participante 9). Aunque algunos participantes son conscientes que, debido a su edad, su expectativa de vida es más limitada: “Yo espero todo. Yo espero envejecerme, también espero que pues es posible de que se acueste a dormir y mañana no amanezca (...) que estamos de paso que yo me puedo acostar y mañana puedo amanecer muerta o que no puedo envejecer más” (Participante 3). También lo relacionan con un acontecimiento espiritual: “Tengo que aceptar la realidad, de que cada día estoy más vieja, y sí, esperar en Dios que él algún día diga venga para acá” (Participante 4).

Necesidades Individuales

Aunque en categorías anteriores se destacan aspectos positivos de la vejez, en lo que respecta a las necesidades individuales de los participantes, podemos encontrar algunos desafíos, especialmente en términos económicos. Señalaron que las dificultades para acceder al empleo durante esta fase de la vida repercuten en su estabilidad financiera, lo que genera preocupación. En sus palabras: “Ya no nos quieren dar trabajo” (Participante 2). “La dificultad de que a uno no le dan empleo para uno alimentarse o comprar lo que uno quiera, eso es otra cosa que yo la pienso mucho” (Participante 3).

Asimismo, se identificaron dificultades entre los participantes para acceder a ciertas necesidades básicas y satisfacer algunos gustos personales. Con relación a los recursos económicos limitados, una participante expresó: “Con lo que me dan aquí yo ahí me sostengo lo que no mantengo es como para que me antoje de algo bueno, a veces me antojo de torta y me toca aguantar” (Participante 4). El rol social en la vejez implica adaptarse a nuevas responsabilidades, como brindar o recibir cuidado. Sin embargo, factores como la salud, el desempleo y la falta de recursos pueden aumentar la vulnerabilidad. Un ejemplo de esta situación es expresado por una participante: “En este momento el único apoyo que tengo es mi compañero y él está sin trabajo, porque él también está muy enfermo y también por la edad, entonces él se quedó al cuidado mío y yo también estuve muy mal” (Participante 2). Además, surgieron necesidades vinculadas a las condiciones de vivienda, donde una participante manifestó la falta de apoyo inmediato para el mantenimiento de su hogar, lo que la obliga a realizar reparaciones por su cuenta: “A veces el techito mío se moja y me toca montarme en una escalera de ahí y cojo

mi gotera, le pongo un palito para que no caiga más agua, subo la hojita así porque no tengo quien me lo haga hasta que la hija no venga a arreglarme en un ratito” (Participante 10).

Relaciones Familiares

La interacción con familiares cercanos no solo ofrece compañía y apoyo, sino que también facilita el manejo de situaciones difíciles. Sin embargo, estas relaciones pueden ser fuente de alegrías o, en algunos casos, dificultades, dependiendo de la calidad de los vínculos: “Yo no contaba con mi hija pues porque en primer lugar porque ella es como bastante malgeniada, entonces para que ella me conteste con una grosería con algo que a mí no me gusta, entonces yo no la ocupo, y así vivimos bien la cosa, ella en su lado yo en el mío” (Participante 1). “Vea yo con la hija la voy bien es muy querida, pero con el yerno muy poco la voy, porque él cuando está contento con su mujer es repelente conmigo” (Participante 6).

Dentro de la categoría de relaciones familiares, surgió la subcategoría relacionada con el apoyo recibido por parte de la familia. Esta subcategoría refleja cómo los vínculos familiares no solo influyen en el bienestar y compañía, sino que también se constituyen en una fuente de respaldo: “La hija de Medellín cuando no tengo liga me llama y me dice vea mamá ahí le puse 50.000 pesos para que compre la liga y ya con lo que el gobierno me da con eso completo y pago los servicios, yo me siento contenta” (Participante 10). Otra participante comenta: “La hija de Montería sí me quiere mucho, entonces me llama y me dice, mami, deje de estar bregando con esos marranos, usted ya no es capaz (...) yo ya conseguí trabajito, (...) yo voy a tratar de mandarle lo que más pueda para la comidita y le pagó los servicios” (Participante 1). Asimismo, otra participante menciona: “El hijo cada 15 días me manda 50 mil pesitos, entonces yo eso lo voy ahorrando para de pronto alguna cita en Apartadó” (Participante 4).

Así como se encontró que algunos participantes recibían apoyo por parte de sus familiares, otros, por el contrario, no recibían buenos tratos por los mismos: “Me fui a vivir a Medellín, porque la hija con la que yo vivía me humillaba mucho, (...) dormía encima de un sifón, (...) y ahí me acostaba con el nieto mío y eso estaba cercado de tablitas y yo con una cobija apretada en el suelo”. (Participante 10). En algunos casos, las relaciones familiares reflejan la falta de comprensión hacia las limitaciones del envejecimiento, como se observa en el siguiente comentario: “La hija mía me dice: “yo veo señoras de más edad, más ancianas que usted y son como con ese ánimo” y yo por las enfermedades, yo he sufrido mucho” (Participante 4).

Relaciones Sociales

Las relaciones sociales juegan un papel crucial en la vida adulta, ya que estas pueden brindar apoyo emocional e interacción diaria. En esta categoría pudimos encontrar que los participantes tienen diversas opiniones al respecto, algunos coinciden en que las relaciones sociales son importantes, mencionan lo siguiente: “(...) es muy bueno tener amistades, uno encuentra un apoyo (...) la vida sin amistades debe ser muy horrible. Vea por ejemplo aquí, yo tengo mi mesa y la pasamos muy delicioso, nos reímos hasta de nosotras mismas” (Participante 1). En línea con lo mencionado anteriormente, otra participante comenta: “Para mí es importante porque yo me puedo desahogar, hablar con esas personas y decirle, mira, me pasó esto, (...) es esa confianza porque uno no a todo el mundo le cuenta sus problemas, (...) y ya ellos le dan moral a uno.” (Participante 3).

