

El senderismo y su relación con el bienestar psicosocial de la persona mayor: un análisis cualitativo.

Bernal Ovalle Alejandra
Zamora Muñoz Juan David

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Maestría de Ciencias del Deportes y la Actividad Física

MSc. Cindy Lorena Benavides Rodríguez
Bogotá, Colombia.
Mayo, 2026

Agradecimientos

Realizamos una mención de honor a los caminantes de Senderos y Paisajes por Colombia, por su participación en la investigación y permitimos realizar este estudio.

Alejandra Bernal Ovalle:

Expreso mi agradecimiento a las personas que participaron en esta investigación por compartir sus experiencias y perspectivas, las cuales fueron fundamentales para el desarrollo del estudio. Asimismo, agradezco a las instituciones y espacios comunitarios que permitieron la realización del proceso investigativo, así como a los colegas y docentes que brindaron orientación académica durante las distintas etapas de la investigación.

Juan David Zamora Muñoz:

Agradezco profundamente a todas las personas que acompañaron este proceso investigativo, especialmente a los participantes que con su disposición y confianza hicieron posible la construcción de este trabajo. De igual manera, reconozco el apoyo de las instituciones y de quienes ofrecieron su guía y motivación durante el desarrollo de esta investigación. A mi familia y amigos por su apoyo incondicional, ya que sin ellos no sería posible alcanzar este proceso como investigador.

Dedicatoria

Dedicamos este proyecto de grado, en primer lugar, a Dios, por brindarnos la sabiduría y la constancia necesarias para culminar esta etapa tan importante de nuestras vidas académicas,

A nuestras familias, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser motivación en cada momento de dificultad. A los profesores, por su guía y por compartir sus conocimientos, los cuales son fundamentales en nuestra formación académica y personal.

Finalmente, dedicamos este logro a las personas mayores que participaron en el proyecto, por el esfuerzo, la disposición y la perseverancia que hicieron posible alcanzar esta meta. Este trabajo es el reflejo de un sueño cumplido y el inicio de nuevos caminos por recorrer.

Alejandra Bernal Ovalle & Juan David Zamora Muñoz

Tabla de contenido

Tabla de contenido	1
Palabras Clave.....	7
Keywords:	8
Introducción	9
Capítulo I: Problemática	11
Antecedentes	11
Descripción del problema.....	14
Formulación del problema	17
Justificación	18
Objetivos	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos	21
Pregunta de investigación	21
¿Cuál es el papel del senderismo como promotor del bienestar psicosocial en la persona mayor?	21
Capítulo II: Marco Teórico.....	22
Persona Mayor	22
Vejez y Envejecimiento	24
Envejecimiento activo.....	26
Envejecimiento saludable	28
Envejecimiento exitoso.....	30
Teorías del envejecimiento	31
Teorías biológicas	33
Teorías psicológicas	38
Teorías sociales.....	43
Bienestar Psicosocial	45
Bienestar Psicológico social en la persona mayor	47
Bienestar emocional	49
Actividad Física en el adulto mayor	51
Prácticas de senderismo	52
Naturaleza y Senderismo	56
Educación experiencial y senderismo	60
Capítulo III: Metodología	61
Enfoque de la investigación	61
Método de la investigación	62
Investigación – acción.....	63

Población y Muestra	64
Población de estudio	64
Muestra y criterios de selección	65
Educación experiencial como base metodológica	67
Fundamentos Teóricos	68
Fases del Proceso Metodológico.....	69
Fase I: La experiencia concreta	70
Fase II: La reflexión	70
Fase III: La conceptualización:	71
Fase IV: La experimentación:	71
Técnicas e instrumentos.....	72
Entrevista semiestructurada.....	72
Proceso Validación de Entrevista Semiestructurada	76
Selección de Expertos	76
Criterios de Validación	76
Juicio de expertos	77
Ajuste del Instrumento	78
Grupos focales	78
Matriz de intervención	79
Diario de campo.....	79
Proceso de Intervención.....	79
Cronograma de intervención	80
Planeación de sesiones	82
Análisis de la información	83
Codificación	84
Categorización	85
Redes	85
Interpretación.....	86
Consideraciones éticas	86
Capítulo IV: Resultados.....	89
Análisis de las entrevistas.....	89
Red 1: Experiencia de la práctica de senderismo	90
Red 2: Educación Experiencial	94
Red 3: Conocimientos acerca del bienestar psicosocial	97
Red 4: Bienestar Psicosocial	100
Interpretación de intervenciones.....	107
Otras consideraciones	113
Capítulo V: Discusión	115
Educación experiencial.....	116
Bienestar psicosocial y senderismo.....	118
Sentido de vida	119

Senderismo, naturaleza y construcción social de la experiencia en la vejez	120
Educación experiencial, bienestar psicosocial y sentido de vida en el senderismo	122
Capítulo VI: Conclusiones	125
Referencias	127
Anexos	136

Índice de tablas

Tabla 1 Título: Concepto de Persona Mayor	23
Tabla 2 Título: Enfoque de análisis para clasificación etaria de persona mayor.....	25
Tabla 3 Título: Características biológicas de la persona mayor	34
Tabla 4 Título: Bienestar Psicológico y Social.....	47
Tabla 6 Título: Categorías de análisis	67
Tabla 7 Título: Estructura de la entrevista.....	74
Tabla 8 Título: Diseño formulario diario de campo	79
Tabla 9 Título: Proceso cronograma de intervención.....	80

Índice de Figuras

Figura 1 Título: Envejecimiento Saludable.....	29
Figura 2 Título: Cambios Biológicos de las personas mayores	36
Figura 3 Título: Ciclo de Kolb	69
Figura 4 Título: Formato Planeación intervenciones	83
Figura 5 Título: Red 1: Experiencia de la práctica de senderismo.....	90
Figura 6 Título: Red 2: Educación Experiencial	95
Figura 7 Título: Red 3: Conocimientos sobre bienestar Psicosocial	98
Figura 8 Título: Red 4: Bienestar Psicosocial	101
Figura 9 Título: Lugares de cada caminata	113
Figura 10 Título: Sesiones de Intervención.....	113

Índice de anexos

Anexo 1 Guion de entrevista.....	136
Anexo 2 Consentimiento informado para la participación voluntaria a la investigación	138
Anexo 3 Comité de ética.....	141
Anexo 4 Transcripción entrevistas "PRE"	142
Anexo 5 Transcripción Entrevista "Post"	162
Anexo 6 Carta autorización comunidad a intervenir.....	167
Anexo 7 Carta Presentación del proyecto a los evaluadores.....	168
Anexo 8 Rejilla de validación del instrumento	169
Anexo 9 Evaluación de instrumento de recopilación de datos.....	170
Anexo 10 Evaluación de instrumento de recopilación de datos.....	171
Anexo 11 Evaluación de instrumento de recopilación de datos. Ev. 2	172
Anexo 12 Planeaciones de intervención	173

Resumen

La presente investigación analiza el senderismo como una práctica de actividad física en la naturaleza que contribuye al bienestar psicosocial de las personas mayores. El estudio se desarrolla desde un enfoque cualitativo, orientado a comprender las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen a la práctica de caminatas en entornos naturales. Esta investigación se desarrolla durante 6 capítulos, por medio de los cuales se desarrolla la problemática, el marco teórico, la metodología, los resultados, la discusión y las conclusiones que envuelven el proceso investigativo.

Durante este proceso investigativo se evidencia que el senderismo favorece procesos de socialización, mejora el estado de ánimo y promueve experiencias de conexión con la naturaleza que influyen positivamente en la percepción de los participantes. En concordancia, la práctica regular de caminatas contribuye al mantenimiento de la actividad física, la sensación de vitalidad y la construcción de espacios que fortalecen el bienestar psicosocial de las personas mayores.

Se concluye que el senderismo puede constituirse en una estrategia relevante para promover el bienestar psicosocial en las personas mayores, al integrar dimensiones físicas, emocionales y sociales que fortalecen el envejecimiento.

Palabras Clave

Senderismo, Bienestar Psicosocial, Persona mayor, Educación experiencial

Abstract

This research analyzes hiking as a nature-based physical activity that contributes to the psychosocial well-being of older adults. The study adopts a qualitative approach aimed at understanding the experiences, perceptions, and meanings that participants attribute to walking activities in natural environments. Data were collected through interviews and dialogue spaces with older adults participating in hiking activities. These methods allowed the exploration of aspects related to social interaction and the enjoyment of natural environments.

The results show that hiking promotes processes of socialization, improves mood, and encourages experiences of connection with nature that positively influence participants' perceptions. In addition, the regular practice of walking contributes to the maintenance of physical activity, the feeling of vitality, and the creation of spaces that strengthen the psychosocial well-being of older adults.

The study concludes that hiking can constitute a relevant strategy for promoting psychosocial well-being in older adults by integrating physical, emotional, and social dimensions that contribute to healthy aging.

Keywords:

Hiking, psychosocial well-being, older adults, experiential education.

Introducción

El envejecimiento de la población constituye uno de los fenómenos demográficos más significativos de las sociedades contemporáneas. Este proceso ha generado un creciente interés por comprender y promover condiciones que favorezcan una vejez activa y saludable. En este contexto, el bienestar psicosocial de las personas mayores se reconoce como un aspecto fundamental, al integrar dimensiones relacionadas con la salud emocional, las relaciones sociales, la autonomía y la participación en actividades significativas dentro de la sociedad.

Diversas investigaciones han señalado que la práctica regular de actividad física contribuye al mantenimiento de la salud física y mental durante el proceso de envejecimiento. De manera particular, las actividades desarrolladas en entornos naturales han cobrado relevancia debido a los beneficios asociados al contacto con el ambiente, evidenciándose la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento de los vínculos sociales. Entre estas prácticas, el senderismo se presenta como una actividad accesible y adaptable a diferentes niveles de condición física, que además promueve experiencias de recreación, interacción social y conexión con el entorno natural.

En este sentido, el senderismo no sólo puede entenderse como una forma de actividad física o una práctica turística, sino como una experiencia integral que involucra aspectos emocionales, sociales y recreativos. A través de las caminatas, las personas mayores tienen la posibilidad de compartir con otros, explorar nuevos espacios y resignificar su relación con el cuerpo, el entorno y la comunidad.

A partir de estas consideraciones, la presente investigación propone analizar el senderismo como una práctica de actividad física en la naturaleza que contribuye al bienestar psicosocial de las personas mayores. Desde un enfoque cualitativo, el estudio busca comprender las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen a la práctica de caminatas en entornos naturales, reconociendo sus voces como eje central del proceso investigativo.

El desarrollo de la investigación implicó un proceso metodológico estructurado que incluyó la revisión documental, la construcción del marco teórico y el diseño de instrumentos de recolección de información, como entrevistas semiestructuradas. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis de la información basado en procesos de codificación y categorización, apoyados en ATLAS.ti, Versión 25.0.2 lo que permitió identificar categorías emergentes relacionadas con el bienestar psicosocial, la regulación emocional, la interacción social, la restauración atencional y la autonomía funcional.

Finalmente, este estudio busca no solo aportar al campo académico, sino también visibilizar el valor del senderismo como una estrategia significativa para la promoción del envejecimiento activo y el bienestar integral en las personas mayores, contribuyendo al diseño de programas y propuestas que fomenten su participación en la sociedad.

Capítulo I: Problemática

El envejecimiento poblacional y los retos asociados al bienestar psicosocial en la población de persona mayor son cuestiones de progresiva importancia a nivel mundial como en Colombia. A medida que esta población aumenta, también lo hacen los desafíos relacionados con la salud física, mental y social de los adultos mayores, siendo el sedentarismo una de las principales preocupaciones. En este contexto, el presente estudio se centrará en el campo del senderismo como una estrategia innovadora de actividad física accesible que no solo combate el sedentarismo, sino que también potencia el bienestar integral de las personas mayores.

A lo largo de los capítulos que continúan, se exploran las dimensiones psicosociales que el senderismo puede potenciar por medio de su práctica en los adultos mayores, esto a través de un enfoque de educación experiencial. De este modo, la investigación busca aportar nuevos conocimientos que contribuyan a la formulación de estrategias de intervención efectivas y sostenibles en pro de un envejecimiento activo y saludable.

Antecedentes

El crecimiento poblacional y el envejecimiento a nivel mundial han generado una creciente necesidad e interés por investigar los factores que promueven el bienestar en adultos mayores. En este contexto, la actividad física, y en particular el senderismo, se presenta como una alternativa significativa para mejorar el bienestar psicosocial de las personas mayores.

De este modo, se destacan diversas líneas de investigación, y resulta necesario retomar estudios previos que fundamenten la propuesta y delimiten un punto de partida

claro. En este sentido, es importante conocer que el bienestar psicosocial según Ovejero Bernal (2007) cumple una función fundamental que puede entenderse en dos grandes dimensiones. En primer lugar, busca ampliar el entendimiento sobre la naturaleza del ser humano, analizando cómo piensan, sienten y actúan tanto hombres como mujeres en distintos contextos sociales. En segundo lugar, la psicología social no se limita solo a la teoría, sino que también tiene una orientación práctica muy importante: contribuir activamente al bienestar humano. (pp. 12).

En consecuencia, comprender las dimensiones del bienestar psicosocial permite identificar los enfoques más pertinentes desde los cuales abordar el problema de estudio. En este sentido, la actividad física y el envejecimiento se han convertido en dos pilares estrechamente vinculados en favor del bienestar de las personas mayores. Según Valderrama et al. (2016) y Calvo et al. (2022), la práctica regular de actividad física moderada en adultos mayores contribuye significativamente al mejoramiento de la salud física, psicológica y social. En sus investigaciones se evidencian beneficios como una mayor movilidad, mejor equilibrio y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Asimismo, se destaca la respuesta biológica en generar placer y descanso, al tiempo que se favorece la vinculación con redes de apoyo y grupos de interacción social.

En conjunto con lo mencionado anteriormente, la actividad física regular, como caminar, no solo previene enfermedades no transmisibles, sino que también mejora la salud mental y el bienestar físico. Además, mantiene la movilidad funcional y contribuye a un envejecimiento saludable OMS, (2018, p. 8).

De esta forma, podríamos considerar el senderismo, es una actividad física y deporte no competitivo, que se caracteriza por un bajo impacto físico y de fácil

adaptabilidad, teniendo además una fuerte vinculación al ocio, la recreación y el contacto con la naturaleza. Por esta razón, La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) menciona que el senderismo puede practicarse durante toda la vida sin necesidad de técnicas o materiales especializados, y permite su desarrollo en cualquier época del año y lugar geográfico.

En este contexto, Marselle et al. (2020) destacan que el contacto con la naturaleza genera efectos positivos en el estado de ánimo del ser humano, fomentando el bienestar psicológico y fortaleciendo las interacciones sociales. Estas características hacen del senderismo una alternativa ideal para las personas mayores, al adaptarse a sus capacidades físicas sin representar un riesgo para su salud. Además, facilita su integración social al promover la participación en actividades grupales al aire libre, mostrando así evidencia al ser una estrategia efectiva para potenciar su bienestar psicosocial y mantener una vida activa y saludable.

De igual forma, el senderismo promueve la educación experiencial en personas mayores favoreciendo el desarrollo de competencias cognitivas a partir de situaciones reales y significativas, permitiendo así un aprendizaje activo que potencia la autonomía y la reflexión crítica. En este sentido, García (2000) destaca que la experiencia constituye una fuente central de conocimiento en la etapa adulta. De este modo, podría decirse que las experiencias dentro de la práctica del senderismo son fundamentales en los adultos mayores, ya que allí interactúan con otras personas y en otros escenarios.

Descripción del problema

En la actualidad el envejecimiento es un fenómeno relevante que conduce a diferentes problemáticas, las cuales surgen de manera natural en el proceso del ser humano. Por tanto, se hace fundamental comprender algunas de estas y su impacto en términos de la salud y el bienestar de la población envejecida.

Dentro de este apartado, las problemáticas que se describen a continuación estarán relacionadas con el fenómeno de transición demográfica de las personas mayores, el bienestar psicosocial, el sedentarismo, el senderismo e igualmente los métodos tradicionales de atención en el ámbito de la actividad física en las personas mayores. Esto con el fin de poner en perspectiva las carencias y conflictos que han surgido en los procesos de envejecimiento.

Dicho lo anterior, en 2024, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) señaló que, para el año 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá cerca de 60 años y se podrá evidenciar un mayor crecimiento en la población de adultos mayores. De igual modo, en Colombia el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) en el 2024 indicó que existen 7.610.671 personas mayores de 60 años y representan el 14.5% de la población en Colombia.

De este modo, se puede afirmar que la transición demográfica está en aumento a nivel global. Por tanto, es necesario garantizar una vejez plena para todos los ciudadanos y asegurar condiciones que favorezcan su bienestar integral. Para ello, es importante trabajar en las necesidades y fortalecer las dimensiones del ser humano: “social, psicológica, socioafectiva, emocional, biológica y espiritual” Morales, (2021, p. 26).

Con relación a lo anterior, es importante señalar que las dimensiones del ser humano pueden verse afectadas durante el proceso de envejecimiento. En los adultos mayores, Holt-Lunstad et al (2015) mencionan que los factores propios que se manifiestan en esta etapa de la vida favorecen la aparición de situaciones de aislamiento social, la pérdida de roles significativos en la sociedad y el deterioro de las redes e interacciones sociales. Estos cambios impactan de manera considerable la salud mental, generando malestar psicológico, aumentando la vulnerabilidad y creando barreras psicosociales que dificultan su relación con el entorno.

Ahora bien, una de las dimensiones que se ve afectada durante el proceso de envejecimiento es la biológica, especialmente en lo relacionado con el sedentarismo que actualmente presentan muchos adultos mayores. La falta de actividad física representa un desafío crítico para la salud pública, según Lee et al. (2012), el bajo nivel de práctica de actividad física coadyuva a un riesgo creciente para la salud a nivel mundial, ya que la ausencia de esta incrementa el desarrollo de enfermedades. De igual manera, la Organización Mundial de la Salud OMS, (2022) señala que uno de cada cuatro adultos mayores no alcanza los niveles de actividad física recomendados, lo que incrementa la prevalencia del sedentarismo y eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y deterioro cognitivo.