Por otra parte, encontramos que para algunos participantes ha aumentado su relacionamiento social debido a que tienen más tiempo para interactuar y crear vínculos que puedan ser su apoyo: “ahora tengo más amistades, porque cuando yo era niña no nos dejaban tener amiguitos, (...) y cuando era joven tenía esposo, pero ahora tengo más amistades con las

que comparto” (Participante 4). En relación con lo anterior, otra participante expresó: “Ahora tengo mejores amistades, uno tiene amistades que ni pensó, de la Iglesia que me acogen, me ayudan y me apoyan, ellas me llevan mercado allá a la casa” (Participante 10). Por el contrario, hay participantes que perciben que la edad es un factor que los limita a interactuar: “Yo no tengo muchas amistades (...) uno por la edad, pues uno como que no tiene aliento de caminar mucho y socializar” (Participante 4).

Roles de Género y Trabajo Doméstico

Se observa cómo las condiciones de vida y las relaciones familiares influyen en la forma en que los participantes gestionan su situación económica: “Yo al señor lo cogí, porque los hijos me abandonaron, el papá de los hijos se murió y yo pasaba mucho trabajo para la comida, sufría mucha humillación de los hijos y por eso lo cogí para que me diera la comida, yo le lavaba la ropa y él me daba los alimentos” (Participante 10). Las participantes desempeñan un papel fundamental en la gestión de las tareas del hogar, lo cual a menudo se encuentra ligado a expectativas culturales y familiares: “Y a qué me voy a dedicar, al trabajo de la casa, criaba marranos, gallinas, trabajaba mucho en la finca” (Participante 2). “(...) tantos años uno levantándolos, criándolos a ellos, pues uno era el que manejaba la situación, dirigía, mantenía todo al día, que la comida, entonces todo eso ahora es muy distinto” (Participante 9).

Cambio de Entorno y Adaptación

El proceso de envejecimiento implica ajustes en el estilo de vida. En algunos casos, el paso de un entorno como el campo, a espacios más limitados, podría generar una sensación de agobio: “(...) ya yo no me la vivo haciendo cosas en el campo, a veces sí me da estrés de vivir encerrada, de vivir allí diario, en medio de cuatro paredes, que uno no puede salir como para hacer un paseo o de pronto mi familia va a venir para llevarme” (Participante 2). Algunos

participantes, en este proceso de adaptarse, enfrentaron la soledad y la pérdida de sus familiares y seres queridos: “(...) al fallecer ella, yo tenía ya los conocimientos y estaba preparado, porque esa es otra cosa, uno tiene que prepararse para todo, así sea un amigo, una amiga (...) las cosas cambian” (Participante 5). También se evidenció la dificultad de ajustarse a nuevas dinámicas cuando la autonomía personal se ve afectada, especialmente al pasar de vivir sola a vivir en casa de familiares. Una participante comentó: “Como uno está viejito y está acostumbrado a manejar sus cosas, siempre le da duro (...) no es lo mismo así la hija sea muy querida y todo, pero no va a ser lo mismo, si dejo algo en algún lugar, tengo que ir por él para evitar tropiezos” (Participante 9).

Estrategias de Afrontamiento

Se identificaron diversas formas en las que los participantes manejan las dificultades que enfrentan en su día a día, a través de actividades simples e integración social, buscan distraerse de pensamientos negativos: “Mejor me pongo a barrer para no pensar en tanta bobada, me encanta integrarme en las cosas, en cada actividad donde pueda ayudar (...)” (Participante 3). Otros participantes encuentran consuelo y fortaleza a través de su creencia en Dios, lo que les ayuda a enfrentar sus dificultades: “A mí siempre me han enseñado a creer en Dios, he tenido el privilegio de concentrarme en Dios y él me ha ayudado a sobrellevar mis problemas” (Participante 5). Otra participante comenta: “Cuando yo me encuentro con dificultad me arrodillo y le oro a Dios, le pido que me ayude, dame fuerza, ayúdame a desbarrancar lo que siento en mi mente, toma mi camino, transforma mi vida, toma esos hijos que me ayuden y así Dios me oye” (Participante 10). Entre las estrategias de afrontamiento que los participantes mencionaron que la música emerge como una herramienta significativa para manejar las

emociones difíciles: “Hay veces me da depresión, mucha depresión y entonces, por eso es que a mí me gusta la música, porque me reanima” (Participante 9).

Salud Física y Mental

Los participantes reflejaron en sus testimonios el impacto del envejecimiento y los esfuerzos por mantener su bienestar físico y mental. Para algunos, la inactividad había afectado su salud física y mental: “Yo ya no hacía nada, entonces, dejé todas las actividades (...) entonces yo me enfermé (...) la inactividad me estaba haciendo enfermar” (Participante 1). El autocuidado también es una práctica común, especialmente en la alimentación y el manejo de enfermedades crónicas. Una participante mencionó: “Me cuido con la alimentación. Evito las grasas y los fritos (...) trato de cuidar mucho mi salud” (Participante 3). Otra, por su parte, describe su rutina para controlar la presión arterial y prevenir complicaciones de salud: “Tomo mi medicina porque sufro de la presión (...) trato de no tomar mucho dulce, tomar agüita pura” (Participante 6). A medida que el cuerpo cambia, los participantes reconocen las limitaciones físicas, pero buscan mantenerse activos dentro de sus posibilidades: “Cuando eso me movía todavía, ahora me muevo más lento (...) el cuerpo todo eso se lo va avisando a uno, el cerebro” (Participante 9). Para el bienestar mental, algunos han recurrido a apoyo psicológico, lo que les ha ayudado a enfrentar episodios de tristeza o desánimo: “Me atendió una psicóloga (...) me dijo, vea, si usted quiere estar tullida en una silla de ruedas, siga comiendo lo que está comiendo” (Participante 6). Aunque algunos participantes mencionaron dificultades para acceder a servicios de salud en general, y su negativa frente a querer asistir al psicólogo, una participante destacó la importancia de la asistencia psicológica: “Vea aquí hay un psicólogo, tengo una psicóloga en la panamericana, cada que puedo asistir voy” (Participante 9). En relación con los efectos emocionales en la salud, una participante comentó: “los otros días me cayó una depresión, pues

yo digo que era una depresión que me cayó y no me provocaba comer, no me podía parar, yo me paraba e inmediatamente me tenía que sentar porque me veía caída” (Participante 4). Este comentario muestra cómo su estado de ánimo impactó en su bienestar físico.

Beneficios del Programa

El programa es valorado por los participantes por brindar apoyo alimentario y oportunidades de capacitación, lo cual ha mejorado su calidad de vida. Una participante expresa su gratitud: “Yo tengo que agradecerle mucho al centro día (...) nos dan comida, mercado (...) desayuno, almuerzo y media mañana. (...) para mí es mucho mercado, es muy bueno” (Participante 1). Otra participante comparte una percepción similar, destacando el valor del programa: “Es una ayuda, una bendición muy grande (...) porque yo no tenía cómo (...) se abrió esa puerta y yo dije no, yo me voy para allá” (Participante 3). Aunque en general los participantes valoran el apoyo del programa, algunos expresan insatisfacción en cuanto a la calidad y cantidad de los productos alimenticios. Un participante comenta: “A veces las comidas las dan bien y otras veces las dan mal”, al mismo tiempo menciona que el mercado no es suficiente para cubrir sus necesidades quincenales: “Ese mercadito es para apenas una semana (...) eso no es para quincena” (Participante 8). El programa también apoya la salud de los participantes al gestionar medicamentos y citas médicas. Una participante expresa: “Nos reclaman la droga, nos piden las citas médicas (...) ahora está mejor el centro de día (...) porque tenemos quien nos pinte las uñitas” (Participante 1). Asimismo, la actividad física es otro componente importante del programa. Muchos participantes la consideran beneficiosa, tanto para la salud física como emocional: “Sí, me encanta bailar y hacer ejercicio (...) mi actividad favorita es pintar (...) El ejercicio en sí mismo te quita ese dolor (...) uno siente su cuerpo en movimiento y lo mantiene activo” (Participante 3). Los participantes resaltan la importancia del programa

como un espacio de convivencia y apoyo social. Una participante mencionó: “Yo me amaño más aquí que en la casa (...) me amaño mucho por las compañeras, las personas que nos atienden, las actividades” (Participante 6).

Experiencias del Envejecimiento Individual

En el marco de esta investigación, las experiencias del envejecimiento se configuran como el tema central, englobando las diversas categorías abordadas anteriormente. Estas experiencias revelan cómo las personas mayores perciben y enfrentan los cambios que trae consigo esta etapa de la vida. En este sentido, una participante comentó: “Las enfermedades son las que van aquietando a uno un poquito porque ya no es capaz de hacer muchas cosas, yo antes cargaba bolejas, picaba leña, hacía arepas, y no, ¡Dios mío bendito!, ahora no puedo sino comerme la arepa” (Participante 1). Las experiencias de pérdida y adaptación son comunes en el envejecimiento y así lo refleja la siguiente participante: “Ha sido duro, pero a la final tenemos que aceptarlo, (...) yo estaba muy acostumbrada a tener mis animales y ya no los tengo porque ya es muy difícil, y hay cosas muy tristes, la falta de nuestro hijo, por la falta de toda mi familia que fue desplazada” y continúa diciendo: “Ya no es igual a cuando uno tenía a su familia, cuando tenía el apoyo de ellos, de mi hijo, de mi mamá, de mi papá, de toda mi familia” (Participante 2). Otra participante comenta: “Yo no he tenido felicidad (...), ahora en la vejez no, porque mi esposo se murió y usted sabe que uno cuando queda al mando de los hijos sufre mucho, lo humillan, maltratan y eso hace mucho sufrimiento” (Participante 10). Las dificultades en la búsqueda de apoyo y la autodependencia son temas que emergen en los discursos de los participantes: “(...) a nadie le pido nada, yo me soluciono y cuando no, pues me aguanto. Antes de venir acá, yo a veces me acostaba en la tarde sin comer o pasaba con una comida y así, entonces es como horrible, es un tema preocupante” (Participante 3). Las reflexiones sobre el

envejecimiento y la soledad revelan tanto las preocupaciones como los deseos de los participantes acerca de su calidad de vida en esta etapa. Una participante expresa su satisfacción, subrayando la importancia de vivir con comodidad y alegría en la vejez: “Yo pienso si en envejecer sola, pero ¿cómo?, con todas las comodidades, que yo me sienta feliz siendo viejita, pero viviendo bueno, porque es muy horrible uno llegar a una vejez y estar por ahí en una esquina todo triste, eso sí me parece fatal, una vejez así no se la deseo a nadie (...) así como la vejez que yo llevo, a mí me encanta” (Participante 1).

En el marco de esta investigación, las experiencias del envejecimiento se configuran como el tema central, englobando las diversas categorías abordadas anteriormente. Estas experiencias revelaron cómo las personas mayores perciben y enfrentan los cambios que trae consigo esta etapa de la vida. En este sentido, una participante comentó: “Las enfermedades son las que van aquietando a uno un poquito porque ya no es capaz de hacer muchas cosas, yo antes cargaba bolejas, picaba leña, hacía arepas, y no, ¡Dios mío bendito!, ahora no puedo sino comerme la arepa” (Participante 1). Las experiencias de pérdida y adaptación son comunes en el envejecimiento y así lo refleja la siguiente participante: “Ha sido duro, pero a la final tenemos que aceptarlo, (...) yo estaba muy acostumbrada a tener mis animales y ya no los tengo porque ya es muy difícil, y hay cosas muy tristes, la falta de nuestro hijo, por la falta de toda mi familia que fue desplazada” y continúa diciendo: “Ya no es igual a cuando uno tenía a su familia, cuando tenía el apoyo de ellos, de mi hijo, de mi mamá, de mi papá, de toda mi familia” (Participante 2).