Ahora bien, a pesar de tener altos niveles de sedentarismo también se evidencia gran cantidad de programas que buscan fortalecer los procesos de actividad física en la persona mayor. Según cifras del Ministerio de salud (2023) se tienen contemplados 1250 colectivos de personas mayores vinculados a las alcaldías, los cuales cuentan con programas y procesos de recreación y actividad física. Estos viéndose en su mayoría en ciudades como:

Bogotá, Antioquia, Valle del Cauca y el Eje cafetero, estos colectivos cuentan con actividades comunes como rumba, actividad recreativa dirigida y programas de deportes tradicionales y convencionales, dejando de lado las nuevas tendencias como prácticas deportivas y de actividad física.

De manera, el senderismo definido según el Comité de Senderos de la Federación Española (2019) es una actividad física de carácter recreativo y no competitivo, el cual busca conectar a las personas con la naturaleza y con el conocimiento cultural del país, mediante la exploración de elementos patrimoniales y etnográficos propios de las sociedades. Ahora bien, el senderismo, se presenta como una práctica alternativa e innovadora dentro de la actividad física para las personas mayores, cuyo objetivo es mejorar su salud integral previniendo los efectos del sedentarismo en esta población.

En conclusión, la descripción del problema evidencia cómo el envejecimiento poblacional, el sedentarismo, los aspectos psicosociales y el senderismo se articulan como ejes centrales en la comprensión de las necesidades actuales de la población adulta mayor. Por ello, a medida que este grupo etario crece, también aumentan los desafíos relacionados con su bienestar físico, emocional y social.

En este sentido, el senderismo se presenta como una alternativa viable y significativa que puede contrarrestar los efectos del sedentarismo, fomentar la participación de las personas mayores, especialmente en una etapa en la que el retiro laboral representa una transformación vital. De ahí la importancia de posicionar esta práctica como una estrategia de intervención psicosocial que favorezca el desarrollo integral y el envejecimiento activo en la sociedad colombiana.

Formulación del problema

En los últimos años, Colombia ha experimentado un notable crecimiento en su población de adultos mayores, lo que ha traído consigo importantes desafíos en materia de salud, especialmente los relacionados con el sedentarismo y las enfermedades no transmisibles. A esto se suman diversas problemáticas psicosociales que aumentan el riesgo de inactividad física, mientras que la falta de atención e interacción social impacta negativamente en las diferentes dimensiones del bienestar de esta población.

En este escenario el senderismo emerge como estrategia innovadora, la cual busca combinar la práctica de actividad física en espacios naturales acompañada de interacciones sociales, los cuales son elementos claves para el bienestar integral del adulto mayor.

Ahora bien, el senderismo ha carecido de investigaciones que relacionen su beneficio como una práctica de actividad física, ya que no cuenta con la suficiente rigurosidad científica y académica, por ello se vuelve necesario identificar:

¿De qué manera el senderismo fortalece el bienestar psicosocial de las personas mayores?

Justificación

El envejecimiento de la población representa uno de los principales retos del siglo XXI en términos sociales y de salud, tanto a nivel mundial como en Colombia. Esta realidad se ve agravada por el aumento del sedentarismo y los riesgos psicosociales en los adultos mayores, lo cual requiere la implementación de estrategias innovadoras y respuestas oportunas que promuevan su bienestar integral. El sedentarismo, identificado como uno de los principales retos en la población mayor, afecta aproximadamente al 60 % de este grupo, según la Encuesta SABE (2015). Este factor está estrechamente relacionado con el deterioro de la salud física, el aumento de enfermedades crónicas y la progresiva pérdida de autonomía en las personas adultas mayores.

De igual manera, el sedentarismo se refiere al tiempo que las personas dedican a actividades que implican poco o ningún movimiento físico. Este comportamiento está asociado con mayores riesgos de mortalidad por diversas enfermedades. La OMS (2020) recomienda limitar este tiempo sedentario y sustituirlo por actividad física de cualquier intensidad, para mejorar la salud y reducir estos riesgos.

Complementando lo anterior, las Directrices de la OMS mencionan que, en los adultos mayores, la actividad física aporta múltiples beneficios para la salud. Contribuyendo a mitigar la mortalidad y las enfermedades cardiovasculares. Además, favorece la salud mental al reducir síntomas de ansiedad y depresión, mejora también la función cognitiva, la calidad del sueño y puede ayudar en el control del peso corporal. De igual forma, desempeña un papel importante en la prevención de caídas, lesiones asociadas y en la conservación de la salud ósea y funcional Organización Mundial de la Salud, (2020).

No obstante, es importante señalar que el impacto de la inactividad física en los adultos mayores no se limita únicamente al ámbito fisiológico. La falta de movimiento también incide negativamente en el bienestar psicológico, ya que se asocia con mayores niveles de aislamiento social y menor percepción de una buena calidad de vida, elementos clave para una vejez digna según los modelos de bienestar psicológico propuestos por Ryff y Keyes (1995)

Frente a esta problemática que impacta no solo lo físico, sino también lo psicológico, social y emocional, el presente proyecto de investigación adquiere gran relevancia al proponer una intervención innovadora, planteando el senderismo como una estrategia integral que trasciende su concepción tradicional como actividad turística, para convertirse en una herramienta que articula dimensiones físicas, sociales, emocionales, relacionales y de construcción personal.

Esta propuesta no solo busca combatir el sedentarismo como un problema aislado, sino que pretende fortalecer de manera conjunta las dimensiones física, psicológica y social de las personas mayores, con el bienestar como eje central. Así mismo, la importancia de este estudio radica en el potencial para influir en prácticas comunitarias, sociales y ambientales, promoviendo la creación de espacios integrales que respondan a las necesidades de los adultos mayores.

Dicho lo anterior, desde un enfoque investigativo, esta propuesta podría aportar datos valiosos para el diseño de programas de actividad física en entornos naturales, empleada como herramientas de promoción de la salud integral. Además, permitiría evidenciar cómo intervenciones simples, fundamentadas en la educación experiencial, pueden generar un impacto positivo en la autonomía y las relaciones sociales.

En conclusión, un envejecimiento activo y saludable exige respuestas integrales que aborden no solo las necesidades físicas, sino también los aspectos emocionales, sociales y psicológicos de las personas mayores. Ante el panorama de sedentarismo y sus consecuencias, el senderismo se presenta como una estrategia innovadora, accesible y transformadora, capaz de fomentar el bienestar integral desde un enfoque comunitario y experiencial.

Este proyecto no solo busca intervenir una problemática, sino también aportar conocimiento significativo para el diseño de políticas y programas que promuevan un envejecimiento digno, autónomo y participativo. Así, se fortalece el compromiso con una sociedad más inclusiva, activa y saludable.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el papel del senderismo como promotor de bienestar psicosocial en la persona mayor

Objetivos Específicos

- Identificar las experiencias relacionadas con el senderismo y el bienestar psicosocial en el adulto mayor.
- Diseñar una propuesta basada en la práctica del senderismo como estrategia de desarrollo del bienestar psicosocial en el adulto mayor.
- Evaluar la práctica del senderismo y su contribución al bienestar psicosocial en el adulto mayor.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el papel del senderismo como promotor del bienestar psicosocial en la persona mayor?

Capítulo II: Marco Teórico

El presente marco teórico se enfocará en fundamentar la importancia del senderismo en relación con el bienestar del adulto mayor. Para ello, se explorarán los conceptos clave y las relaciones existentes entre el senderismo, la actividad física y el bienestar psicosocial en esta etapa de la vida. Es fundamental comprender cómo estas variables interactúan, haciendo crucial el diseño de intervenciones que promuevan un envejecimiento activo y saludable, reconociendo el potencial del senderismo como una práctica de actividad física accesible y beneficiosa.

Persona Mayor

Las personas mayores al ser el eje central de esta investigación es importante reconocer e identificar las características y conceptos que abarcan este grupo etario. De esta manera el Congreso de la República de Colombia en la Ley 2055 de 2020 se aprueba la “Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores”. Esta convención fue adoptada en Washington el 15 de junio de 2015. Gracias a ello identificamos que:

En el Capítulo I, Artículo 2 “*definiciones: se presenta el concepto ante la ley, que la Persona mayor: Aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor.*”

Con el fin de precisar los conceptos relacionados con el envejecimiento y la vejez, se presentan a continuación distintos términos empleados en documentos de política pública, programas sociales y en el lenguaje cotidiano. Ahora bien, el propósito que

adquiere en dichos escenarios y las referencias normativas o académicas que respaldan su empleo. Esta sistematización permite reconocer las expresiones más adecuadas, evitando connotaciones discriminatorias y promoviendo una visión de dignidad hacia las personas mayores. De este modo, en la legislación colombiana, se considera persona mayor a quien tiene 60 años o más. A partir de ello, el siguiente gráfico compara las denominaciones utilizadas por entidades gubernamentales y estudios relevantes.

Tabla 1 Título: Concepto de Persona Mayor

Término	Uso contextual	Propósito	Referencia
Persona mayor	Documentos de política pública, OMS, ONU, Ministerio de Salud	Se recomienda como el término más adecuado, ya que reconoce la dignidad y evita connotaciones asistencialistas.	OMS (2002). <i>Active Ageing: A Policy Framework</i> . Ginebra. Ministerio de Salud y Protección Social (2015). <i>Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015–2024</i> .
Adulto mayor	Programas sociales (ej. “Programa Colombia Mayor”), algunas leyes nacionales, uso común en medios	Aceptado en Colombia, aunque menos recomendado en instancias internacionales porque reduce la identidad de la persona a la edad adulta avanzada.	Ley 1251 de 2008, “Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores”. Departamento Nacional de Planeación (2015). <i>CONPES 3871: Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2014–2024</i> .
Anciano / Viejo	Uso cultural, lenguaje cotidiano, en textos antiguos	Desaconsejado en política pública y academia por connotaciones peyorativas o discriminatorias.	Huenchuan, S. (2009). <i>Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas</i> . CEPAL.

Fuente: Elaboración propia basada en OMS (2002), Ley 1251 de 2008, Huenchuan, S. (2009).

Si bien en Colombia se ha consolidado el uso del término “adulto mayor” en la normativa y en programas sociales como Colombia Mayor (Ley 1251 de 2008; Departamento Nacional de Planeación 2015), la Política Pública Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015–2024) y los lineamientos internacionales de la OMS (2002) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe Huenchuan, (2009) recomiendan emplear la expresión “persona mayor” por su razón inclusiva y respetuosa de la dignidad humana. Sin desconocer el peso jurídico y programático que aún conserva la categoría “adulto mayor” en el contexto colombiano.

Vejez y Envejecimiento

Ahora bien, el envejecimiento se entiende como un proceso dinámico, progresivo y natural que ocurre a lo largo de la vida, caracterizado por cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden variar según las condiciones de cada persona Martínez, (2022). Por otro lado, la vejez hace referencia a la etapa vital en la que dichos cambios alcanzan una manifestación más evidente, generalmente a partir de los 60 años, aunque esta edad puede variar de acuerdo con contextos culturales y socioeconómicos López, (2021).

Es importante entender que la diferencia radica en que el envejecimiento es un proceso continuo e inevitable, mientras que la vejez es una condición o etapa dentro de ese proceso. Mientras el envejecimiento puede experimentarse con diferentes grados de salud y bienestar, la vejez es la fase en la que se expresan de manera más marcada los retos asociados a la autonomía, la funcionalidad y la integración social. En términos de relaciones entre los conceptos mientras el envejecimiento se puede promover como “saludable” o “activo”, la vejez se aborda como una etapa que puede vivirse con plenitud,

siempre que existan las condiciones necesarias para el desarrollo de capacidades y el bienestar psicosocial según Gómez, (2022).

Por otro lado, se torna necesario nombrar las categorías de edad que definen a una persona mayor. Van Rooij et al. (2017), desde un estudio empírico de cohorte poblacional, establecen los 65 años como punto de inicio y utilizan divisiones quinquenales fijas. Por su parte, Kydd et al. (2020), a partir de una revisión conceptual y terminológica de la literatura gerontológica, proponen los 60 años como referencia inicial e introducen clasificaciones más flexibles, como las categorías *ave-old*, *old-old* y *oldest-old*. La siguiente tabla presenta de manera comparativa estas perspectivas, evidenciando la diversidad de aproximaciones en el campo del envejecimiento.

Tabla 2 Título: Enfoque de análisis para clasificación etaria de persona mayor

	Kydd et al. (2020)	Van Rooij et al. (2017)
Enfoque	Revisión conceptual y terminológica de la literatura gerontológica.	Estudio empírico de cohorte poblacional
Edad de inicio como “persona mayor”	60 años	65 años.
Divisiones por edad	Quinquenales: 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85+.	Quinquenales fijas: 65-69, 70-74, 75-79, 80-84 y 85+
	Agrupaciones amplias: <i>ave-old</i> (65-74) <i>old-old</i> (75-84) <i>oldest-old</i> (85+).	
	Cuarta edad: 80/85+.	

Fuente: Elaboración propia basada en: Kydd et al. (2020) y Van Rooij et al. (2017)

A modo de análisis el artículo de Kydd, Fleming, Paoletti y Hvalič Touzery (2020) no establece una única clasificación etaria, sino que revisa la forma en que distintos autores

y corrientes han definido las etapas de la vejez. También se identifica el concepto de “cuarta edad”, que suele abarcar a los mayores de 80 u 85 años y que se asocia con mayores niveles de fragilidad y dependencia.

Por su parte, el estudio de van Rooij, van Schoor, Tiemeier, Hofman, Ikram y Ikram (2017) aplica una división etaria estructurada y claramente delimitada en intervalos de cinco años, tomando los 65 años como punto de inicio para definir a la persona mayor. Esta clasificación tiene un propósito eminentemente epidemiológico y clínico, ya que permite identificar diferencias progresivas en el estado de salud y funcionalidad a medida que avanza la edad.

Así, el primero resulta valioso para fundamentar teóricamente las categorías etarias en un marco de investigación, y el segundo constituye un referente metodológico concreto para operacionalizar dichas divisiones en estudios empíricos.

Envejecimiento activo

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como «el proceso de optimización de las oportunidades en relación con la salud, la participación y la seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que se envejece» OMS, (2005, p. 1). Esta definición muestra la importancia del envejecimiento activo, promoviendo en las personas mayores mantenerse activas, independientes e integradas socialmente, resaltando el envejecimiento no debe verse únicamente desde la esfera biológica, sino también como un proceso social y de participación.

De este modo, la vejez será constituida como un proceso social y de contribución a la sociedad, en la que el envejecimiento activo busca promover la participación social e

interacción comunitaria jugando un papel fundamental para garantizar el bienestar en las personas mayores. De igual forma, para promover el envejecimiento activo es importante impulsar hábitos que estén asociados con el cuidado corporal y el movimiento, esto con el fin de mantener una vida saludable en esta importante etapa de la vida. Este enfoque aporta en la reducción de los riesgos relacionados con enfermedades crónicas no transmisibles y así prevenir la discapacidad y la mortalidad prematura en las personas mayores. Angulo et al., (2023)

El ministerio de salud y protección social de Colombia indica que *“El envejecimiento activo se aplica tanto a las personas como a los grupos humanos. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo del curso de vida y participar en la sociedad de acuerdo con sus derechos, necesidades, intereses, capacidades y oportunidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados, cuando necesitan asistencia”* Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2015, pp. 31).

A lo anterior, se suma la estrategia del Ministerio del deporte que busca promover espacios de actividad física *“Esta estrategia se fundamenta en promover el envejecimiento activo, el desarrollo a escala humana y el desarrollo social y económico, con el propósito de rescatar y redefinir el papel de las personas mayores en la sociedad, destacándolos como un agente crucial en el desarrollo familiar, comunitario, social y económico”* Ministerio del Deporte (2021, párr. 1).

De este modo, el envejecimiento activo, se entiende como un proceso integral que abarca dimensiones físicas, sociales y mentales de las personas mayores, implicando la creación y promoción de programas que favorezcan la participación de estos en la sociedad.

En este sentido, generar espacios de actividad física ayuda a fortalecer el bienestar integral de las personas.

Envejecimiento saludable

El envejecimiento saludable según la OMS está orientado al bienestar de las personas mayores “El envejecimiento saludable es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez” Organización Mundial de la Salud, (2021, p. 2). De esta manera, el envejecimiento no se concibe únicamente como una etapa de deterioro, sino como un proceso dinámico que puede gestionarse.

En esta línea, Ribera (2021), señala que “la estrategia del Decenio 2020–2030 representa una oportunidad sin precedentes para transformar la manera en que las sociedades perciben, planifican y responden al envejecimiento poblacional, situándose como un componente clave del desarrollo sostenible” (p. 3). Esto implica reconocer el envejecimiento no como un problema, sino como una etapa con potencial de participación, autónoma y con aportes significativos a la sociedad.

Los objetivos que se presentan a continuación se basan en la Estrategia y plan de acción mundial sobre el envejecimiento y la salud 2016–2030, formulada por la Organización Mundial de la Salud. Esta estrategia constituye un marco de acción integral orientado a promover el envejecimiento saludable a nivel mundial, reconociendo que todas las personas tienen derecho a vivir una vida prolongada, activa y con bienestar. Su propósito central es impulsar políticas públicas, servicios de salud y entornos sociales que

favorezcan el desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional de las personas mayores a lo largo de todo el curso de vida.

Figura 1 Título: Envejecimiento Saludable



Fuente: Construcción en Canva basado en Ribera (2021, p. 215)

En este marco, se busca fortalecer el liderazgo y el compromiso de los Estados, mejorar la respuesta de los sistemas de salud a las necesidades de la población envejecida, desarrollar sistemas de atención a largo plazo sostenibles y promover la creación de entornos amigables con las personas mayores. Además, enfatiza la importancia de generar evidencia científica y mediciones confiables que orienten la toma de decisiones en materia de envejecimiento y salud pública.