Discusión

La presente investigación ofrece una comprensión de cómo las personas mayores viven y enfrentan esta etapa. Los resultados permiten apreciar mejor la vejez en el contexto colombiano, específicamente, en el municipio de Chigorodó, Antioquia, señalando la importancia de factores tanto individuales como sociales en la calidad de vida. En este sentido, las narrativas de los participantes ejemplifican que factores como la salud, lo económico, la autonomía, la soledad, la familia, las relaciones sociales, las enfermedades, el apoyo, las pérdidas, las experiencias pasadas, entre otros factores, condicionan las formas en las que cada persona experimenta y afronta esta etapa de la vida.

Los hallazgos de esta investigación reflejan las múltiples facetas que conforman la experiencia del envejecimiento en el contexto colombiano, en línea con lo expuesto en el referente teórico. El envejecimiento no es un proceso homogéneo, sino que está condicionado por las experiencias de vida de cada persona; envejecen de múltiples maneras dependiendo de experiencias y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida (Ministerio de Salud, 2020). Esta investigación encontró que, para algunos participantes, la percepción de la vejez y la satisfacción en esta etapa de la vida están fuertemente influenciadas por su capacidad para mantener la autonomía y los vínculos sociales. Asimismo, el envejecimiento se mostró como una etapa que trae consigo desafíos en la salud física y mental, confirmando los datos reportados a nivel nacional sobre la prevalencia de trastornos relacionados con el estrés y el ánimo en la población adulta mayor (Ministerio de Salud, 2020).

Los testimonios de los participantes revelaron la presencia de preocupaciones y, en algunos casos, afectaciones emocionales relacionadas con la adaptación a los cambios físicos y las pérdidas en su vida cotidiana, lo cual subraya la importancia de garantizar acceso a servicios

de salud mental adecuados, un aspecto fundamental que también señala el referente teórico, en la categoría de envejecimiento activo. En cuanto a lo que respecta el tema de salud mental, la coordinadora del programa menciona: “Aquí hay una cosa y es que los psicólogos no pueden hacer intervenciones individuales sino colectivas, lo individual sería desde la EPS, cuando hay una persona que nos dice que requiere una cita, entonces lo remitimos (...), acá tenemos un psicólogo del programa que está para las charlas, él se sienta y si hay alguien que le dice, ¿me podría atender?, entonces habla con ellos, pero él le dice igual hay que remitirse a la EPS, aquí solo es un espacio de asesoría, y lo mismo cuando hacemos las visitas domiciliarias, por eso las visitas domiciliarias, no la hace solamente el psicólogo, sino que todos, porque primero es verificar cómo viven las personas y cuál es la vulnerabilidad” (Coordinadora del programa).

Durante la recopilación de información, se identificó que los participantes perciben las ayudas gubernamentales, especialmente la inclusión en programas para la tercera edad, como un apoyo significativo para su bienestar emocional y calidad de vida. Estos programas ofrecen diversos beneficios, entre los que se encuentran el apoyo económico, entrega de alimentos, la creación de espacios recreativos y, en especial, la oportunidad de establecer relaciones sociales con otras personas mayores, lo que contribuye a reducir la sensación de aislamiento. Todo esto lo encontramos reflejado en lo que propone la Gobernación de Antioquia para los programas dirigidos hacia las personas mayores, debido a que buscan aumentar la protección de esta población por medio de la entrega de un subsidio económico para aquellos que se encuentran desamparados, que no cuentan con una pensión, o viven en la extrema pobreza (Gobernación de Antioquia - GOV, 2007). Asimismo, podemos verlo reflejado en los relatos de los participantes cuando mencionan: “Acá uno está activo, alegre, esto es una bendición” (Participante 2). Otra participante también relata: “Es algo nuevo, nos aumentaron la mesada (...) y continúa diciendo:

“Hasta la alimentación ha mejorado, yo vengo acá muy feliz, no me da pereza, yo acá me siento muy cómoda, en mi mesita, con mis amiguitos” (Participante 1). Además, de lo relatado por los participantes, encontramos que el centro día, Manantial de Vida está comprometido con el bienestar de las personas mayores y no solo lo podemos ver reflejado en el relato de los participantes sino también en el de la coordinadora del programa cuando menciona:

“Nosotros les hacemos visitas domiciliarias y estamos muy pendientes de ellos, por ejemplo, las auxiliares hacen visita, revisan el tema médico, si han dejado de ir al control, los volvemos a poner al día, cuando alguien dura muchos días sin venir, entonces lo llamamos, tratamos de ser muy enfocados en ellos. Cada persona mayor es un caso específico pero adicional lo que nosotros no queremos, es desamparar en ningún momento, sino que ellos sientan que acá tienen unos aliados, y entonces estamos muy pendientes” (coordinadora del programa).

En los relatos de los participantes encontramos algunos aspectos positivos que contribuyen a su bienestar físico y emocional. Entre estos están: la actividad física y recreativa que es valorada por la mayoría de los participantes como algo esencial para su bienestar, no solo en términos de salud física, sino también en cuanto a su bienestar emocional y social. Este aspecto es coherente con lo planteado por la OMS, que define el envejecimiento activo como un proceso dirigido a maximizar las oportunidades de salud, participación, inclusión y seguridad para las personas mayores, lo que conlleva una mejora en su calidad de vida a medida que avanzan en edad (Alvarado & Salazar, 2014). De acuerdo con esto, el envejecimiento activo y la participación en actividades físicas también permite mejorar la calidad de vida a medida que se envejece, por lo tanto, fomentar estos espacios resulta fundamental para responder a las necesidades de esta población en cuanto a su bienestar.

Las estrategias de afrontamiento, definidas como los pensamientos y acciones que permiten a las personas manejar situaciones percibidas como estresantes (Lazarus, 1982), se muestran en esta investigación de maneras concretas y adaptadas a las experiencias de cada participante, estas estrategias pueden dividirse en cognitivas y conductuales. Las estrategias cognitivas se reflejan en la forma en que los participantes reestructuran sus pensamientos para enfrentar las dificultades, como cuando encuentran consuelo en sus creencias o en la idea de aceptación. Estas estrategias les permiten manejar sus emociones internamente y reducir el impacto de las situaciones estresantes. Por otro lado, las estrategias conductuales se observan en aquellas acciones concretas que realizan para distraerse o mejorar su estado de ánimo, como participar en actividades domésticas, sociales o recreativas. Estas estrategias, al enfocarse en acciones visibles, ayudan a los participantes a canalizar sus emociones y a reducir el estrés mediante la actividad.

Teniendo en cuenta el concepto de experiencia desde una perspectiva filosófica, tanto en Kant como en Hegel, retomado por Amengual (2007), nos centramos en un aspecto particular: la experiencia como un elemento fundamental en la constitución del sujeto en su sentido más amplio. Esto significa que la experiencia no solo es un proceso que contribuye a la apertura del individuo hacia el mundo y a la posibilidad de tener nuevas experiencias, sino que también es un conjunto de condiciones determinantes para dicha apertura y experiencia. Las experiencias de pérdida y adaptación que relataron los participantes reflejan cómo enfrentan los cambios en sus cuerpos y vidas, lo que influye en su sentido de sí mismos y en su percepción del mundo. Por ejemplo, la Participante 1 expresa frustración por la pérdida de habilidades físicas, lo que demuestra cómo el envejecimiento y la enfermedad reconfiguran la relación del sujeto con su entorno. Esto se alinea con la idea de Kant, quien sostiene que la experiencia implica una

apertura al mundo, pero también un cambio en la identidad cuando lo que antes era posible ya no lo es, forzando al individuo a replantearse su relación con los demás y consigo mismo.

La reflexión de la Participante 1 sobre la vejez como un proceso de aceptación y disfrute sugiere que el envejecimiento no es solo un declive, sino una etapa activa de transformación. A pesar de algunas limitaciones físicas y emocionales, las personas mayores tienen la oportunidad de redefinir su identidad y encontrar nuevas formas de satisfacción. Así, la vejez puede ser vista como un proceso continuo de adaptación y resignificación de la vida.

En este sentido, la visión de la coordinadora del programa de adulto mayor complementa y amplifica lo expresado por los participantes, al ofrecer un análisis sobre las condiciones socioeconómicas y la vulnerabilidad estructural que enfrentan muchas personas mayores. Según la coordinadora, muchas de las personas en el programa atraviesan por situaciones difíciles que van más allá de lo personal, como la falta de vivienda propia, la escasez de recursos económicos y la fragilidad de sus redes de apoyo. En sus palabras:

“Sin duda, muchas de las personas mayores en su vida, han pasado por muchas etapas y verse de pronto solos acá (...) no tienen una casa, que les toca estar como ellos dicen de arrimados y eso los hace sentir mal porque ellos dicen, ay, si yo hubiese sido más juicioso de pronto con mis finanzas, hoy tuviera algo y no estuviera padeciendo (...), hay muchas personas que son felices, sí, pero hay otras que tienen una tristeza, pero es como que porque recuerdan todo en su trayectoria y verse así, porque los que están acá es porque tienen alguna condición de vulnerabilidad, llámese discapacidad, llámese porque no tienen una red de apoyo, llámese porque los 80 mil pesos que les llega de Colombia Mayor no alcanzan, porque tienen desnutrición, (...)” (coordinadora del programa).

Lo mencionado por la coordinadora del programa, guarda relación con la teoría de Erik Erikson sobre la crisis de integridad vs. desesperanza, donde la integridad se asocia a la satisfacción con la vida vivida, como cuando los participantes mencionan que esta etapa es la mejor, siendo resilientes con lo pasado y aceptando las condiciones de su presente, mientras que la desesperanza surge cuando las personas sienten que han malgastado su vida y no tienen más oportunidades, un ejemplo de ello es cuando algunos mencionan: “Si hubiese sido más juicioso de pronto con mis finanzas, hoy tuviera algo y no estuviera padeciendo”. La falta de recursos, la soledad y la fragilidad de las redes de apoyo, como mencionan tanto los participantes como la coordinadora, pueden generar ese sentimiento de desesperanza al percibir que la vida que llevaron no les ha proporcionado las condiciones deseadas para una vejez digna. La experiencia de sentirse atrapado en una situación de vulnerabilidad refleja, por tanto, la angustia que Erikson asocia a la etapa final de la vida cuando las expectativas no se cumplen.

Esta etapa de la vida está marcada por múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, que pueden generar una serie de desafíos para las personas mayores. Según Gómez (2018), estos incluyen problemas de salud, limitaciones físicas, dificultades con la alimentación y el sueño, y la dependencia creciente de los demás. Además, Arango et al. (2026) mencionan que los costos asociados a los cuidados y la salud en esta etapa, junto con el aumento de la dependencia de la familia, incrementan la vulnerabilidad de los mayores, quienes enfrentan una creciente dificultad para mantener su autonomía y estabilidad económica. Los hallazgos de esta investigación reflejan de manera clara algunos de estos desafíos. Por ejemplo, los participantes reportaron dificultades económicas, con comentarios como: "La dificultad de que a uno no le dan empleo para uno alimentarse" (Participante 3), lo que evidencia una de las principales preocupaciones en la vejez: la inseguridad económica. Esta falta de acceso a empleos y recursos contribuye a la

precariedad financiera, como se refleja en las dificultades para acceder a necesidades básicas o para satisfacer deseos personales. Dentro de los desafíos mencionados por los participantes, las dificultades económicas y la dependencia de recursos externos son temas recurrentes. En relación con esto, la coordinadora del programa también subraya cómo las limitaciones del Centro día, tanto logísticas como contractuales, inciden directamente en la capacidad de cubrir las necesidades de los adultos mayores, especialmente durante los períodos vacacionales. En sus palabras:

“Sí, mira, nosotros estamos de lunes a viernes cierto, pero a ellos le damos un paquete cada 15 días para cubrir los fines de semana, eso obedece también a un contrato, hay un contrato de suministros que sale a un concurso, entonces mientras que esté centro día con el contrato, nosotros salimos a vacaciones en diciembre, la idea es que el centro día sea el primero que entre, entonces lo que vamos a hacer mientras tanto es entregarles un mercado, para que ellos lo puedan tener y ya, tratamos de cubrirlos al máximo (...)”
(Coordinadora del programa).