De esta manera, estos objetivos no solo representan una guía técnica, sino también un llamado a la acción colectiva, intersectorial y global para garantizar que las personas mayores puedan ejercer plenamente sus derechos, participar activamente en la sociedad y disfrutar de una vejez digna y saludable.

Envejecimiento exitoso

El envejecimiento exitoso no solo implica condiciones físicas óptimas, sino también aspectos sociales y participativos, como señala Viejo (2020, p. 5). *“Parece que el envejecimiento exitoso consiste en algo más que en la ausencia de enfermedad y en algo más que en el mantenimiento de la capacidad funcional. Estos son sin duda factores fundamentales, pero Rowe y Kahn consideran que es la combinación de dichos factores con el tercer componente ‘compromiso y participación en la vida’ lo que caracteriza y diferencia a un envejecimiento normal de uno considerado de éxito”*

Por otro lado, Ruiz et al., (2021), el envejecimiento exitoso no se limita únicamente al ámbito físico, sino que integra dimensiones psicológicas y sociales fundamentales para garantizar una mejor vejez. *“El concepto de envejecimiento exitoso incorpora distintos factores psicológicos y sociales que trascienden la salud física, por lo que se requiere además de una alta capacidad de funcionamiento físico y cognitivo, un alto compromiso con la vida, mejores relaciones interpersonales y una mayor participación en actividades productivas. Su importancia radica en considerar la posibilidad que tienen las personas de cambiar sus estilos de vida, evitando así las enfermedades y mejorando la probabilidad de envejecer con éxito en términos de funcionamiento físico, mental y social”* Ruiz et al., (2021, p. 4).

En síntesis, el envejecimiento exitoso se concibe como un proceso integral que trasciende la mera ausencia de enfermedad y la preservación de la capacidad funcional. La combinación de factores físicos, psicológicos y sociales, junto con el compromiso activo con la vida y la participación en la sociedad, constituye la base para alcanzar una vejez plena y de calidad. De igual forma, reconocer estas dimensiones permite diseñar estrategias de promoción de la salud y de intervención social que potencien el bienestar integral de las personas mayores.

Teorías del envejecimiento

Las teorías del envejecimiento pueden clasificarse en tres grandes categorías: biológicas, psicológicas y sociales Birren & Schroots, (2001). Las teorías biológicas se centran en los mecanismos fisiológicos que explican el deterioro celular y la pérdida progresiva de la función orgánica. Las psicológicas, por su parte, abordan los procesos de adaptación emocional y cognitiva, y las sociales explican la relación entre el individuo y su entorno durante la vejez. En conjunto, estas perspectivas ofrecen una comprensión integral del envejecimiento como un fenómeno multidimensional.

Desde la psicología, una de las teorías más relevantes es la de selección, optimización y compensación (SOC) propuesta por Baltes y Baltes (1990). Este modelo plantea que las personas mayores adaptan sus metas y comportamientos frente a los cambios propios de la edad mediante tres procesos: seleccionar las actividades más significativas, optimizar los recursos disponibles y compensar las pérdidas a través de estrategias alternativas. Esta teoría propone que el envejecimiento exitoso no depende de evitar las pérdidas, sino de aprender a reorganizar la vida en función de las capacidades que permanecen y los recursos que pueden desarrollarse.

Otra teoría fundamental es la de la desvinculación, formulada por Cumming y Henry (1961). Según esta perspectiva, el envejecimiento implica una separación gradual del individuo de sus roles sociales y responsabilidades, proceso que permitiría una preparación natural para el cierre del ciclo vital. Sin embargo, esta teoría ha sido discutida por su enfoque pasivo del envejecimiento. Investigaciones posteriores, como las de Baltes y Baltes (1990), plantean que mantenerse activo y vinculado al entorno favorece la adaptación emocional y la satisfacción personal, desafiando la idea de que el retiro social sea un componente esencial de la vejez.

La teoría de la actividad propuesta por Havighurst (1961) sostiene que la satisfacción en la vejez depende de la continuidad de la participación en actividades físicas, sociales y mentales. De acuerdo con esta visión, el bienestar no se logra mediante el retiro, sino manteniendo un estilo de vida activo y socialmente integrado. La teoría de la actividad resalta la importancia de conservar roles significativos y de mantener el contacto con el entorno, ya que estos factores contribuyen a preservar la autoestima, la motivación y el sentido de pertenencia.

La teoría de la continuidad, formulada por Atchley (1989), complementa los enfoques anteriores al señalar que las personas mayores buscan mantener patrones de comportamiento, relaciones y valores que han caracterizado su vida. Esta continuidad permite preservar la identidad personal y adaptarse de forma más estable a los cambios propios de la edad. De acuerdo con Atchley (1989), los individuos utilizan experiencias pasadas para afrontar nuevas circunstancias, generando una sensación de coherencia interna y control sobre su existencia. La continuidad, entonces, no implica resistencia al cambio,

sino una adaptación que mantiene la integridad del yo frente a las transformaciones del entorno y del propio cuerpo.

Por su parte, la teoría de la selectividad socioemocional, desarrollada por Carstensen (1992), explica cómo cambian las motivaciones sociales a lo largo de la vida. Según esta autora, a medida que las personas envejecen y perciben el tiempo como más limitado, tienden a priorizar las relaciones emocionales más significativas, reduciendo los contactos superficiales. Este cambio en la orientación social permite una regulación emocional más efectiva y un mayor bienestar psicológico. Luong, Charles y Fingerman (2011) evidencian que los adultos mayores experimentan niveles más altos de emociones positivas y menos negativas que los jóvenes, debido a su capacidad para seleccionar las interacciones más satisfactorias.

Teorías biológicas

En concordancia a la relación de actividad física y el ciclo normal de la vida en etapa de persona mayor se hace importante profundizar en las teorías biológicas de la persona mayor ya que esto implica una serie de cambios en todos los tejidos, órganos y sistemas del cuerpo. De manera que resulta pertinente puntualizar los principales biomarcadores asociados al envejecimiento, los cuales permiten identificar con mayor precisión las características fisiológicas y funcionales de las personas mayores.

Se evidencia lo dicho por Jafarinasabian et al (2017), los cambios en la composición corporal de las personas mayores, ya que la pérdida de masa ósea y muscular se presentan con la edad, esta disminución puede llevar a condiciones como la obesidad osteosarcopénica.

De igual forma hay un incremento o redistribución de la grasa corporal, lo que puede contribuir a la inflamación crónica de bajo grado. Y como otro factor May et al (2013) evidencian alteraciones hormonales como el cortisol y la hormona del crecimiento las cuales son posibles causales para afectar la capacidad de respuesta al estrés y contribuir al deterioro cognitivo.

En la siguiente tabla se sintetizan diferentes estudios relevantes que, desde distintas disciplinas, han documentado procesos como la inflamación crónica, la inmunosenescencia, el daño molecular, los cambios epigenéticos, la sarcopenia, la pérdida ósea y el deterioro cognitivo. Esta recopilación resume los hallazgos cuantitativos más representativos, ofreciendo una visión integrada de los mecanismos biológicos que acompañan la vejez.

Tabla 3 Título: Características biológicas de la persona mayor

Autor y Año	Revista	Característica biológica estudiada	Hallazgos cuantitativos principales
Franceschi et al., 2018	<i>Nature Reviews Immunology</i>	Inflamación e inmunosenescencia	Concepto de “inflammaging”: niveles séricos de IL-6 y PCR se elevan progresivamente con la edad; linfocitos T ave ↓ y células T memoria ↑ en > 65 años.
Fulop et al., 2019	<i>Clinical Interventions in Aging</i>	Función inmune	Reducción significativa de la proliferación de linfocitos en mayores de 70 años ($\approx$ 30–40% menos que en adultos jóvenes). Neutrófilos muestran menor quimiotaxis y fagocitosis.
López-Otín et al., 2013	<i>Cell</i> (“The Hallmarks of Aging”)	Daño molecular / estrés oxidativo	Señalan acumulación de ROS y daño oxidativo: mayores de 65 presentan aumento de productos de peroxidación lipídica (MDA, 20–40% más altos vs jóvenes).

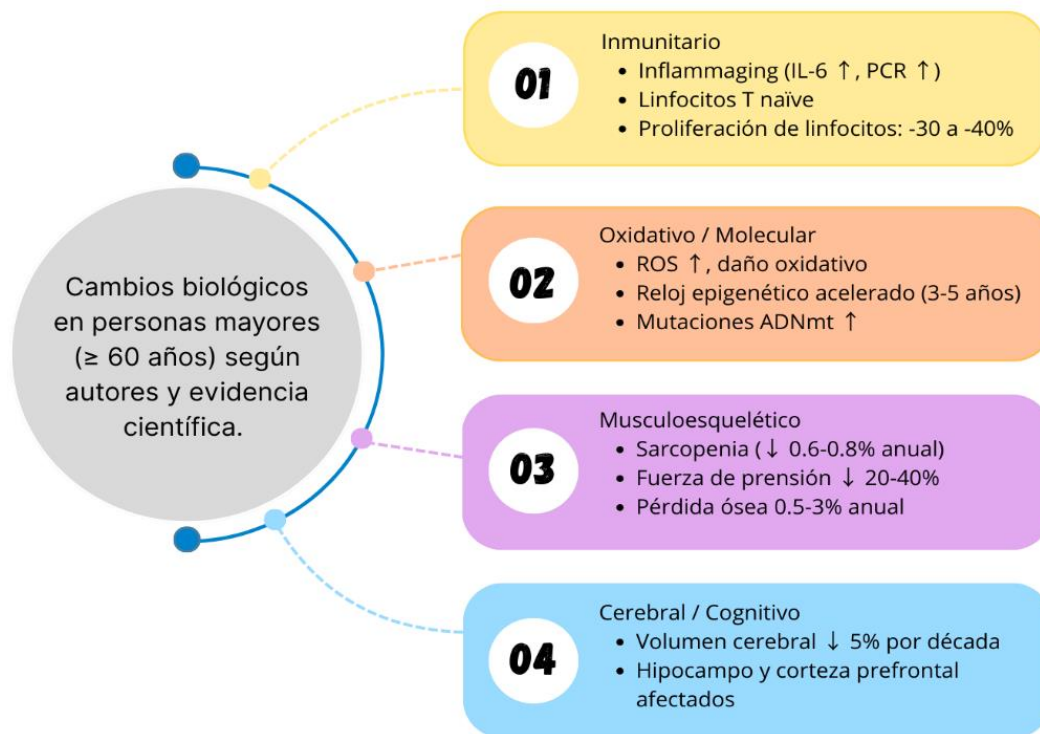
Autor y Año	Revista	Característica biológica estudiada	Hallazgos cuantitativos principales
Levine et al., 2018	<i>Aging</i>	Reloj epigenético	Edad biológica medida por metilación del ADN: los ≥ 70 años muestran aceleración de 3–5 años respecto a la edad cronológica en individuos con fragilidad.
Newman et al., 2006	<i>Journal of Gerontology: Medical Sciences</i>	Sarcopenia (masa muscular)	Declive anual de masa muscular $\approx 0.8\%$ en hombres y 0.6% en mujeres > 65 años; fuerza de prensión manual disminuye 20–40% entre 60 y 80 años.
Riggs & Melton, 2002	<i>Endocrine Reviews</i>	Pérdida ósea	Mujeres posmenopáusicas: pérdida de densidad mineral ósea $\approx 2\text{--}3\%$ anual durante primeros 5–10 años; en hombres > 70 , pérdida de $\approx 0.5\text{--}1\%$ anual.
Mattson & Arumugam, 2018	<i>Nature Reviews Neuroscience</i>	Cerebro y cognición	Reducción del volumen cerebral total $\approx 5\%$ por década después de los 60 años; mayor afectación en hipocampo y corteza prefrontal.
Harman, 2006 (teoría del radical libre)	<i>Journal of Gerontology: Biological Sciences</i>	Estrés oxidativo y envejecimiento	Señala aumento progresivo de mutaciones en ADN mitocondrial en mayores de 70 años, correlacionado con disminución de consumo de oxígeno celular.

Fuente: Elaboración propia basada en: Franceschi et al., 2018, Fulop et al., 2019, López-Otín et al., 2019, Levine et al., 2018, Newman et al., 2006, Riggs & Melton, 2002, Mattson & Arumugam, 2018 y Harman, 2006 (teoría del radical libre).

De manera complementaria, los cambios que ocurren con la edad pueden organizarse por sistemas para entender mejor cómo afectan a las personas mayores. En el siguiente esquema se muestran cuatro grandes áreas: el sistema inmunitario, donde aparecen procesos de inflamación y una menor respuesta de defensa; el ámbito molecular, relacionado con el aumento del desgaste celular y el envejecimiento más rápido de algunos procesos; el sistema musculoesquelético, que refleja la pérdida de masa y fuerza muscular, así como la disminución de la densidad ósea; y el área cerebral y cognitiva, donde se observa una reducción del volumen del cerebro y dificultades en zonas clave para la

memoria y el pensamiento. Esta organización gráfica facilita comprender de manera general los principales cambios biológicos que acompañan al envejecimiento.

Figura 2 Título: Cambios Biológicos de las personas mayores



Fuente: elaboración propia basada en: Franceschi et al., (2018), Fulop et al., (2019), López-Otín et al., (2019), Levine et al., (2018), Newman et al., (2006), Riggs & Melton, (2002), Mattson & Arumugam, (2018) y Harman, (2006) (teoría del radical libre).

Ahora bien, la tabla evidencia que los cambios biológicos en personas mayores de 60 años son multidimensionales y abarcan distintos sistemas. En el ámbito inmunitario, se destacan la inmunosenescencia y el fenómeno de *inflammaging*, con un incremento de

marcadores inflamatorios (IL-6, PCR) y disminución en la capacidad proliferativa de linfocitos Franceschi et al. (2000; Fulop et al., 2018).

Ahora bien, la tabla evidencia que los cambios biológicos en personas mayores de 60 años son multidimensionales y abarcan distintos sistemas. En el ámbito inmunitario, se destacan la inmunosenescencia y el fenómeno de inflammaging, con un incremento de marcadores inflamatorios (IL-6, PCR) y disminución en la capacidad proliferativa de linfocitos. Franceschi & Campisi, 2014; Naylor et al., (2024).

En el plano molecular y oxidativo, se observa la acumulación de especies reactivas de oxígeno, el daño al ADN mitocondrial y la aceleración del reloj epigenético, lo que refleja un envejecimiento biológico más rápido que el cronológico Wang et al., (2022); Yang et al., (2023). Los cambios musculoesqueléticos incluyen la sarcopenia, con una pérdida anual progresiva de masa muscular y fuerza Larsson et al., (2018); Wilkinson et al., (2018), además de una reducción en la densidad mineral ósea que aumenta la fragilidad física. Finalmente, en el nivel cerebral, la evidencia muestra una disminución estructural del volumen cerebral, particularmente en el hipocampo y la corteza prefrontal, lo que se asocia con deterioro cognitivo Dawe et al., (2020); Fujita et al., (2023).

Además de los cambios biológicos como un proceso natural del ser humano, es significativo identificar que en los procesos biológicos la práctica de actividad física tiene un papel fundamental. Según Walston (2024), este tipo de prácticas favorecen un cambio en el enfoque del envejecimiento saludable, al ofrecer nuevas estrategias de prevención y fortalecimiento de los procesos biológicos y de adaptación que vive la población de adultos mayores.

En el plano molecular y oxidativo, se observa la acumulación de especies reactivas de oxígeno, el daño al ADN mitocondrial y la aceleración del reloj epigenético, lo que refleja un envejecimiento biológico más rápido que el cronológico López-Otín et al., (2013) ; Horvath, (2013). Los cambios musculoesqueléticos incluyen la sarcopenia, con una pérdida progresiva de masa y fuerza muscular, así como una disminución de la densidad mineral ósea que incrementa la fragilidad física Cruz-Jentoft et al., (2019). Finalmente, a nivel cerebral se evidencia una reducción del volumen, particularmente en el hipocampo y la corteza prefrontal, asociada al deterioro cognitivo Raz & Rodrigue, (2006); Fjell & Walhovd, (2010).

Teorías psicológicas

El proceso de envejecimiento no solo involucra transformaciones biológicas, sino también profundas adaptaciones psicológicas y sociales que determinan el bienestar psicosocial en la vejez. Desde la dimensión psicológica, se evidencia la importancia del manejo de las emociones, el mantenimiento de propósitos vitales y la construcción de vínculos personales significativos como pilares del bienestar en esta etapa del ciclo vital Ryff & Keyes, (1995); O'Donnell et al., (2014).

El proceso de envejecimiento no solo involucra transformaciones biológicas, sino también profundas adaptaciones psicológicas y sociales que determinan la calidad de vida en la vejez. *“Desde la dimensión psicológica, se evidencia la importancia del manejo de las emociones, el mantenimiento de propósitos vitales y la construcción de vínculos personales significativos como pilares del bienestar en esta etapa del ciclo vital”* Ryff, (1989); Baltes & Baltes, (1990); Carstensen, (1992).

Según Hill y Turiano (2014), el sentido de propósito se relaciona con una mejor salud mental y una menor mortalidad en adultos mayores, mientras que Epel et al. (2004) destacan que la regulación emocional y la reducción del estrés influyen incluso a nivel biológico, ralentizando el envejecimiento celular. Esto demuestra el potencial psicológico que tiene el envejecimiento saludable. Sin embargo, las emociones y la salud mental no pueden entenderse de manera aislada, pues están estrechamente vinculadas con los factores sociales que rodean a la persona mayor.