Esto refleja cómo económicas y logísticas también afectan la estabilidad de los participantes, quienes pueden enfrentar aún más escasez en los periodos en los que el Centro día está de vacaciones, lo que incrementa su dependencia de los demás. Los esfuerzos del Centro día por mitigar esta dependencia, mediante entrega de paquetes alimentarios cada 15 días, muestra cómo a pesar de las buenas intenciones, la falta de un sistema de apoyo integral y constante puede contribuir a la precariedad de las personas mayores.

La coordinadora indica que, pese a que buscan proporcionar respaldo dentro de sus posibilidades, la falta de recursos y la dependencia de contratos de duración limitada

obstaculizan la estabilidad de estos servicios, evidenciando una brecha entre las necesidades de los adultos mayores y las soluciones existentes.

Además, varios participantes compartieron cómo la salud y la dependencia influyen en su calidad de vida. Por ejemplo, una participante mencionó: “En este momento el único apoyo que tengo es mi compañero y él está sin trabajo, porque él también está muy enfermo” (Participante 2), lo cual muestra cómo el deterioro de la salud de los mayores puede limitar aún más su autonomía y aumentar su dependencia de otros, especialmente en un contexto de escasos recursos. Otra participante comentó: “No soy tan activa como antes porque yo mantengo muy enferma, ya no tengo ese ánimo de antes. El envejecimiento trae enfermedades, entonces están por un lado y por el otro” (Participante 4).

En términos de las relaciones familiares, la teoría de Arango et al. (2026) resalta cómo los lazos familiares y el apoyo social son esenciales para enfrentar los desafíos de la vejez. Los resultados de la investigación muestran una clara interacción entre el apoyo familiar y las dificultades que enfrentan los participantes. Algunos participantes mencionaron el apoyo económico que reciben de sus hijos o familiares: "La hija de Medellín cuando no tengo liga me llama y me dice vea mamá ahí le puse 50.000 pesos..." (Participante 10), lo que resalta cómo el apoyo familiar puede aliviar algunas de las cargas económicas. Sin embargo, también se encontraron relatos de conflictos familiares y falta de apoyo, como en el caso de la participante 10, quien comentó sobre la humillación por parte de su hija: "Me fui a vivir a Medellín, porque la hija con la que yo vivía me humillaba mucho". Los resultados de esta investigación coinciden con la teoría en cuanto a los desafíos que enfrentan las personas mayores, especialmente en relación con la salud, la economía y las redes de apoyo social. A medida que los individuos envejecen, la autonomía disminuye, y las dificultades económicas, la dependencia de los demás y

las relaciones familiares juegan un papel importante en el bienestar de las personas mayores. Las experiencias de los participantes reflejan cómo estos desafíos afectan tanto su calidad de vida como su capacidad para gestionar su cotidianidad.

Las experiencias del envejecimiento en el grupo de participantes del programa centro día, Manantial de Vida, del municipio de Chigorodó, Antioquia, son diversas y están influenciadas por factores físicos, emocionales, familiares, económicos, sociales, entre otros. Para algunos representa una etapa de bienestar y autonomía, señalando que esta etapa les permite una mayor tranquilidad y en algunos casos, libertad de las responsabilidades, bien sean del hogar, del trabajo, del cuidado de la familia, que marcaron sus años anteriores. Para ellos, el envejecimiento ha traído una etapa de descanso y estabilidad.

Sin embargo, otros participantes enfrentan vulnerabilidades que se agravan por la soledad, la falta de apoyo familiar, el limitado acceso a recursos económicos, la disminución de la salud, las múltiples pérdidas y la necesidad de seguir trabajando para suplir algunas de sus necesidades básicas, lo cual afecta su calidad de vida y genera preocupaciones. Estas preocupaciones también se evidencian en algunos, a la hora de mencionar que no tienen ni siquiera un lugar propio donde vivir y pasar su vejez, lo que plantea una serie de dificultades que requieren de apoyo externo y social para lograr un envejecimiento más digno.

Conclusiones

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo describir las experiencias del envejecimiento de un grupo de participantes del programa centro día, Manantial de Vida del municipio de Chigorodó, Antioquia, explorando sus formas de enfrentarse a esta etapa de la vida, abordando los aspectos más significativos de este ciclo vital.

La investigación confirmó que el envejecimiento es una etapa compleja en la que las personas mayores enfrentan dificultades a nivel físico, emocional, familiar, de apoyo, económico, de adaptación, social y de relacionamiento que impactan significativamente en su calidad de vida. Factores como la disminución de la salud, la limitación de recursos económicos, y el debilitamiento de las redes de apoyo agravan las dificultades cotidianas de esta población. Estos hallazgos coinciden con lo definido por la RAE, que concibe la experiencia como una circunstancia o acontecimiento vivido por cada persona.

Algunos participantes se sienten satisfechos con su estilo de vida actual, refiriendo estar en una etapa más tranquila, donde pueden ser autónomos, no tienen tantas responsabilidades familiares y económicas, se sienten bien viviendo solos; otros, por el contrario, se sienten vulnerables, al no tener una red de apoyo sólida, al vivir en soledad y, a pesar de estar en una etapa en la que requieren cuidados, deben ellos cumplir ese rol de cuidadores. También se pudo encontrar que hay personas mayores que su único apoyo económico, social y emocional es el centro día; mientras que otras personas mayores cuentan también con el apoyo de sus familiares, lo que para algunos hace más ameno su proceso de envejecimiento, generando esto, bienestar y tranquilidad.

Es importante resaltar que, al momento de seleccionar la muestra, que fue de manera voluntaria, se quiso realizar con la misma cantidad de participantes hombres y mujeres, pero se

encontró que las mujeres fueron más participativas, lo que nos lleva a pensar que las mujeres pueden tener una mayor disposición para compartir sus vivencias. Esto también podría sugerir que las mujeres encuentran en estos espacios una oportunidad para ser escuchadas y compartir sus experiencias, mientras que los hombres, se mostraron más reservados al momento de expresar sus emociones.

Un aspecto relevante para los participantes es el trabajo, de acuerdo con esto, encontramos diversas opiniones. En ese sentido, encontramos que algunos participantes tienen la necesidad de seguir trabajando para suplir sus necesidades básicas, debido a que no cuentan con otras fuentes de ingreso y los recursos monetarios destinados por las entidades gubernamentales no son suficientes. Por otra parte, se encuentran los participantes que se sienten satisfechos al no tener que trabajar en esta etapa de la vida, expresando que, durante su niñez, juventud y adultez tuvieron que trabajar demasiado, lo que ahora les genera una sensación de descanso y tranquilidad. También se encontró que algunos adultos quisieran poder acceder al empleo, pero debido a su edad no encuentran la posibilidad. El avance tecnológico ha generado que se vean limitadas las posibilidades de trabajo, dado que muchos carecen de competencias necesarias para desarrollar estas nuevas habilidades.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta que en el centro día, el psicólogo no tiene permitido realizar intervenciones de manera individual y se evidenció la necesidad por parte de los participantes de recibir este servicio, se recomienda hacer seguimientos a las citas psicológicas que se realizan por medio de las EPS.

Para futuras investigaciones, es importante realizar estudios con muestras más diversas, de distintas regiones y contextos socioeconómicos, que incluyan tanto a hombres como a mujeres en igual proporción para obtener una visión más amplia y representativa de las experiencias del envejecimiento.

Este trabajo de investigación tuvo las siguientes limitantes: el tamaño de la muestra fue pequeña y en su mayoría femenina, lo que limita la capacidad de generalizar los resultados.

Los hallazgos se basaron en entrevistas de los participantes y una entrevista a la coordinadora del programa, lo cual podría introducir sesgos, ya que las personas pueden omitir o modificar información en el momento de la entrevista.

Aunque se investigaron algunos aspectos del bienestar emocional, no se contó con herramientas de evaluación psicológica formal para medir aspectos como la salud mental o el bienestar emocional, lo que podría haber enriquecido el análisis.

Referencias

- Alcalde-Merino, I. y Laspeñas-García, M. (2005). Ocio en los mayores: calidad de vida. Envejecimiento, salud y dependencia (pp. 43-62)
- Almarío David, C. J., Gutiérrez Moncada, L. D., & Rendón Henao, Y. P. (2022). Revisión bibliográfica de la producción académica sobre el proceso de inclusión del adulto mayor en Colombia, entre los años 2006-2020 [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Apartadó, Colombia.
- Alonso, L., Ríos, A., Caro, S., Maldonado, A., Campo, L., Quiñonez, D. y Zapata, Y. (2010). Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 26(2), 250-259. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522010000200008&lng=en&tlng=es.
- Alvarado García, Alejandra María, & Salazar Maya, Ángela María. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62
- Alvarado y Salazar (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *GEROKOMOS*. 25(2), 57-62.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/20419/1/SalazarAngela_2014_AnalisisConceptoEnvejecimiento.pdf
- Amengual, Gabriel. (2007). El concepto de experiencia: de Kant a Hegel. *Tópicos*, (15), 1-20.
Recuperado en 04 de octubre de 2023, de:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2007000100001&lng=es&tlng=es.

Arango, V. E., & Ruiz, I. C. (n.d.). Diagnóstico de los adultos mayores en Colombia. Fundación Saldarriaga Concha (pp. 1–27).

Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de m. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de Investigación Educativa*, vol. 26, núm. 2, (pp. 409-430)

Burgos, P. (2023). Cambios psicológicos en la vejez. *Cuidum*.

Brigeiro, M. (2005). "Envejecimiento exitoso" y "tercera edad": Problemas y retos para la promoción de la salud. *Investigación y Educación en Enfermería*, 23(1), 102-109. Retrieved August 22, 2023, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072005000100009&lng=en&tlng=es.

Cardona, D. y Peláez, E. (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones. *Revista Salud Uninorte*, 28(2), 335-348.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522012000200015&lng=en&tlng=es.

Cerquera, Ara., Uribe, Ana., Matajira, Yeferson. y Correa, H. (2017). Dependencia funcional y dolor crónico asociados a la calidad de vida del adulto mayor. *Psicogente*, 20(38), 398-409.
<https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2561>

Chaparro, O., Mauricio, J., & Londoño, I. (2007). Ciclo vital individual: vejez. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátría*. Julio-Septiembre, 3, 1072-1084.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2021). Adulto mayor en Colombia <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2022)

de la Maza, Luis Mariano. (2005). Fundamentos de la filosofía hermenéutica: Heidegger y Gadamer. *Teología y vida*, 46(1-2), 122-138. <https://dx.doi.org/10.4067/S0049-34492005000100006>

Erikson, E. (1963). *Infancia y sociedad*. (2a Ed.)

Fernández-Ballesteros, R. (1997). Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (pp.89-104) <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/9036>

Fierro, A. (1990). El desarrollo de la personalidad en la adultez y vejez. *Desarrollo psicológico y educación* (1), pp. 567-590

Fondo de Población de las Naciones Unidas (2023) Envejecimiento y derechos de las personas mayores. https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/3.3_envejecimiento.pdf

Gobernación de Antioquia - GOV. (2007). Programa de protección social al adulto mayor “Colombia mayor” .

- Gómez, M. (2018). En qué situaciones tienen más dificultades las personas mayores. Servicios de teleasistencia, S.A. Madrid, España.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación D.F México: McGraw Hill.
- Husserl, E. (1949). La conciencia y la realidad natural. En: Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Izquierdo-Moreno, C. (1994). La ancianidad (Tomo II). Jubilación y convivencia social. Mensajero, Bilbao
- Lambert, C. (2006). Edmund Husserl: la idea de la fenomenología. *Teología y vida*, 47(4), 517-529.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37: 1019–1024.
- Ley 1090 de 2006 [Congreso de Colombia]. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 06 de septiembre de 2006. D.O. No. 46383
- López Marulanda, Á., Atehortúa Arango, B., Restrepo Bustamante, J., Ríos Gómez, L., Agudelo Cifuentes, N., Bolívar Santamaría, N., & Suárez Urquijo, S. (2018). Aportes de las personas mayores a la inclusión social. Fondo editorial.
<https://repositorio.uco.edu.co/handle20.500.13064/280>

Lorenzo, L. y Castejón, P. (2008). Formas de convivencia, relaciones personales y la experiencia de envejecer. Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas. Tomo I.