Una de las teorías más influyentes para comprender la psicología de la vejez es la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson (1950). En su octava etapa, denominada integridad del yo versus desesperación, el autor plantea que *“la persona mayor reflexiona sobre su vida, evaluando si ha sido significativa y coherente. Si logra aceptar su historia y reconocer sus logros, alcanza un estado de integridad y sabiduría; en cambio, si predomina el arrepentimiento o el sentimiento de fracaso, surge la desesperación.”* Este proceso psicológico se encuentra profundamente mediado por el entorno social, ya que la valoración que los otros hacen de la trayectoria vital puede reforzar o debilitar la percepción de sentido y logro personal.

Los factores sociales positivos, como el apoyo familiar, las redes comunitarias o la participación en actividades colectivas, favorecen la construcción de la integridad del yo. Cattan et al. (2005) señalan que las interacciones sociales regulares se asocian con menores niveles de depresión y mayor satisfacción vital en adultos mayores.

En contraste, la soledad y el aislamiento social pueden intensificar los sentimientos de desesperanza y pérdida de sentido, afectando la salud mental y física. De acuerdo con Holt-Lunstad et al. (2015), el aislamiento social incrementa el riesgo de mortalidad en un

29 %, equiparándose con factores de riesgo como el tabaquismo o la obesidad. Así, la teoría de Erikson (1982) permite comprender cómo los vínculos sociales actúan como mediadores en la resolución de esta etapa, determinando el bienestar psicológico en la vejez.

Complementando esta perspectiva, la teoría de la selectividad socioemocional, propuesta por Laura Carstensen (1992), explica cómo, a medida que las personas envejecen, tienden a reducir el tamaño de sus redes sociales, enfocándose en relaciones más significativas y emocionalmente satisfactorias. Desde esta teoría, la motivación social cambia y se prioriza la calidad sobre la cantidad de las relaciones. Este enfoque adaptativo permite a las personas mayores regular mejor sus emociones, evitando interacciones que generen conflicto o desgaste emocional.

Los factores sociales positivos, se manifiestan en la presencia de vínculos afectivos estables, el contacto con familiares cercanos y la participación en grupos con intereses comunes. La calidad de estas interacciones contribuye a la percepción de bienestar y felicidad. Luong et al. (2011) encontraron que los adultos mayores experimentan emociones más positivas y menos negativas que los jóvenes, gracias a una mejor regulación emocional y selección de relaciones significativas.

Sin embargo, cuando las circunstancias sociales impiden mantener estos lazos pueden emerger sentimientos de soledad y abandono, afectando la salud psicológica y física. Por tanto, esta teoría resalta la importancia de los contextos sociales y emocionales en la adaptación al envejecimiento.

Otra perspectiva relevante es la teoría de la continuidad, desarrollada por Atchley (1989), la cual plantea que las personas mayores buscan mantener patrones consistentes de pensamiento, comportamiento y relaciones a lo largo del tiempo.

Esta continuidad permite preservar la identidad y la autoestima, incluso ante los cambios asociados con la edad. Los factores sociales, nuevamente, desempeñan un papel esencial: cuando el entorno social apoya la autonomía y la participación de la persona mayor, se facilita la continuidad de roles significativos. Por ejemplo, continuar siendo consejero familiar, voluntario o participante activo en la comunidad contribuye a mantener un sentido de utilidad y coherencia personal.

Sin embargo, los factores sociales como la discriminación por edad, la falta de oportunidades o la dependencia económica, pueden interrumpir esta continuidad, generando pérdida de identidad y sentimientos de inutilidad. Levy (2009) sostiene que los estereotipos negativos sobre la vejez influyen en la autopercepción y pueden afectar incluso la salud física, mediante mecanismos de estrés y autoeficacia reducida. Por ello, promover entornos sociales inclusivos es fundamental para preservar la identidad psicológica en la vejez.

Ahora bien, desde la dimensión psicológica se puede evidenciar la importancia del manejo de las emociones, tener propósitos de vida y relaciones personales, permiten construir un mejor bienestar en la vejez.

Para dar un fundamento más profundo se denota según Hill & Turiano (2014) el sentido de propósito se relaciona con una mejor salud mental y menor mortalidad en adultos mayores. En la misma sintonía Epel et al., (2004) se evidencia como la regulación

emocional y la reducción del estrés influyen incluso a nivel biológico, ralentizando el envejecimiento celular.

Sin embargo, es importante mencionar y relacionar el factor social y como las emociones también van de la mano de las interacciones sociales que se puedan formar en el contexto de cada persona mayor.

En otra perspectiva, la teoría de la desvinculación, propuesta por Cumming y Henry (1961), sostiene que el envejecimiento implica un proceso natural y mutuamente beneficioso de retiro progresivo de los roles sociales. Según esta perspectiva, tanto la sociedad como el individuo se preparan para una separación gradual.

Investigaciones posteriores han cuestionado esta visión, al evidenciar que el aislamiento no necesariamente genera bienestar en este caso Baltes y Baltes (1990), a través del modelo de selección, optimización y compensación, plantean que el envejecimiento exitoso se logra manteniendo un equilibrio entre las pérdidas y las ganancias, eligiendo actividades significativas y adaptándose a las limitaciones mediante estrategias compensatorias.

Por tanto, aunque la desvinculación puede ser interpretada como un proceso natural, no debe considerarse universal ni deseable. El contexto social y cultural influye en cómo se vive esta etapa: en sociedades donde se valora la experiencia de las personas mayores, la participación social se prolonga y se asocia con bienestar; en cambio, en contextos donde se margina a los mayores, la desvinculación puede volverse una imposición social que deteriora la salud mental.

La interacción entre factores sociales y psicológicos en la vejez es compleja y bidireccional. El apoyo social actúa como un amortiguador del estrés y promueve una mejor salud mental, mientras que la soledad y la falta de vínculos aumentan el riesgo de depresión y deterioro cognitivo. Según Pinquart y Sörensen (2000), el apoyo social percibido está significativamente correlacionado con una mejor adaptación al envejecimiento y mayor satisfacción vital. Además, la participación en actividades sociales o voluntariado se asocia con un incremento en la autoestima y un sentido de propósito renovado Greenfield & Marks, (2004).

No obstante, los factores sociales negativos como la pobreza, la exclusión social o la falta de políticas públicas adecuadas agravan los efectos psicológicos adversos del envejecimiento. Los contextos donde prevalece la desigualdad limitan las oportunidades de envejecimiento activo, reduciendo las posibilidades de mantener relaciones y propósitos de vida. En este sentido, la promoción del bienestar psicológico en la vejez debe contemplar no solo el fortalecimiento individual, sino también el entorno social, comunitario y familiar.

Teorías sociales

Desde esta teoría surge una de las teorías más influyentes es la teoría de la selectividad socioemocional propuesta por Carstensen (2021). Esta sostiene que, a medida que las personas perciben que su tiempo de vida restante disminuye, priorizan vínculos afectivos significativos por encima de las relaciones instrumentales o superficiales. Carstensen (2021) señala que *“las metas sociales cambian con la edad, orientándose hacia la regulación emocional y el mantenimiento del bienestar”* (p. 89). En otras palabras, las

personas mayores tienden a rodearse de quienes les proporcionan apoyo emocional genuino, lo que favorece su estabilidad psicológica.

Diversos estudios contemporáneos han confirmado este planteamiento Fung, Stoeber, y Carstensen (2019) encontraron que la percepción del tiempo y las limitaciones vitales motivan una selección más cuidadosa de las relaciones sociales, aumentando la satisfacción emocional. Estos hallazgos demuestran cómo las metas socioemocionales guían la adaptación social en la vejez.

El “*modelo del convoy social*” formulado inicialmente explica las redes sociales como estructuras dinámicas que acompañan al individuo durante todo su ciclo vital. Antonucci, Ajrouch y Birditt (2014) afirman que “*las personas son sostenidas por convoyes sociales que les brindan apoyo emocional, instrumental y de pertenencia*” (p. 84). En la vejez, este convoy puede modificarse por cambios familiares, pérdidas o transformaciones en la comunidad, pero su función protectora continúa presente.

La participación social constituye otro eje central en las teorías sociales del envejecimiento. Según Levasseur, Et al. (2010, p. 2143), “*participar socialmente implica involucrarse en actividades que proporcionan interacción con otras personas en un contexto comunitario*” Esta participación puede adoptar formas formales (voluntariado, organizaciones) o informales (cuidado de nietos, actividades recreativas).

De igual manera, actualmente el nivel y calidad de la participación se relacionan directamente con el bienestar psicológico y físico Adams, Leibbrandt y Moon (2011) evidenciaron que las personas mayores con altos niveles de participación social presentan menores tasas de deterioro cognitivo y mejor percepción de salud. De este modo, la

participación no solo refuerza el sentido de utilidad y pertenencia, sino que también actúa como un amortiguador frente al aislamiento.

Bienestar Psicosocial

La Organización Mundial de la Salud (2015) define el bienestar como un concepto amplio que abarca la totalidad de la existencia humana. Esta perspectiva integral del bienestar en los adultos mayores incluye no solo la salud física, entendida como la ausencia de enfermedad, sino también el estado mental y emocional, así como la capacidad de participar activamente en la vida social. En este sentido, el bienestar en las personas mayores se construye a partir de la interacción dinámica entre varios componentes, permitiendo a los individuos disfrutar de un bienestar integral en todas sus dimensiones.

De este modo, el bienestar de los adultos mayores se concibe como un concepto integral que incluye la satisfacción con la vida, las emociones positivas y la percepción de felicidad a lo largo del tiempo. Si bien en la vejez pueden presentarse afecciones en la salud física y emocional, factores como la autonomía y las interacciones sociales significativas resultan determinantes para mantener un estado de ánimo positivo, brindando a los adultos mayores un sentido de utilidad y de satisfacción personal. Carmona, (2009)

De acuerdo con lo anterior, otro concepto importante para esta investigación es entender que es lo psicosocial en el ámbito del ser humano. Según Ayestarán (1996) citado en Ovejero Bernal (2001, pp. 298) señala que *“La intervención psicosocial actúa sobre las redes sociales (familia, escuela, grupos de amigos, asociaciones, comunidades de vecinos y grupos de trabajo) y su objetivo inmediato es lograr en dichas redes sociales una mejor*

combinación entre la dirección y la participación de los individuos, favoreciendo el cambio cognitivo, social y afectivo del grupo”

Esto quiere decir que la intervención psicosocial busca transformar tanto a los grupos como a los individuos que participan activamente en ellos, ya que esta participación favorece el aprendizaje y ayuda a su crecimiento personal. Su aplicación se justifica en diferentes contextos sociales, enfocándose en mantener el bienestar de aquellos sujetos. Y es que el bienestar, tal como se define en este informe, es un concepto amplio que abarca la totalidad de la existencia humana, incluyendo no solo la salud física sino también el estado emocional, social y cognitivo etc.

De acuerdo con lo anterior, Rúela González (2017) el bienestar psicosocial podría entenderse como el equilibrio que percibe la persona mayor al contar con buenas relaciones sociales y un constante contraste de emociones positivas. De igual forma, es importante que estos sujetos cuenten con una buena serie de herramientas internas que puedan usar para enfrentar y adaptarse a los cambios que surjan en su interior o en su entorno. De este modo, el bienestar psicosocial también está sujeto a la buena interacción con otros sujetos, favoreciendo la identidad y esa capacidad de sostener su salud física y mental, evitando así trastornos como la depresión, la ansiedad o el estrés.

Por lo tanto, el bienestar psicosocial consiste en el equilibrio que surge entre la salud mental y cognitiva, junto con la participación y socialización en el entorno, donde este reconoce al individuo y le ofrece oportunidades significativas de interacción con otros Gómez (2017).

En este sentido al fomentar el bienestar psicosocial en las personas mayores implica fortalecer esas redes de apoyo, promoviendo relaciones significativas, estimulando la autonomía y atendiendo las necesidades que surgen con el paso del tiempo. De esta manera, se contribuye a que las personas mayores mantengan una vida digna, activa y con sentido, evitando el aislamiento, la depresión y otros trastornos emocionales que deterioran su salud integral Ruela González (2017).

Bienestar Psicológico social en la persona mayor

Resulta fundamental comprender el bienestar psicológico y social en las personas mayores, pues este permite identificar no solo cómo se sienten, sino también cómo perciben su vida dentro de su contexto familiar, comunitario y social. Analizar estos aspectos facilita entender la interacción entre ambos conceptos y cómo, en conjunto, contribuyen al desarrollo personal, la participación social y el bienestar integral en esta etapa. En la siguiente tabla se organizan y describen los principales elementos asociados a estas dimensiones, con el fin de ofrecer una visión más completa de su alcances e implicaciones.

Tabla 4 Titulo: Bienestar Psicológico y Social

Tema	Bienestar Psicológico Ryff (1989)	Bienestar Social Keyes (1998)
Concepto	● Autoaceptación: Los individuos hacen lo posible por estar y sentirse bien, aun sabiendo ciertas limitaciones personales. ● Relaciones Positivas con otras personas: Los seres humanos necesitan establecer relaciones con los otros para interactuar y hacer amigos.	● Interacción social: Conciencia de cada relación que se establece con y para la sociedad, esto promueve el ser parte de la sociedad potenciando las relaciones con amigos, familiares, compañeros de trabajo, etc.

Tema	Bienestar Psicológico Ryff (1989)	Bienestar Social Keyes (1998)
	● Autonomía: Cada sujeto debe ser capaz de mantener su individualidad dependiendo del contexto social en el que se encuentre, esto promueve la autorregulación del comportamiento. ● Dominio del entorno: La destreza de cada sujeto para lograr interactuar con diversos entornos, favoreciendo su intereses y habilidades. ● Propósito de la vida: Objetivos y aspiraciones que le dan sentido a la vida. ● Crecimiento Personal: Perspectivas e intereses propios para ser mejores y potenciar habilidad y capacidades.	● Aceptación social: Desarrollo de valores en pro de las sanas relaciones con otros. Comprensión de elementos buenos y malos de la vida. ● Contribución social: Comprender que la sociedad está compuesta de diversas instituciones que conducen hacia diversos objetivos y que se puede beneficiar de ellos. ● Coherencia Social: Habilidad para comprender la estructura y el funcionamiento de la sociedad, fomentando el interés por mantenerse informado de diversos acontecimientos que pasen a su alrededor.
Perspectiva	Psicológico e individual: enfocado al crecimiento y potencial personal.	Social y colectivo: comunicación e interacción con los sujetos que me rodea.

Fuente: Elaboración Propia basada en (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) y (Keyes, 1998)

De este modo, y según la tabla se puede afirmar que el bienestar psicológico y social actúan de manera complementaria, permitiendo que las personas interactúen en la sociedad de forma positiva y contribuyan al bienestar colectivo, esto implica que los seres humanos deben sentirse bien emocionalmente siendo capaz de afrontar la vida de manera positiva y de participar activamente en la comunidad, logrando un sentido de integración, propósito y conexión social.

Bienestar emocional

El bienestar emocional constituye una dimensión fundamental del bienestar psicosocial, especialmente en el proceso de envejecimiento. Esta dimensión se relaciona con la forma en que las personas experimentan, interpretan y regulan sus emociones, así como con la capacidad de mantener un equilibrio entre emociones positivas y negativas en la vida cotidiana. En el caso de las personas mayores el bienestar emocional cobra especial relevancia, ya que influye en la manera en que se afrontan los cambios propios de esta etapa del ciclo vital, favoreciendo procesos de adaptación, aceptación y construcción de sentido frente a las experiencias de la vida.

Desde el campo de la psicología, el bienestar emocional ha sido ampliamente abordado a partir del concepto de bienestar subjetivo. De acuerdo con Ed Diener, este concepto se refiere a la evaluación que las personas realizan de su propia vida, la cual incluye tanto juicios cognitivos sobre la satisfacción vital como la presencia de emociones positivas y la disminución de emociones negativas Diener (1984). De manera que el bienestar emocional no depende únicamente de las condiciones externas, sino también de la forma en que las personas interpretan y valoran sus experiencias cotidianas.

De manera complementaria Carol Ryff propone el modelo de bienestar psicológico, el cual incorpora dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal y las relaciones positivas con otras personas. Estas dimensiones permiten comprender cómo las experiencias emocionales se integran en la construcción del bienestar a lo largo de la vida. Según Ryff (1989), el bienestar implica un proceso continuo de desarrollo personal en el

que las personas buscan mantener un equilibrio emocional y una valoración positiva de sí mismas y de su trayectoria vital.

Asimismo, la investigación sobre emociones positivas ha permitido profundizar en la comprensión del bienestar emocional. La teoría de ampliación y construcción propuesta por Barbara Fredrickson plantea que las emociones positivas amplían el repertorio de pensamientos y acciones de las personas, contribuyendo a la construcción de recursos psicológicos y sociales que favorecen la adaptación y el bienestar a largo plazo (Fredrickson, 2001). Desde esta perspectiva, experiencias que generan emociones como alegría, tranquilidad o interés pueden fortalecer los recursos personales necesarios para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

En el contexto del envejecimiento, también resulta relevante la teoría de la selectividad socioemocional desarrollada por Laura Carstensen. Esta perspectiva plantea que, a medida que las personas envejecen, tienden a priorizar experiencias emocionalmente significativas y relaciones que aporten bienestar y sentido a sus vidas Carstensen, Isaacowitz & Charles, (1999). De esta manera, las personas mayores suelen orientar su participación hacia actividades que favorecen emociones positivas, vínculos cercanos y experiencias que les permitan mantener una percepción positiva de su bienestar.

En este sentido, las actividades realizadas en entornos naturales pueden constituirse en espacios propicios para la generación de experiencias emocionales positivas. El contacto con la naturaleza, la interacción social y el disfrute de la actividad física pueden contribuir al fortalecimiento del bienestar emocional en las personas mayores, favoreciendo sentimientos de satisfacción, vitalidad y conexión con el entorno. Estas experiencias adquieren relevancia dentro de procesos de envejecimiento activo, en los cuales la

participación en actividades significativas permite fortalecer la percepción de bienestar y bienestar psicosocial.

Actividad Física en el adulto mayor

Hablar de actividad física en los adultos mayores abarca un conjunto de prácticas y movimientos que contribuyen al bienestar integral en esta etapa de la vida. En la vejez, mantenerse activo ayuda no solo a cuidar el cuerpo, sino también a fortalecer la mente, la salud física y mantener las relaciones sociales, convirtiéndose en una herramienta clave para vivir con mayor autonomía y bienestar integral.

En Colombia se reconoce la importancia de la actividad física en las personas mayores, partiendo desde La Ley 2055 de 2020, que adopta la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, establece en su artículo 22 (P. 15) *“La persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte. Los Estados Parte promoverán el desarrollo de servicios y programas de recreación, incluido el turismo, así como actividades de esparcimiento y deportivas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de la persona mayor, en particular de aquella que recibe servicios de cuidado a largo plazo, con el objeto de mejorar su salud y calidad de vida en todas sus dimensiones y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad”*.

El Ministerio del Deporte (2025) define la actividad física como *“Un comportamiento humano y social que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor que el reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian*

y ocupan su tiempo libre. Está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud, gracias a los efectos que tiene en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones.” Ministerio del Deporte, (2025, p. 01)

Ahora bien, teniendo presente estos referentes podemos identificar la importancia de la actividad física con relación a las personas mayores, su importancia y lo que puede fortalecer en este proceso.

Prácticas de senderismo

La práctica del senderismo ha sido reconocida como una actividad física accesible, significativa y de gran valor para la salud integral. Según el Diccionario de la Real Academia Española (s. f.), el senderismo se define como una *“actividad deportiva que consiste en caminar por el campo siguiendo un itinerario determinado”*. Esta definición permite comprender que no se trata únicamente de un desplazamiento físico, sino de una experiencia que integra componentes ambientales, culturales y sociales, acompañada del disfrute responsable del entorno natural. Desde esta perspectiva, el senderismo se configura como una práctica que articula movimiento, contacto con la naturaleza y bienestar personal.

En coherencia con lo anterior, Prebensen y Nordbø (2015) señalan que el senderismo posee el potencial de estimular tanto la salud física como la mental, generando experiencias positivas asociadas al bienestar. Las autoras destacan que esta práctica promueve sensaciones de libertad, tranquilidad y satisfacción personal, favoreciendo procesos emocionales positivos que contribuyen al fortalecimiento del bienestar general. En este sentido, el contacto con entornos naturales no solo implica actividad física moderada,

sino también una experiencia restauradora que impacta el equilibrio emocional de quienes la practican.

Por otro lado, en el contexto europeo, el senderismo ha evolucionado desde una actividad asociada al montañismo hacia una práctica consolidada de ocio activo y turismo sostenible. En España, se entiende como una actividad que consiste en recorrer caminos señalizados o no, con fines deportivos, culturales y recreativos, lo cual ha favorecido el desarrollo territorial y el acercamiento de las personas al entorno natural (Gómez-Martín, 2019). Su carácter accesible, su bajo costo y su capacidad para integrar actividad física, ocio y contacto con la naturaleza lo convierten en una herramienta relevante para promover estilos de vida saludables en distintas poblaciones, especialmente en personas mayores.

Desde el punto de vista de la salud pública, la actividad física regular desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la funcionalidad durante el envejecimiento. La Organización Mundial de la Salud (2020) destaca que la práctica constante de actividad física moderada contribuye a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, mantener la fuerza muscular y conservar la autonomía funcional en la vejez. En este marco, el senderismo se presenta como una alternativa viable y segura para favorecer el envejecimiento activo, al tratarse de una actividad adaptable a diferentes niveles de condición física.

Asimismo, diversos estudios han evidenciado beneficios fisiológicos asociados a la caminata en entornos naturales. Mitten et al. (2018) señalan que la exposición a espacios naturales durante la práctica de actividades como el senderismo puede contribuir a la disminución de la presión arterial, la reducción del estrés y el fortalecimiento del sistema

inmunológico. Estos efectos se relacionan con la combinación de movimiento corporal, aire libre y estimulación sensorial, factores que inciden positivamente en el equilibrio físico y emocional.

En esta misma línea, investigaciones realizadas en población mayor evidencian efectos terapéuticos importantes. Un estudio desarrollado en la Universidad de Granma, Cuba, señala que *“la práctica del senderismo con fines terapéuticos conduce a un efecto beneficioso sobre los adultos mayores con hipertensión arterial”* Cruz Gutiérrez et al., (2020, p. 322). Los autores resaltan que la actividad física en entornos naturales contribuye no solo al control de la presión arterial, sino también al fortalecimiento de la autonomía personal y la participación social, elementos fundamentales para un envejecimiento saludable.

Desde una perspectiva psicosocial, el senderismo también favorece la interacción social, la construcción de vínculos y el sentido de pertenencia. La participación en actividades grupales al aire libre promueve espacios de comunicación, apoyo mutuo y reconocimiento personal, factores que han sido asociados con mayores niveles de bienestar subjetivo en la vejez (Ryff, 1989; Carstensen, 1992). Además, el contacto con la naturaleza ha demostrado tener efectos restauradores sobre la atención y el estado emocional, contribuyendo a la reducción de síntomas de ansiedad y depresión Kaplan & Kaplan, (1989).

De esta manera, el senderismo se configura como una práctica integral que impacta múltiples dimensiones del ser humano. No solo fortalece el sistema cardiovascular, la resistencia física y la movilidad, sino que también estimula procesos psicológicos positivos,

como la percepción de autoeficacia, el propósito de vida y la satisfacción personal. En el caso de las personas mayores, estos elementos son esenciales para mantener la independencia funcional y bienestar psicosocial.

Ahora bien, con relación a una perspectiva ambiental y psicológica, el valor del senderismo no radica únicamente en el movimiento corporal, sino en la interacción directa con entornos naturales. La evidencia científica ha demostrado que el contacto frecuente con la naturaleza actúa como un modulador del estrés, favoreciendo la recuperación emocional y cognitiva. La Teoría de la Restauración de la Atención plantea que los entornos naturales permiten disminuir la fatiga mental y mejorar la concentración, al ofrecer estímulos suaves que facilitan la recuperación de los recursos cognitivos (Kaplan & Kaplan, 1989; Berman et al., 2008). En este sentido, caminar por senderos naturales no solo representa una actividad física moderada, sino también un espacio de restauración psicológica que contribuye al bienestar integral.

Asimismo, la exposición a espacios verdes se ha asociado con mejoras en la salud mental, especialmente en personas mayores, al reducir niveles de ansiedad, depresión y percepción de estrés. Estudios han señalado que la cercanía y el uso frecuente de entornos naturales se relacionan con mayores niveles de satisfacción con la vida, cohesión social y percepción de salud (Maas et al., 2006; Hartig et al., 2014). En el contexto del senderismo, estos beneficios se potencian al combinar la actividad física con la experiencia sensorial de la naturaleza, generando una conexión significativa con el entorno.

Desde el enfoque del envejecimiento activo, la práctica de actividades al aire libre como el senderismo favorece el mantenimiento de la funcionalidad física y la participación

social. La interacción con paisajes naturales estimula la movilidad, fortalece la autonomía y contribuye a mantener hábitos saludables a lo largo del tiempo World Health Organization, (2002). Además, la caminata en entornos naturales ha sido asociada con una disminución del deterioro cognitivo y una mejora en el estado de ánimo, lo que refuerza su papel como estrategia preventiva en la vejez Pretty et al., (2005).

Otro aspecto relevante es la relación emocional con el entorno natural, ya que promueve experiencias de contemplación, tranquilidad y sentido de pertenencia, elementos que favorecen el bienestar subjetivo. Wilson (1984), desde la hipótesis de la biofilia, plantea que los seres humanos poseen una tendencia innata a conectarse con la naturaleza, lo que explica por qué las actividades al aire libre generan respuestas positivas en términos de relajación, satisfacción y equilibrio emocional. En las personas mayores, esta conexión adquiere un significado especial, ya que facilita espacios de reflexión, socialización y construcción de sentido de vida.

Naturaleza y Senderismo

El contacto con la naturaleza ha sido ampliamente estudiado en diferentes disciplinas como la psicología ambiental, la salud pública, las ciencias sociales entre otras, evidenciando su influencia positiva en el bienestar físico y psicológico de las personas. Diversas investigaciones han señalado que la exposición a entornos naturales puede contribuir a la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento de procesos de recuperación psicológica, aspectos que resultan especialmente relevantes en el estudio del bienestar psicosocial.

Una de las aproximaciones teóricas más influyentes en este campo es la teoría de la restauración de la atención propuesta por Stephen Kaplan y Rachel Kaplan (1995). Según esta perspectiva, los entornos naturales poseen características que favorecen la recuperación de la atención dirigida, un recurso cognitivo que suele verse afectado por las demandas y estímulos constantes de la vida cotidiana. De acuerdo con Kaplan (1995), los paisajes naturales facilitan procesos de restauración mental al permitir experiencias de contemplación, fascinación y distanciamiento temporal de las presiones del entorno urbano, lo que contribuye al bienestar psicológico de las personas.

En la misma línea, estudios en psicología ambiental han demostrado que la exposición a entornos naturales puede generar respuestas fisiológicas y emocionales asociadas con la reducción del estrés. Investigaciones realizadas por Ulrich (1991) y colaboradores evidenciaron que las personas que observan paisajes naturales presentan respuestas de recuperación del estrés más rápidas en comparación con aquellas expuestas a entornos urbanos Ulrich et al., (1991). Estos resultados sugieren que la interacción con la naturaleza puede desempeñar un papel importante en la regulación emocional y en la mejora del bienestar psicológico.

A partir de estos planteamientos, diversos estudios han explorado los beneficios de realizar actividad física en entornos naturales. En este sentido, la investigación desarrollada por Jules Pretty y colaboradores introdujo el concepto de green exercise, el cual hace referencia a la práctica de actividad física en contacto con la naturaleza. Sus hallazgos muestran que incluso actividades de corta duración en ambientes naturales pueden generar mejoras significativas en el estado de ánimo, la autoestima y la percepción de bienestar Pretty et al., (2005).

Asimismo, revisiones sistemáticas recientes han confirmado la relación positiva entre el contacto con la naturaleza y diferentes indicadores de salud mental y bienestar. Por ejemplo, una revisión realizada por Mathew White y colaboradores encontró que la exposición a espacios naturales se asocia con mayores niveles de bienestar subjetivo, menor estrés percibido y mejores resultados en salud mental White et al., (2019). Estos hallazgos han fortalecido el interés por promover actividades recreativas y físicas en entornos naturales como estrategias de salud y bienestar.

En este contexto, el senderismo se configura como una práctica que integra movimiento físico, interacción social y contacto directo con la naturaleza. A través de las caminatas en entornos naturales, las personas pueden experimentar beneficios físicos asociados a la actividad corporal, así como experiencias emocionales positivas vinculadas al disfrute del paisaje, la tranquilidad del entorno y la posibilidad de compartir con otros. Estas características convierten al senderismo en una actividad potencialmente relevante para promover el bienestar psicosocial, especialmente en poblaciones como las personas mayores, donde la participación en actividades significativas y socialmente enriquecedoras resulta fundamental para favorecer procesos de envejecimiento activo.

Adicionalmente, la práctica del senderismo en escenarios naturales promueve estilos de vida activos y sostenibles, fortaleciendo la relación entre salud individual y cuidado del entorno. Investigaciones han demostrado que las personas que realizan actividad física en espacios naturales reportan mayores niveles de adherencia al ejercicio en comparación con quienes lo realizan en espacios cerrados, debido al componente motivacional y emocional que ofrece el paisaje Thompson Coon et al., (2011). Esto resulta particularmente importante

en la población mayor, donde la continuidad en la actividad física es clave para preservar la independencia funcional.

De igual manera, el entorno natural favorece la interacción social y la construcción de redes de apoyo. Caminar en grupo por senderos permite compartir experiencias, fortalecer vínculos y disminuir la sensación de soledad, un factor de riesgo frecuente en la vejez. En este sentido, la naturaleza se convierte en un escenario que facilita el encuentro, el diálogo y la participación, contribuyendo al bienestar psicosocial Hartig et al., (2014).

La evidencia científica sugiere que el senderismo en entornos naturales constituye una práctica integral que articula beneficios físicos, psicológicos, sociales y ambientales. La combinación de movimiento, aire libre, estimulación sensorial y contacto con paisajes naturales potencia sus efectos positivos, convirtiéndolo en una estrategia especialmente pertinente para promover el envejecimiento activo, físico y el bienestar emocional en las personas mayores.

En conclusión, el senderismo se presenta como una actividad física accesible, segura y de bajo riesgo, con un alto potencial para contribuir al bienestar integral de las personas mayores. Su práctica regular favorece la salud física mediante la mejora de la aptitud cardiovascular, el control de la presión arterial y el fortalecimiento muscular. Al tiempo que fortalece la salud mental y el bienestar psicosocial al promover la interacción social, la autonomía y la conexión con la naturaleza. En este sentido, el senderismo se evidencia como una estrategia pertinente para fomentar el envejecimiento activo, saludable y participativo, aportando significativamente al bienestar psicosocial en la vejez.

Educación experiencial y senderismo

La educación experiencial se fundamenta en la idea de que el aprendizaje ocurre a través de la experiencia directa, la reflexión y la interacción activa con el entorno. Según Kolb (1984), el aprendizaje experiencial implica un proceso en el que el conocimiento se construye mediante la transformación de la experiencia vivida. Este enfoque reconoce que las personas aprenden no solo desde contenidos teóricos, sino también a partir de las emociones, las relaciones y las situaciones que experimentan en contextos reales.

En el caso de las personas mayores, la educación experiencial adquiere relevancia porque favorece procesos de participación activa, autonomía y resignificación de experiencias de vida. Las actividades desarrolladas en espacios naturales permiten fortalecer habilidades sociales, emocionales y cognitivas, promoviendo además el bienestar subjetivo y la integración social.

En esta perspectiva, el senderismo no solo representa una práctica física, sino también una experiencia educativa y vivencial. El contacto con la naturaleza, la interacción grupal, los recorridos compartidos y las reflexiones derivadas de cada caminata generan procesos de aprendizaje significativo que contribuyen al bienestar psicosocial de las personas mayores.

De esta manera, la educación experiencial se constituye como un soporte teórico que permite comprender cómo las experiencias desarrolladas durante las caminatas favorecen procesos de bienestar, participación y envejecimiento activo. En coherencia con el enfoque cualitativo y la investigación-acción desarrollada en este estudio, la educación experiencial también se constituye como una perspectiva metodológica y analítica. Las

experiencias vividas durante las caminatas permitieron comprender cómo las personas mayores construyen significados alrededor del bienestar, la naturaleza, la actividad física y las relaciones sociales. De esta manera, la experiencia no fue entendida únicamente como una actividad recreativa, sino como un proceso de construcción de sentido y transformación personal y colectiva.

Finalmente, la educación experiencial permite comprender al senderismo como una estrategia integral para promover el bienestar psicosocial en las personas mayores, articulando dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales. Este enfoque reconoce el valor de las experiencias compartidas, el contacto con la naturaleza y la participación activa como elementos fundamentales para favorecer procesos de envejecimiento activo, autonomía y calidad de vida.

Capítulo III: Metodología

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo con el propósito de explorar el senderismo como un promotor del bienestar psicosocial en las personas mayores. Dado que se trata de un fenómeno subjetivo y multidimensional, el enfoque cualitativo permite captar las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen a la práctica del senderismo. De igual manera se plasma la ruta y los métodos para soportar la investigación en términos metodológicos.

Enfoque de la investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, entendido, según Pérez (1990), como *“un proceso activo sistemático y riguroso de indagación dirigida”* (p.46). Este enfoque posibilita el desarrollo del estudio, ya que permite comprender el fenómeno del senderismo en personas mayores con relación al bienestar psicosocial, desde la perspectiva de los sujetos participantes. Se otorga especial relevancia a la subjetividad, las narrativas y la construcción colectiva de espacios de practica de actividad física, valorando las experiencias y significados que los sujetos atribuyen a su participación.

La premisa anterior, refuerza la intención de llevar a cabo una investigación rigurosa en la exploración del senderismo como practica de actividad física que contribuye al bienestar psicosocial de las personas mayores. En ese sentido, el estudio se orienta fundamentalmente a indagar desde las propias perspectivas de quienes participan en el senderismo, identificando las actividades, eventos, interacciones y comportamientos que emergen a partir de estas experiencias. De este modo, se busca comprender en profundidad cómo esta práctica influye en el bienestar, valorando las vivencias de los adultos mayores.

Método de la investigación

Para la presente investigación se da uso el enfoque de investigación-acción, ya que tiene como objetivo reflexionar sobre algunas prácticas actuales con el fin de poder mejorarlas de manera progresiva. En este sentido, se toma como base el argumento de Elliott (1990) quien indica que *“la investigación-acción consiste en el estudio sistemático de los propios actos para mejorar la práctica”* (p.8).

Este proceso no solo implica que los participantes reflexionen sobre sus prácticas, sino que también los investigadores se comprometan a reflexionar sobre sus acciones y

experiencias. Para así, analizar de manera crítica aquellas dinámicas investigativas que surgen dentro de la práctica del senderismo y, por lo tanto, poder optimizarlas en pro del bienestar psicosocial de los adultos mayores.

La investigación se centró en explorar cómo el senderismo contribuye al bienestar psicosocial, considerando a las personas mayores como los actores principales, dado que son ellas quienes poseen los saberes adquiridos a lo largo de sus experiencias. Tal como lo plantea Fals Borda (1991) *“la investigación-acción es una forma de investigación práctica y situada que valora los saberes locales y la experiencia cotidiana”* (p.92). En este contexto, se destaca la importancia de la participación de la población, trabajando en conjunto con los investigadores, pero asegurando que los adultos mayores sean los líderes del proceso. En este sentido, es fundamental fortalecer el senderismo como una práctica que no solo favorece la actividad física, sino que también actúa como un factor fundamental para el bienestar psicosocial.