Mardones, J. y Ursúa, N. (1982). Filosofía de las ciencias humanas y sociales. FONTAMARA S.A.

Ministerio de Salud y Protección Social (2022). Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2022) Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez

Ministerio de Salud (1993) Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

Ministerio de Salud y Protección Social (2021) Política Pública de Envejecimiento Humano y Vejez.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-actualiza-politica-de-envejecimiento-y-vejez.aspx#:~:text=En%20Colombia%2C%20entre%201985%20y,superior%20al%2016%20%25%20para%202030>

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.

<https://acortar.link/Dt9hS4>

Pulido, E. (2011). Envejecimiento y Longevidad.

<https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2011/06/ENVEJECIMIENTO-Y-LONGEVIDAD.pdf>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed.

<https://dle.rae.es/experiencia>

Romero, S. (2023). EXPERIENCIA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE UN ADULTO

MAYOR EN LA RADIO. Revista Qualitas, 25(25), 027-053.

<https://revistas.unibe.edu.ec/index.php/qualitas/article/view/163>

Techera, M. P., Ferreira, A. H., Sosa, C. L., Marco, N. V. D., & Muñoz, L. A. (2017).

Significados que le atribuyen al envejecimiento activo y saludable un grupo de personas mayores que viven en comunidad. Texto & Contexto-Enfermagem, 26.

<https://www.scielo.br/j/tce/a/g9w6p5rwwQfYcPJV37g5zt/?format=html&lang=es>

Treviño, S., Pelcastre, B. y Márquez, M. (2006). Experiencias de envejecimiento en el México

rural. Salud Pública de México, 48(1), 30-38.

Torres Ruth, Castrillón Carmen y Chavarria Elisabeth (2018). La edad adulta, tiempo para la

interacción con el otro Análisis de las necesidades psicosociales en un grupo de adultas mayores pertenecientes a clubes de vida del municipio de Bello.

Universidad de Antioquia (2022). Resolución Rectoral 49544

Viel, S (2019) La experiencia emocional de envejecer. Temas de psicoanálisis.

[https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2019/01/Silvia-Viel.-](https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2019/01/Silvia-Viel.-Experiencia-emocional-de-envejecer..pdf)

[Experiencia-emocional-de-envejecer..pdf](https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2019/01/Silvia-Viel.-Experiencia-emocional-de-envejecer..pdf)

Webster NM. Webster's New Universal Unabridged Dictionary. Envejecimiento. Washington:

Alpha Books

13 Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, identificado(a) con C.C. _____ acepto voluntariamente participar en la investigación llamada “Experiencias del envejecimiento en participantes del programa centro día, manantial de vida del municipio de Chigorodó, Antioquia”, llevado a cabo por Angélica Sierra y Alejandra Zúñiga, estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia. He sido informado(a) sobre los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios asociados con mi participación en este estudio.

Se me ha informado que el objetivo de esta investigación es describir la experiencia del envejecimiento de los participantes del programa centro día, manantial de vida del municipio de Chigorodó, Antioquia. Entiendo que se llevará a cabo el siguiente procedimiento:

Entrevistas semiestructuradas con participantes seleccionados específicamente para explorar y comprender su experiencia del envejecimiento. Estas entrevistas serán conducidas de manera confidencial y respetuosa, y se registrarán en formato de audio para garantizar una transcripción precisa. Los resultados del análisis serán utilizados con fines meramente académicos, para informar y enriquecer la comprensión de la experiencia del envejecimiento, así como para contribuir en futuras investigaciones relacionadas con el bienestar de las personas mayores.

Riesgos

Entiendo que existen riesgos asociados con mi participación en este estudio, que pueden incluir, pero no se limitan a la apertura sobre aspectos sensibles de mi vida que pudiesen generar ansiedad o malestar, también la exposición a cuestionamientos detallados sobre la salud y el bienestar podría provocar incomodidades o incluso desencadenar recuerdos dolorosos. Por lo anterior, se tomarán medidas para poder llevar a cabo la investigación y garantizar la privacidad de los participantes.

Beneficios

Reconozco que podría haber beneficios potenciales al participar en este estudio que podrían incluir: reflexionar sobre mi propia vida y compartir experiencias valiosas. Además, la participación en estudios de este tipo fomenta un sentido de comunidad y conexión, al tiempo que proporciona un espacio para el reconocimiento y la valoración de las vivencias individuales

Confidencialidad

Entiendo que toda información relacionada con mi participación en este estudio se mantendrá confidencial, mis derechos serán respetados, mi identidad será respetada, asimismo se evitará la divulgación de información que pueda identificarme.

Derecho a retirarse

Entiendo que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y tengo derecho a retirarme en cualquier momento si así lo deseo y sin ningún tipo de consecuencias negativas.

Grabación de entrevista

Entiendo que, como parte de mi participación en este estudio, se puede grabar la entrevista realizada con el propósito de transcribir posteriormente la misma.

Consentimiento

Al firmar este documento, doy mi consentimiento para participar en “La Experiencia de Envejecimiento en Participantes del programa centro día, manantial de vida del municipio de Chigorodó, Antioquia”, y confirmo que he recibido respuestas satisfactorias a todas mis preguntas sobre el mismo.

Este documento se firma en Chigorodó (Antioquia) en la fecha: _____

Firma: _____ C.C. _____

Nombre: _____

Angélica Sierra

—

Angélica Damiana Sierra Tapias
Investigadora

Mayra A. Zúñiga

Mayra Alejandra Zúñiga Molina
Investigadora