Investigación – acción

Con el propósito de fortalecer el proceso investigativo se toma la “investigación – acción” la cual se referencia en lo dicho por Torres (2007) quien sostiene que la investigación – acción en el siglo actual sigue siendo una herramienta de empoderamiento en los colectivos. De esta manera, se busca fortalecer el bienestar de las personas mayores mediante las prácticas del senderismo.

Ahora bien, relacionando la investigación – acción y la investigación cualitativa en la presente investigación se proponen tres alcances principales; primero un proceso de diagnóstico en la exploración de experiencias subjetivas a través de narrativas personales

que revelen cómo el senderismo influye en su bienestar emocional, social y cognitivo, considerando factores como el entorno natural y las interacciones grupales. Segundo el diseño de una propuesta basada en educación experiencial, donde se integrarán las perspectivas de los participantes para desarrollar un modelo de intervención vivencial con los objetivos del bienestar psicosocial. Y tercero la evaluación cualitativa del impacto psicosocial, analizando cambios percibidos en su práctica con el sentido de entender la importancia del senderismo en el bienestar psicosocial.

Población y Muestra

Población de estudio

Para la presente investigación es fundamental definir la población de estudio, ya que permite delimitar el grupo de personas sobre el cual se busca comprender el fenómeno del senderismo como promotor del bienestar psicosocial. En este sentido, la población estuvo conformada por personas mayores que participan en actividades de senderismo y que cuentan con experiencia en esta práctica.

En los estudios cualitativos, la población no se define necesariamente en términos de grandes cantidades de participantes, sino a partir de sujetos que poseen características relevantes para la comprensión del fenómeno investigado. En este sentido, como señalan Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill, en las investigaciones cualitativas los participantes se seleccionan por sus atributos y experiencias, los cuales permiten comprender de manera profunda el fenómeno que se desea estudiar.

Muestra y criterios de selección

Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo intencional o por criterios (purposeful sampling), el cual consiste en seleccionar deliberadamente a aquellas personas que pueden aportar información significativa para comprender el fenómeno de estudio. Según plantea Sharan B. Merriam (2009), este tipo de muestreo se basa en la idea de que el investigador busca descubrir, comprender e interpretar un fenómeno a partir de participantes que poseen experiencias relevantes relacionadas con el objeto de estudio.

De manera que la muestra se conformó teniendo en cuenta criterios específicos de inclusión que permitieran garantizar la pertinencia de los participantes en relación con los objetivos de la investigación.

Los criterios de selección establecidos fueron los siguientes:

- Personas mayores con edades comprendidas entre: 60 y 75 años.
- Participación tanto de hombres como de mujeres.
- Experiencia mínima de seis meses en la práctica del senderismo.
- Conocimiento y manejo de habilidades básicas para la práctica de senderos de nivel de impacto leve o moderado.

Estos criterios permitieron seleccionar 35 participantes que cuentan con una experiencia significativa en la práctica del senderismo, lo cual favorece la exploración de la investigación.

Categorías de análisis

Para la presente investigación se tomó como referente a Flick, U. (2014, p.307). Quien nombra *“las categorías en el análisis cualitativo como herramientas analíticas que permiten una comprensión sistemática de la información cualitativa y su relación con la teoría”* de manera que permita identificar fortalecer la investigación desde argumentos concretos, para ello se seleccionan las siguientes categorías:

Tabla 5 Título: Categorías de análisis

Categoría	Subcategoría	Definición
Senderismo	Experiencia de la práctica de senderismo	Se identifican aspectos relacionados con la práctica habitual del senderismo. Ejemplo: hace cuánto tiempo practica el senderismo, frecuencia de la práctica, acompañantes en la práctica, lugares de preferencia para la práctica.
	Educación experiencial	Se identifican significados, aprendizajes, memorias y experiencias que los participantes consideran relevantes durante los recorridos.
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	Se identifica el nivel de conocimiento que poseen los participantes del estudio en relación al bienestar psicosocial y como se puede llegar a relacionar con la práctica del senderismo.
	Bienestar psicosocial	Se identifican las percepciones, sentires y relaciones sociales que se desarrollan a través de la práctica del senderismo.

Fuente: elaboración propia

Estas categorías, subcategorías y definiciones, se construyen a partir del propósito de la investigación con el fin de relacionar el senderismo como promotor del bienestar psicosocial.

Educación experiencial como base metodológica

La educación experiencial se constituye como una base metodológica pertinente para esta investigación, en tanto privilegia el aprendizaje a partir de la experiencia directa, la reflexión y la interacción con el entorno. Desde esta perspectiva, el senderismo trasciende la práctica física para convertirse en un escenario pedagógico y vivencial que favorece procesos de construcción de significado, desarrollo personal y fortalecimiento de las relaciones sociales.

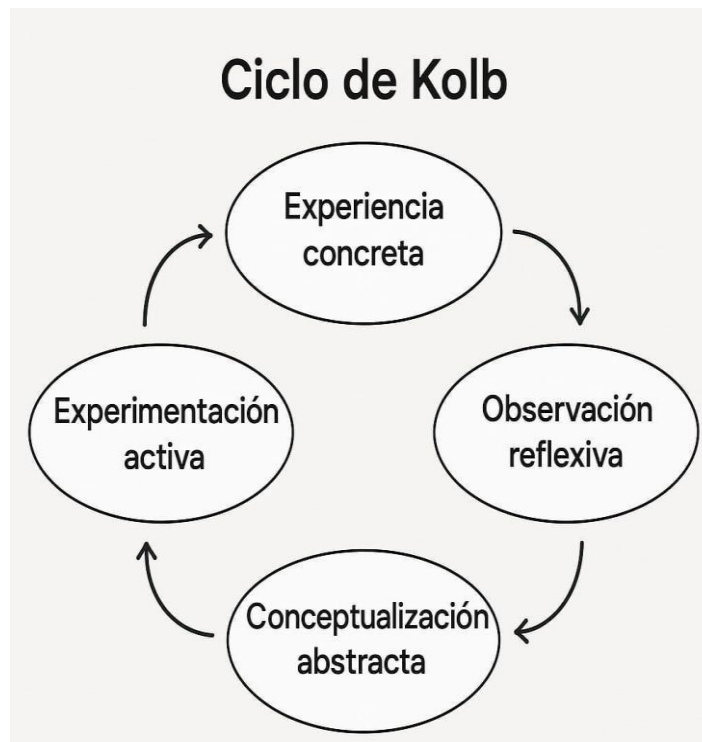
Fundamentos Teóricos

La educación experiencial a lo largo del tiempo se ha evidenciado en algunos autores y acercamientos técnicos, para profundizar en el proceso de la educación experiencial según Dewey citado en Obregón (2004) menciona que es esta una experiencia educativa que debe impulsar el desarrollo integral de los individuos, para permitirle afrontar nuevas circunstancias y enriquecer su capacidad de adaptación, promoviendo no solo su capacidad física sino intelectual y moral. De tal manera que se contara con antecedentes metodológicos que fundamenten el uso de la educación experiencial.

Por otro lado, Kolb (1984) considera que “la educación experiencial es un proceso cíclico en el que el conocimiento se crea a través de la transformación de la experiencia. Propone un ciclo de aprendizaje de cuatro etapas: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa” (p. 21).

Durante la presente investigación se establece una relación entre los principios de la educación experiencial propuestos por Kolb (1984) dentro de la práctica del senderismo en los adultos mayores. Esta relación se conforma a partir de cuatro etapas claves del ciclo de aprendizaje experiencial: uno la *experiencia concreta* entendida como la vivencia directa de la persona mayor con el “senderismo”, seguida de la *reflexión crítica y el análisis de la experiencia* “diagnóstico”, la *conceptualización* “diseño de la intervención” y la *aplicación activa* “durante la práctica del senderismo”. De este modo, se podrá integrar el modelo de Kolb para orientar y comprender el aprendizaje significativo en el contexto del envejecimiento activo.

Figura 3 Título: Ciclo de Kolb



Fuente: Elaboración propia hecha en canva, basado en el ciclo de Kolb

Ahora bien, a continuación, se busca desarrollar y comprender de manera explícita en qué consiste cada una de las fases planteadas, según la siguiente secuencia.

Fases del Proceso Metodológico

El desarrollo metodológico de la presente investigación se fundamenta en el ciclo de aprendizaje experiencial de Kolb, el cual concibe el aprendizaje como un proceso dinámico que surge de la transformación de la experiencia. Este enfoque resulta pertinente en el estudio del senderismo con personas mayores en la medida en que permite comprender cómo las vivencias en entornos naturales se convierten en aprendizajes significativos que impactan su bienestar psicosocial.

A partir de este modelo se estructuran las fases metodológicas en correspondencia con las etapas del ciclo: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa. Cada una de estas fases orienta la recolección, el análisis y la interpretación de la información, facilitando una comprensión integral de las experiencias de los participantes. De esta manera, el ciclo de Kolb no solo guía el proceso investigativo, sino que también permite reconocer el valor de la experiencia como eje central en la construcción de conocimiento.

Fase I: La experiencia concreta

Esta fase representa el primer contacto directo con las personas mayores y su práctica de senderismo, en la cual los participantes al tener una trayectoria de largo tiempo practicando el senderismo ya cuentan con experiencia, llevando a cabo las actividades habituales que conlleva esta práctica. De tal manera, que los investigadores pueden observar y registrar de manera directa las acciones, comportamientos y emociones que emergen durante la práctica, sirviendo como base conceptual para el análisis de esta práctica.

Fase II: La reflexión

En esta fase, se contará con espacios de diálogo individuales “post-caminata”, donde se aplicará el instrumento de la entrevista semiestructurada. Este instrumento está diseñado con categorías y preguntas específicas que guían la conversación para explorar y comprender en profundidad la perspectiva personal de cada participante sobre su experiencia teniendo en cuenta la práctica del senderismo.

Fase III: La conceptualización:

En esta etapa se relaciona la experiencia con los conceptos de bienestar psicosocial, al tener presente los resultados del instrumento se diseña la intervención. Sin embargo, se cuenta con una estructura de intervención la cual se fortalece en contenidos y temáticas desde los resultados del instrumento.

En esta etapa, se relacionan las experiencias vividas de los participantes con los conceptos teóricos de bienestar psicosocial. A partir de los resultados obtenidos mediante el instrumento de entrevista, se enriquece las intervenciones, adaptándolas a las necesidades y realidades observadas en los adultos mayores. De esta manera, la intervención se convierte en un proceso dinámico y contextualizado, orientado a potenciar los beneficios del senderismo en su salud física y psicosocial.

Fase IV: La experimentación:

En esta última etapa se lleva a cabo la aplicación activa de la intervención diseñada en la fase de conceptualización. Se implementan 14 sesiones que buscan fortalecer la práctica del senderismo, poniendo especial énfasis en el bienestar psicosocial y en la relevancia de la actividad física en las personas mayores. Estas sesiones se desarrollan durante los recorridos habituales por parte de los adultos mayores, integrando de manera natural la intervención dentro de la experiencia misma. De este modo, se promueve un proceso dinámico que refuerza tanto los beneficios físicos como emocionales y sociales asociados a la actividad, consolidando un enfoque integral en el cuidado y el bienestar psicosocial de los participantes.

Para finalizar, este al ser un ciclo se desarrolló de manera autónoma por parte de los participantes, de tal forma que el senderismo en sus prácticas siga fortaleciendo su factor de bienestar psicosocial y la característica de ser una práctica diferente desde la promoción de la actividad física.

Técnicas e instrumentos

Con el propósito de dar fiabilidad al proceso de la investigación desde un enfoque cualitativo, se emplean técnicas e instrumentos que fortalecen la recolección, organización, y análisis de la información y de los datos orientados a comprender los significados, percepciones, experiencias y procesos sociales vinculados durante la práctica senderismo. Para ello se plantea lo siguiente:

Entrevista semiestructurada

En conformidad con las fases metodológicas mencionadas anteriormente, Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2016). En conformidad con las fases metodológicas mencionadas anteriormente la técnica de la entrevista semiestructurada se constituye como una herramienta fundamental para la recolección de información en investigaciones de enfoque cualitativo. Según los autores anteriormente mencionados este tipo de entrevista se caracteriza por ser flexible y abierta permitiendo al investigador guiar la conversación a partir de una serie de preguntas previamente definidas, sin limitar la posibilidad de profundizar en aspectos emergentes durante el diálogo.

De manera que la entrevista semiestructurada facilita la comprensión de las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen a su realidad, ya que promueve un ambiente de confianza donde el discurso fluye de manera natural.

Asimismo, esta técnica permite al investigador adaptar las preguntas según el contexto y las respuestas obtenidas, favoreciendo la riqueza y profundidad de la información recolectada.

Se realiza el uso de este como método de recolección ya que permitió la reflexión profunda de los puntos de vista de los participantes. Se aplicó durante una conversación regida por un guion flexible de preguntas abiertas, que permitió profundizar sus respuestas. De igual forma, durante las entrevistas se realiza el proceso de grabación y transcripción de sus respuestas de manera física para su análisis.

En consecuencia, de lo expresado, se presenta el documento de entrevista semiestructurada final y que se aplicó con los participantes:

Tabla 6 Título: Estructura de la entrevista.

Categoría Principal	Subcategoría	Tipo de información	Preguntas orientadoras
Senderismo	Experiencia de la práctica de senderismo	Descriptiva - Narrativa	• ¿Desde hace cuánto tiempo practica senderismo? • ¿Con qué frecuencia realiza esta actividad? • ¿Cómo se enteró o inició en el senderismo? • ¿Participa solo o acompañado en las caminatas? • ¿A qué lugares suele ir a caminar o hacer senderismo? • ¿Forma parte de algún grupo o club de senderismo?
	Educación Experiencial	Narrativa e interpretativa	• ¿Qué aprendizajes personales cree que ha adquirido a través del senderismo? • ¿Qué significado tiene para usted esta actividad? • ¿Qué momentos o experiencias durante sus caminatas han sido especialmente significativos o memorables? • ¿Considera que el senderismo le ha enseñado algo sobre usted mismo o sobre la vida?
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	Narrativa e interpretativa	• ¿Qué entiende usted por bienestar psicosocial? • ¿De qué forma cree que el senderismo puede contribuir al bienestar emocional, mental y social de una persona? • ¿Considera que su bienestar psicosocial ha mejorado desde que comenzó a practicar senderismo? ¿Por qué? • ¿Qué importancia le da usted al sentirse acompañado/a o compartir con otros durante las caminatas?

Categoría Principal	Subcategoría	Tipo de información	Preguntas orientadoras
	Bienestar Psicosocial	Subjetiva y vivencial	• ¿Ha notado cambios en su salud física desde que empezó a practicar senderismo? ¿Cuáles? • ¿Cómo se ha sentido emocionalmente desde que realiza esta actividad? • ¿Considera que el senderismo ha influido en su estado de ánimo, autoestima o relaciones sociales? ¿De qué manera? • ¿Ha hecho nuevas amistades o fortalecido relaciones a través del senderismo? • ¿Qué otras actividades realizan regularmente para su bienestar físico o psicosocial?

Fuente: Elaboración propia

Proceso Validación de Entrevista Semiestructurada

El proceso de validación se vuelve de importancia según Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill. Ya que brinda a la investigación fundamentos confiables de la información. De manera que se realiza la revisión de los expertos uno metodológico y dos “-----” para verificar un instrumento de entrevista semiestructurada, donde se realizan los siguientes pasos:

Selección de Expertos

Para ello se tiene presente los criterios de selección; como lo son conocimientos en el área temática del estudio, experiencia en metodologías cualitativas y preferiblemente con publicaciones o experiencia profesional relevante. Resultante en selección de 3 expertos uno metodológico y dos disciplinares.

Criterios de Validación

Se entregará a los expertos el instrumento (guion de entrevista) junto con una matriz de evaluación que contendrá; criterios de validación en escala tipo Likert de 1 a 5 con 4 momentos cruciales de revisión:

- Claridad: ¿La pregunta es comprensible?
- Pertinencia: ¿La pregunta es relevante para los objetivos del estudio?
- Coherencia: ¿La pregunta se relaciona lógicamente con otras preguntas y con el objetivo general?
- Suficiencia: ¿La pregunta cubre adecuadamente el tema que aborda?

Y se cuenta con espacio para observaciones o sugerencias por cada ítem, recibiendo comentarios de ajustes, redacción y omisión de preguntas repetitivas.

Juicio de expertos

Se realizó el envío de la documentación a los expertos Anexos (Carta de Participación, Matriz de pertinencia y ajustes), la cual incluyó la carta de presentación del proyecto, el guion de entrevista semiestructurada y la matriz de evaluación del instrumento. A los especialistas se les brindó un plazo determinado para la revisión del material, así como la contextualización del propósito de la investigación y de los objetivos del estudio, con el fin de facilitar una valoración informada y pertinente. Los expertos fueron seleccionados teniendo en cuenta su formación académica y experiencia en áreas relacionadas con la actividad física, la investigación cualitativa y el trabajo con población adulta mayor.

A partir de este proceso se recopilaron las valoraciones, sugerencias y observaciones realizadas por los expertos en relación con criterios como claridad, pertinencia, coherencia, relevancia y congruencia de las preguntas planteadas en el instrumento frente a los objetivos de la investigación. Posteriormente, dichas apreciaciones fueron analizadas y sistematizadas por los investigadores, permitiendo realizar los ajustes y modificaciones necesarias al guion de la entrevista. Este proceso contribuyó a fortalecer la validez de contenido del instrumento de recolección de información, garantizando que las preguntas fueran comprensibles, pertinentes y adecuadas para la población participante del estudio.

Ajuste del Instrumento

Una vez recibidas las valoraciones de los tres expertos, se realizó un proceso de revisión, comparación y calificaciones a cada una de las preguntas del guion de la entrevista. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis detallado de las observaciones emitidas por los especialistas, con el propósito de identificar aspectos relacionados con la claridad, pertinencia, coherencia y relevancia de los ítems propuestos.

A partir de esta revisión, se realizaron los ajustes correspondientes al instrumento, incorporando las sugerencias que permitieron mejorar la formulación de algunas de las preguntas, su secuencia y su relación con los objetivos de la investigación. De esta manera, se fortaleció la estructura del guion de la entrevista, garantizando una mayor comprensión por parte de los participantes y una adecuada recolección de la información. Finalmente, una vez consolidados los ajustes derivados del juicio de expertos, se obtuvo la versión definitiva del instrumento, la cual fue utilizada para la aplicación de las entrevistas a la población participante del estudio.

Grupos focales

Esta técnica cualitativa se utilizó de manera complementaria a las entrevistas, permitiendo explorar y conocer las opiniones, las experiencias y los conocimientos en torno a la práctica del senderismo Hamui-Sutton et, al. (2013). De manera que se realiza con los participantes y durante los recorridos, en las caminatas se toman espacios de temas (senderismo, bienestar psicosocial y actividad física) donde se logra explorar opiniones y percepciones de los participantes. Se hace registro fotográfico de las acciones para el soporte.

Matriz de intervención

Este instrumento se utilizó para la estructura de las 24 sesiones, la matriz logra recolectar las problemáticas identificadas y darle prioridad a su aporte por medio de los objetivos específicos. Durante las sesiones se busca darles a las personas mayores conocimientos y conciencia de su actividad cotidiana, pero fortaleciendo los procesos.

Diario de campo

Se realiza la toma y redacción de los diarios de campo de 24 sesiones por parte de los dos investigadores, con el fin de identificar su perspectiva frente a la aplicación de las intervenciones de manera que se construye un formulario de Google Forms para llevar la información de cada investigador y que contiene la siguientes preguntas orientadoras y datos:

Tabla 7 Título: Diseño formulario diario de campo

Datos generales	Descripción objetiva	Observaciones	Reflexión personal
Fecha Lugar	¿Qué pasó? ¿Quiénes participaron? ¿Cómo se desarrolló la actividad?	Comportamientos relevantes Situaciones significativas Dinámicas grupales	¿Qué aprendí? ¿Qué funcionó y qué no? ¿Qué mejoraría?

Fuente: elaboración propia, basado en la estructura de diario de campo

Proceso de Intervención

En el marco del presente estudio, la intervención se desarrolla a través de la práctica del senderismo como estrategia de actividad física en entornos naturales, dirigida a personas mayores. Este proceso no solo implica la ejecución de actividades, sino también la

generación de experiencias significativas que favorecen la interacción social, la regulación emocional y la conexión con el entorno.

Cronograma de intervención

Ahora bien, a partir de los fundamentos teóricos, metodológicos y de los objetivos planteados en la investigación, se estructuró un cronograma de intervención que orienta la planificación y desarrollo de las actividades previstas con la población participante. Este cronograma permite organizar de manera sistemática las fases del proceso investigativo, definiendo los momentos, tiempos y acciones que se llevarán a cabo durante la implementación del estudio. En este sentido, se presenta a continuación la planificación de las intervenciones, en la cual se detallan las actividades programadas.

Tabla 8 Título: Proceso cronograma de intervención

Sesión	Categoría	Temática	Objetivo de la intervención
1	Bienestar psicosocial	Conceptualización del bienestar psicosocial	Reconocer las dimensiones del bienestar psicosocial en la persona mayor.
2	Bienestar psicosocial	Reconocimiento personal y grupal	Favorecer la integración y construcción de confianza grupal.
3	Senderismo	Experiencias iniciales de senderismo	Promover la participación segura y autónoma en caminatas.
4	Senderismo	Adaptación al entorno natural	Fortalecer la confianza en escenarios naturales.
5	Educación experiencial	Senderismo y bienestar psicosocial	Relacionar las experiencias del senderismo con el bienestar integral.
6	Educación experiencial	Aprendizajes desde la experiencia	Reflexionar sobre las emociones y aprendizajes vividos durante la caminata.
7	Bienestar psicosocial	Salud física y movimiento	Fortalecer la relación entre actividad física y bienestar.
8	Bienestar psicosocial	Autonomía funcional	Favorecer la percepción de independencia corporal y movilidad.

9	Bienestar emocional	Expresión emocional	Identificar emociones presentes durante la práctica de senderismo.
10	Bienestar emocional	Regulación emocional	Promover estrategias de manejo emocional mediante el contacto con la naturaleza.
11	Bienestar emocional	Autoestima y autoconcepto	Fortalecer la percepción positiva de sí mismos.
12	Bienestar emocional	Salud mental y autocuidado	Estimular procesos de autorreflexión y bienestar mental.
13	Bienestar social	Comunicación asertiva	Potenciar habilidades comunicativas en el grupo.
14	Bienestar social	Escucha activa y empatía	Favorecer relaciones basadas en respeto y comprensión.
15	Bienestar social	Relaciones interpersonales	Fortalecer vínculos afectivos durante las caminatas.
16	Bienestar social	Trabajo en equipo	Promover cooperación y apoyo mutuo durante los recorridos.
17	Bienestar cognitivo	Observación del entorno natural	Favorecer la curiosidad y atención hacia el entorno.
18	Bienestar cognitivo	Atención y memoria	Potenciar procesos cognitivos mediante ejercicios experienciales.
19	Bienestar cognitivo	Resolución de situaciones	Estimular habilidades de pensamiento y toma de decisiones.
20	Bienestar cognitivo	Interpretación de experiencias	Relacionar experiencias vividas con aprendizajes significativos.
21	Educación experiencial	Experimentación del bienestar	Vivenciar de manera integral las dimensiones del bienestar psicosocial.
22	Educación experiencial	Reflexión colectiva	Compartir experiencias y aprendizajes construidos grupalmente.
23	Educación experiencial	Construcción de sentido de vida	Relacionar el senderismo con propósito y bienestar personal.
24	Educación experiencial	Cierre experiencial y evaluación	Reflexionar sobre las transformaciones y aprendizajes del proceso.

Fuente: Elaboración propia

De esta manera, se organizaron las diferentes sesiones teniendo en cuenta el número de la semana, la fecha de realización, la categoría abordada, así como la temática y el objetivo correspondiente a cada encuentro. Esta estructura permitió establecer una planificación clara y sistemática de las intervenciones, facilitando el orden, el seguimiento y la adecuada ejecución de las sesiones desarrolladas a lo largo del proceso investigativo. Asimismo, contribuyó a mantener la coherencia entre las actividades realizadas y los propósitos planteados en la investigación.

Planeación de sesiones

Teniendo en cuenta el cronograma de intervenciones previamente establecido, se diseñó la planeación de las sesiones con el propósito de orientar y estructurar el desarrollo de las actividades propuestas dentro del proceso investigativo. Esta planeación permitió organizar de manera detallada los objetivos, contenidos y dinámicas de cada sesión, contribuyendo al fortalecimiento de las herramientas metodológicas empleadas para la recolección de información en la investigación.

Con el propósito de organizar, sistematizar y orientar de manera clara el desarrollo de las actividades dentro del proceso investigativo. Este instrumento permite estructurar aspectos fundamentales como los objetivos, las actividades, los tiempos, los recursos y los criterios de evaluación, garantizando coherencia entre la planeación y la ejecución de la intervención.

Figura 4 Título: Formato Planeación intervenciones

**EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL
DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO**

TÍTULO: _____

MATERIALES: _____

SESIÓN: _____

FECHA: _____

LUGAR: _____

OBJETIVOS: _____

DESARROLLO DE LA SESIÓN

INICIO

➔

DESARROLLO

➔

CIERRE

RESULTADOS ESPERADOS

Fuente: Elaboración propia desarrollado en Canva

Teniendo presente este formato se construyeron las 24 sesiones con relación a las temáticas propuestas. Estas planeaciones se enriquecen con las entrevistas y con métodos pedagógicos. Estas planeaciones se pueden evidenciar en el anexo 12

Análisis de la información

El análisis de la información en la presente investigación se desarrolló a partir de los principios del análisis cualitativo, el cual busca comprender los significados, percepciones y experiencias de los participantes en relación con la práctica del senderismo y su vínculo con el bienestar psicosocial. Para ello, se realizó un proceso sistemático de organización,

codificación, categorización e interpretación de los datos obtenidos a través de las técnicas de recolección de información.

Con el fin de facilitar el proceso de análisis y organización de la información, se utilizó el software de análisis cualitativo ATLAS.ti, Versión 25.0.2 herramienta que permitió estructurar, clasificar y relacionar los datos recolectados durante el trabajo de campo. Este programa facilita la identificación de patrones, la construcción de categorías y la vinculación de códigos, permitiendo así una comprensión más profunda de los discursos de los participantes.

Codificación

En una primera fase se realizó el proceso de codificación, el cual consistió en la revisión detallada de las transcripciones de las entrevistas, los registros de los grupos focales y las notas del diario de campo, con el propósito de identificar fragmentos de información relevantes para el estudio. A cada uno de estos fragmentos se le asignó un código que representaba una idea, experiencia o significado relacionado con la práctica del senderismo y el bienestar psicosocial. Según Uwe Flick (2014), la codificación constituye un procedimiento fundamental dentro del análisis cualitativo, ya que permite organizar la información y establecer relaciones entre los datos y los conceptos teóricos del estudio.

Por lo cual surgen los siguientes códigos:

- Influencia del entorno social y familiar
- Experiencia de la práctica de senderismo
- Interacción con la naturaleza
- Educación experiencial

- Preferencia por la práctica de senderismo
- Educación experiencial y sentido de vida
- Bienestar Psicosocial
- Bienestar emocional
- Bienestar Físico
- Bienestar cognitivo
- Acceso y vinculación al senderismo
- Sentido de vida
- Motivaciones para la práctica del senderismo
- Motivaciones Negativas
- Motivaciones Positivas

Categorización

Posteriormente, se llevó a cabo el proceso de categorización, en el cual los códigos identificados fueron agrupados en categorías y subcategorías que responden a los objetivos de la investigación. Este proceso permitió estructurar la información en torno a los ejes principales del estudio, tales como el senderismo, la educación experiencial y el bienestar psicosocial. De acuerdo con Matthew B. Miles, A. Michael Huberman y Johnny Saldaña (2014), la categorización facilita la reducción y organización de los datos cualitativos, permitiendo identificar patrones, relaciones y tendencias dentro de la información recolectada.

Redes

Acto seguido, se crean las redes estas nos permiten conceptualizar y organizar los datos mediante la conexión de diferentes elementos en un diagrama visual. A través de esta

herramienta es posible representar las relaciones entre códigos y citas, así como vincular otras entidades del proyecto, como memos, documentos y grupos. De esta manera, las redes facilitan la visualización de las conexiones conceptuales que emergen durante el análisis, permitiendo estructurar y comprender de forma gráfica las relaciones entre los diferentes componentes del estudio cualitativo, ATLAS.ti, Versión 25.0.2.

Interpretación

Finalmente, se desarrolló el proceso de interpretación de los códigos, memos y redes, en el cual se analizaron las relaciones entre las categorías, los discursos de los participantes y los referentes teóricos del estudio. Este proceso permitió comprender de manera más profunda cómo la práctica del senderismo influye en las experiencias emocionales, sociales y personales de las personas mayores. En este sentido, el análisis cualitativo no se limita únicamente a describir la información, sino que busca interpretar los significados que los participantes atribuyen a sus vivencias, tal como lo plantean Steven J. Taylor y Robert Bogdan (1987), quienes señalan que el análisis cualitativo implica comprender las perspectivas de los sujetos y el contexto en el que se desarrollan sus experiencias.

De esta manera, el proceso de análisis permitió integrar la información obtenida durante el trabajo de campo con las categorías teóricas del estudio, favoreciendo la comprensión del senderismo como una práctica que contribuye al bienestar psicosocial de las personas mayores desde una perspectiva vivencial, social y emocional.

Consideraciones éticas

En el desarrollo del proyecto de investigación se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas establecidas para estudios con participación humana. En este sentido, la investigación titulada “El senderismo y su relación con el bienestar psicosocial del adulto mayor: un análisis cualitativo” fue evaluada por el Comité de Ética de la Investigación de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, el cual otorgó aprobación mediante:

Código 340ETIC-084-2025.

En el presente estudio de investigación, se garantiza el respeto por la dignidad, autonomía y bienestar de los adultos mayores participantes. Toda la investigación se desarrolla bajo los principios éticos que priorizan la voluntariedad de la participación, la confidencialidad de la información recolectada y el uso responsable de los datos. Siguiendo lo propuesto por González Sánchez (2018), se incluye un apartado ético que orienta la actuación del investigador conforme a los derechos fundamentales de los sujetos involucrados.

Además, se asegura el uso del consentimiento informado el cual es firmado por los participantes luego de recibir explicaciones claras sobre los objetivos, métodos y posibles implicaciones del estudio. Esta práctica ética no solo protege a los participantes, sino que fortalece la transparencia y legitimidad de la investigación. Como lo señala González Sánchez (2018), *“las consideraciones éticas en los trabajos de grado deben contemplar el reconocimiento del otro como sujeto de derechos”* (p.4); lo cual es esencial cuando se trabaja con una población históricamente vulnerable como lo son los adultos mayores.

Así mismo, la presente investigación se acoge a las disposiciones éticas internacionales y nacionales que rigen la investigación con seres humanos. En primer lugar, se observa el principio fundamental del respeto por la dignidad humana, los derechos y las libertades fundamentales, en concordancia con la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos de la UNESCO, la cual establece que toda investigación debe velar por el bienestar de las personas participantes, considerando sus dimensiones físicas, sociales, culturales y emocionales (2005).

La Resolución N° 1642 de 2019 de la Universidad Pedagógica Nacional conlleva gran importancia dentro de la investigación, ya que aborda la necesidad crucial de actualizar y armonizar el marco ético de la investigación en la institución. De este modo, esta investigación será sometida a la aprobación de un Comité de Ética en Investigación de Colombia para investigaciones de maestría quien evaluará el protocolo, el consentimiento informado y el manejo de los datos, asegurando el cumplimiento de la normativa vigente. Universidad Pedagógica Nacional. (2019)

Particularmente, teniendo en cuenta que la población objeto corresponde a personas mayores, consideradas como grupo vulnerable según las normativas internacionales y nacionales, se adoptarán medidas adicionales para asegurar su protección, garantizando que la participación sea completamente voluntaria, respetuosa de su autonomía, bienestar y dignidad. Así mismo, se velará por el principio de justicia y equidad, asegurando que los beneficios potenciales del estudio sean compartidos con la población participante.

Capítulo IV: Resultados

El presente capítulo expone los resultados obtenidos durante el proceso investigativo en torno a la influencia del senderismo como estrategia promotora del envejecimiento saludable en personas mayores. A partir de la aplicación de los instrumentos diseñados, la implementación del proceso de intervención y el análisis sistemático de la información recolectada, se consolidaron hallazgos significativos que permiten comprender las experiencias, percepciones y transformaciones vividas por los participantes.

La organización de los resultados se desarrolla con base en las categorías y subcategorías emergentes y preestablecidas dentro del estudio, las cuales fueron analizadas mediante un proceso de codificación, categorización e interpretación apoyado en el software ATLAS.ti, Versión 25.0.2. Este procedimiento permitió identificar patrones discursivos, relaciones entre categorías y elementos relevantes asociados al bienestar físico, emocional, social y cognitivo derivados de la práctica del senderismo.

En este sentido, los hallazgos presentados no solo responden a los objetivos planteados en la investigación, sino que también posibilitan una comprensión profunda del papel que desempeña el contacto con la naturaleza, la actividad física y la interacción social en la promoción del bienestar psicosocial y la funcionalidad en la vejez.

Análisis de las entrevistas

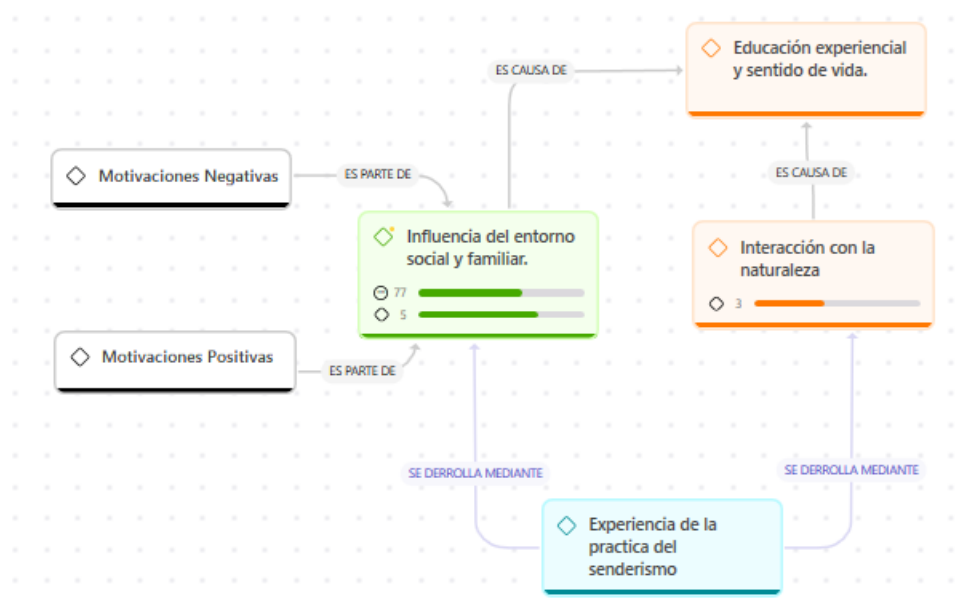
A partir de la lectura detallada de las transcripciones, se identificaron códigos iniciales que posteriormente se agruparon en categorías y temas emergentes, permitiendo

reconocer patrones, significados y experiencias relacionadas con la influencia del senderismo en el bienestar psicosocial del adulto mayor. Este proceso favoreció una comprensión profunda de las percepciones de los participantes y la construcción de hallazgos consistentes con los objetivos de la investigación.

Red 1: Experiencia de la práctica de senderismo

La siguiente red “*Experiencia de la práctica de senderismo*” se interpreta como un eje articulador que permite comprender como las personas mayores viven, experimentan y le dan sentido a la práctica del senderismo más allá de la práctica física. Donde no se trata únicamente de caminar, sino de procesos vivenciales en el que convergen elementos emocionales, sociales y cognitivos que dan sentido a la práctica. A través de la experiencia de la experiencia, el senderismo se transforma en un espacio donde las personas mayores interactúan con la naturaleza, establecen vínculos con otros sujetos y se enfrentan a retos personales lo que favorece aprendizajes significativos dentro de su vida cotidiana.

Figura 5 Título: Red 1: Experiencia de la práctica de senderismo



Fuente: Elaboración propia basada en las respuestas de la entrevista, usando el graficador ATLAS.ti, Versión 25.0.2

Al preguntarle a los usuarios al respecto ¿cómo se acercó al senderismo?, se evidencia en la red 1 que la *experiencia en la práctica del senderismo* por parte de los usuarios está influenciada por dos motivaciones, la primera está dada por la interacción con la naturaleza que consiste en el lugar de origen de cada persona, en dónde crecieron y en su primer contacto significativo con escenarios naturales, además de ello la ha influencia en su práctica de senderismo; y la segunda motivación está dada por la influencia del entorno social y familiar clasificadas en positivas y negativas. Desde los usuarios las positivas se comprenden por la búsqueda de realizar alguna práctica en compañía de su núcleo familiar y allegados, en conocer nuevas personas y poder establecer nuevas relaciones sociales

En la primera entrevista, al preguntarle a los usuarios al respecto de cómo se acercaron al senderismo, en la gráfica 5 red 1 “*Experiencia de la práctica de senderismo*” se evidencia que la experiencia está influenciada por dos motivaciones. La primera de ellas está dada por la interacción con la naturaleza, la cual está marcada por: 1. el lugar de nacimiento de cada persona, 2. en donde crecieron y 3. La forma de su primer contacto significativo en escenarios naturales, estas tres situaciones han influenciado su práctica de senderismo; la segunda motivación, está dada por la influencia del entorno social y familiar, que a su vez están clasificadas en positivas y negativas. Desde los usuarios las experiencias positivas se comprenden por el deseo de realizar alguna práctica en compañía de su núcleo familiar y allegados, en conocer nuevas personas y en poder establecer nuevas relaciones sociales. En oposición, las negativas están influenciadas desde la carencia de compañía, soledad, ausencia de ocupaciones afectivas y sociales.

En este sentido, el ingreso al senderismo se encuentra profundamente ligado a transformaciones propias de la vejez, especialmente a la reconfiguración de los vínculos sociales y familiares. Las narrativas muestran que esta práctica surge como respuesta a situaciones de vacío emocional o necesidad de resignificar la vida cotidiana. Así lo expresa una participante al afirmar que: *me había quedado sola... mi hijo se fue... y yo dije, ¿yo ahora qué voy a hacer?* [...], lo que evidencia cómo el senderismo aparece como una alternativa frente a la soledad. De manera similar, otro relato señala que: *necesitaba hacer algo diferente a la vida cotidiana* [...] reforzando la idea de que esta práctica emerge como una ruptura frente a la rutina y como una búsqueda de nuevas experiencias significativas.

A partir de este punto inicial, la Red 1 “*Experiencia de la práctica de senderismo*” muestra que el senderismo se consolida como un proceso progresivo, en el que la práctica constante se transforma en un eje estructurante de la vida. Lo que comienza como una actividad ocasional se convierte en un hábito e incluso en una prioridad. Esto se evidencia en expresiones de un participante: *ya se volvió un hábito en mi vida y diría que ocupa un 50% de mi actividad* [...], otro menciona que: *ocupa el primer lugar en todas mis actividades* [...]. De este modo, el senderismo no solo organiza el tiempo, sino que también configura el sentido de la cotidianidad, especialmente en una etapa de la vida donde el tiempo libre puede carecer de significado si no se resignifica.

Otro aspecto fundamental que emerge tanto en la Red 1 “*Experiencia de la práctica de senderismo*”, como en las narrativas, es la dimensión social del senderismo. En la vejez, los lazos sociales tienden a reducirse debido a dinámicas familiares y cambios en los roles sociales. En este contexto, el senderismo actúa como un espacio de reconstrucción de vínculos y generación de comunidad. Esto se refleja claramente cuando un participante

afirma que: *los lazos son muy Reducidos... los hijos están en otras cosas, el senderismo le da a uno razón de vivir, de sociabilizarse, de chismosear [...]*. Esta afirmación evidencia cómo la práctica no solo promueve la interacción social, sino que también devuelve un sentido de pertenencia y propósito. Asimismo, se destacan valores como la solidaridad y el compañerismo, tal como lo expresa otro participante: *se arma una empatía, una solidaridad, un compañerismo [...]*, lo que permite entender que el bienestar no es únicamente individual, sino construido colectivamente.

En relación, con la experiencia misma del senderismo la Red 1 “*Experiencia de la práctica de senderismo*” muestra una conexión significativa con la naturaleza, la cual actúa como un elemento mediador del bienestar. Las narrativas evidencian que el entorno natural no es un simple escenario, sino un agente activo que favorece estados de calma, reflexión y conexión personal. En este sentido, un participante afirma que: *escuchar los ríos, los animales... absolutamente todo genera tranquilidad [...]* y a su vez otro participante confirma que: *sentirse uno vivo, sentir uno parte de la naturaleza [...]*, constituye una experiencia central en la práctica. Estas expresiones permiten interpretar que el contacto con la naturaleza facilita procesos de regulación emocional y desconexión del estrés cotidiano, contribuyendo directamente al bienestar psicosocial.

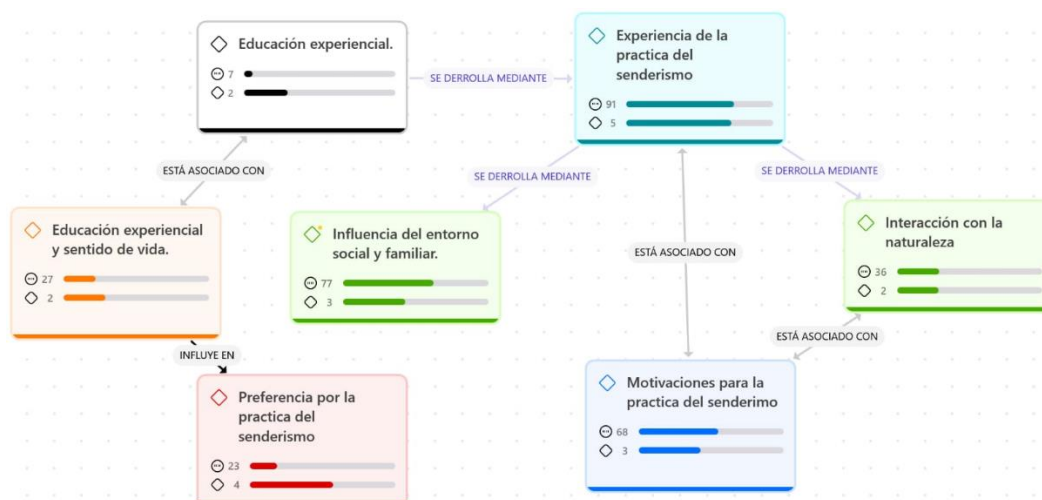
Finalmente, el nodo de bienestar psicosocial se configura como la integración de múltiples dimensiones: física, emocional y cognitiva. A nivel físico, los participantes destacan mejoras en la energía, la vitalidad y la percepción del propio cuerpo, como lo evidencia la afirmación de uno de los participantes: *uno se siente más ligero... con más energía... más joven [...]*. En el plano emocional, se resaltan cambios relacionados con la seguridad y la tranquilidad, como lo expresa el participante en su respuesta: *me ha dejado*

más tranquilidad y más seguridad [...]. A nivel cognitivo y existencial, el senderismo permite procesos de reflexión personal y autoafirmación, evidenciados en frases como: uno llega a la conclusión que uno se tiene a sí mismo [...]. Además, la práctica se posiciona como una alternativa frente a la inactividad y el aislamiento, lo cual se refuerza en la idea proporcionada por otro de los participantes que dice: si uno no hiciera una actividad... se queda en la casa mirando el reloj [...].

Red 2: Educación Experiencial

La categoría Educación experiencial se presenta en la red número 2 “*Educación Experiencial*”, como un componente clave que emerge de la práctica del senderismo, al evidenciar como las personas mayores construyen aprendizajes a partir de la vivencia directa. Esta categoría integra los conocimientos, reflexiones y significativos que se generan en la interacción con la naturaleza y con los otros participantes, mostrando que el aprendizaje será de manera constante en la práctica y dentro de cada experiencia. De esta forma, la educación experiencial, permite comprender el senderismo como un espacio formativo donde se fortalecen saberes, valores y formas de comprender la vida, contribuyendo al desarrollo personales y al bienestar psicosocial.

Figura 6 Título: Red 2: Educación Experiencial



Fuente: Elaboración propia basada en las respuestas de la entrevista, usando el graficador ATLAS.ti, Versión 25.0.2

En la Red 2 “*Educación Experiencial*”, la categoría central experiencia de la práctica del senderismo permite comprender cómo esta actividad se configura desde múltiples dimensiones vivenciales que integran aprendizaje, vínculos sociales, contacto con la naturaleza y propósito personal. Desde las narrativas, esta experiencia se reconoce como un proceso que transforma la cotidianidad y resignifica la vivencia de la vejez. Esto se refleja en expresiones de los participantes como *cada salida me enseña algo nuevo [...] y uno aprende caminando y viviendo el recorrido [...]*, frases que evidencian cómo la práctica es asumida como una experiencia significativa que trasciende la actividad física.

En este sentido, la categoría educación experiencial se fortalece en la medida en que los participantes reconocen que el aprendizaje ocurre desde la vivencia directa, el cuerpo y la reflexión sobre lo experimentado, así mismo el senderismo se convierte así en una estrategia pedagógica en la que cada trayecto deja enseñanzas relacionadas con el esfuerzo, la adaptación y la superación personal. Esto se evidencia en apreciaciones como *aprendí*

que sí soy capaz de llegar más lejos [...] y *cada caminata me deja una enseñanza para mi vida [...]*, lo que permite evidenciar que el conocimiento emerge de la experiencia misma y se integra a la cotidianidad del adulto mayor.

Por su parte, la categoría interacción con la naturaleza evidencia que el entorno natural cumple una función mediadora del bienestar emocional y de la experiencia sensorial. Los sonidos, paisajes y elementos vivos del recorrido favorecen estados de calma, contemplación y conexión interna. Esto se hace visible en afirmaciones como: *escuchar el río me llena de paz [...]*, *cuando estoy rodeado de árboles siento tranquilidad [...]* y *la naturaleza me hace sentir vivo [...]*. Estas expresiones refuerzan que la naturaleza no es solo el escenario donde ocurre la práctica, sino un componente activo que aporta significado, tranquilidad y bienestar.

De igual forma, la categoría influencia del entorno social y familiar muestra que la decisión de iniciar y sostener la práctica del senderismo se encuentra estrechamente relacionada con los vínculos cercanos. La familia, las amistades y los compañeros del grupo se convierten en factores de motivación y permanencia dentro de la actividad evidenciado en *empecé porque me invitaron mis amigos [...]*, *me gusta compartir con otras personas de mi edad [...]* y *mi familia me animó a salir y hacer algo diferente [...]*. A partir de ello, se reconoce la importancia de las redes de apoyo como motor fundamental de la experiencia, especialmente en la etapa de la vejez.

En relación con lo anterior, la categoría motivaciones para la práctica del senderismo se asocia con la búsqueda de bienestar, nuevas experiencias y sentido en el uso del tiempo libre. En esta etapa de la vida, estas motivaciones adquieren una dimensión más profunda al

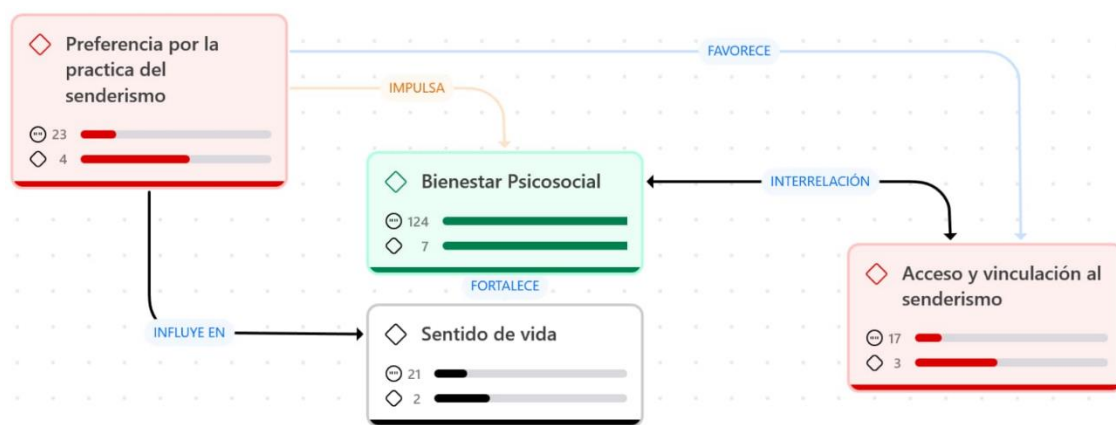
convertirse en alternativas frente a la rutina o al aislamiento evidenciado en *buscaba algo que me sacara de la casa [...]* Esto permite comprender que la práctica responde no solo a necesidades recreativas, sino también emocionales, sociales y existenciales.

Finalmente, la categoría educación experiencial y sentido de vida permite interpretar que el senderismo fortalece la percepción de propósito, utilidad y proyección personal en la vejez. La práctica se convierte en una razón para mantenerse activo, planear metas y otorgar significado al día a día, de manera que la Red 2 “*Educación Experiencial*” evidencia que el senderismo se consolida como una experiencia formativa y transformadora que fortalece el sentido vital, favoreciendo procesos de envejecimiento activo y bienestar integral.

Red 3: Conocimientos acerca del bienestar psicosocial

La red 3 “*Conocimientos acerca del bienestar psicosocial*” representa la manera en que las personas mayores comprenden, interpretan y resignifican el bienestar a partir de su experiencia y de la práctica del senderismo. En esta red 3 “*Conocimientos acerca del bienestar psicosocial*” se articula con conocimientos relacionados con el bienestar psicosocial, evidenciando, que no se trata de un concepto aislado, sino de una construcción integral. Así, los conocimientos sobre el bienestar psicosocial emergen tanto de saberes previos como de los aprendizajes adquiridos en la práctica.

Figura 7 Título: Red 3: Conocimientos sobre bienestar Psicosocial



Fuente: Elaboración propia basada en las respuestas de la entrevista, usando el graficador ATLAS.ti, Versión 25.0.2

En la Red 3, la categoría de bienestar psicosocial se comprende cómo la práctica del senderismo se consolida como una experiencia que impacta de manera integral la vida de las personas mayores, especialmente en su percepción de bienestar, propósito y continuidad dentro de la actividad. Se evidencia una interrelación directa con la categoría acceso y vinculación al senderismo, mostrando que el ingreso, la permanencia y el compromiso con la práctica se encuentran estrechamente ligados a los beneficios emocionales, sociales y personales que esta genera. Esto se refleja en expresiones de los participantes como *desde que empecé a salir me siento mejor conmigo mismo [...]* y *cada vez quiero participar más porque esto me hace bien [...]*, frases que evidencian cómo el bienestar experimentado impulsa la permanencia en la práctica.

De igual forma, la categoría preferencia por la práctica de senderismo emerge como un nodo clave dentro de la red 3 “Conocimientos acerca del bienestar psicosocial”, ya que actúa como un factor que favorece el acceso y la vinculación al senderismo, al tiempo que impulsa el bienestar psicosocial. Esta preferencia se relaciona con la satisfacción, el gusto y

la motivación que sienten los participantes hacia la actividad, lo cual fortalece su adherencia y deseo de continuar, por ejemplo; *esta es la actividad que más disfruto [...] y prefiero caminar que quedarme en casa [...]* Estas expresiones permiten interpretar que la afinidad por la práctica se convierte en un motor que favorece la constancia y la apropiación del senderismo como parte de la cotidianidad.

En relación con lo anterior la red muestra que la preferencia por la práctica del senderismo influye directamente en la categoría sentido de vida, permitiendo resignificar la rutina y otorgar propósito al tiempo cotidiano. En la etapa de persona mayor donde los cambios en roles familiares y sociales pueden generar sensaciones de vacío o monotonía, el senderismo aparece como una experiencia capaz de reorganizar la vida diaria desde nuevas metas, expectativas y razones para mantenerse activo, evidenciando comentarios como: *tengo algo por hacer el fin de semana [...]* y *esto me devolvió las ganas de hacer cosas [...]* Estas narrativas reflejan cómo la práctica aporta estructura, dirección y significado a la experiencia vital.

Asimismo, la relación en la que el bienestar psicosocial fortalece el sentido de vida evidencia que los beneficios emocionales, sociales y cognitivos derivados del senderismo repercuten directamente en la manera en que los participantes interpretan su existencia.

Sentirse acompañado, tranquilo y motivado fortalece la percepción de propósito y de valor personal. Esto se hace visible en expresiones como: *compartir con el grupo me hace sentir importante [...]* y *esto me ayuda a sentir que todavía tengo mucho por conocer [...]* De esta manera, la Red 3 “*Conocimientos acerca del bienestar psicosocial*” permite

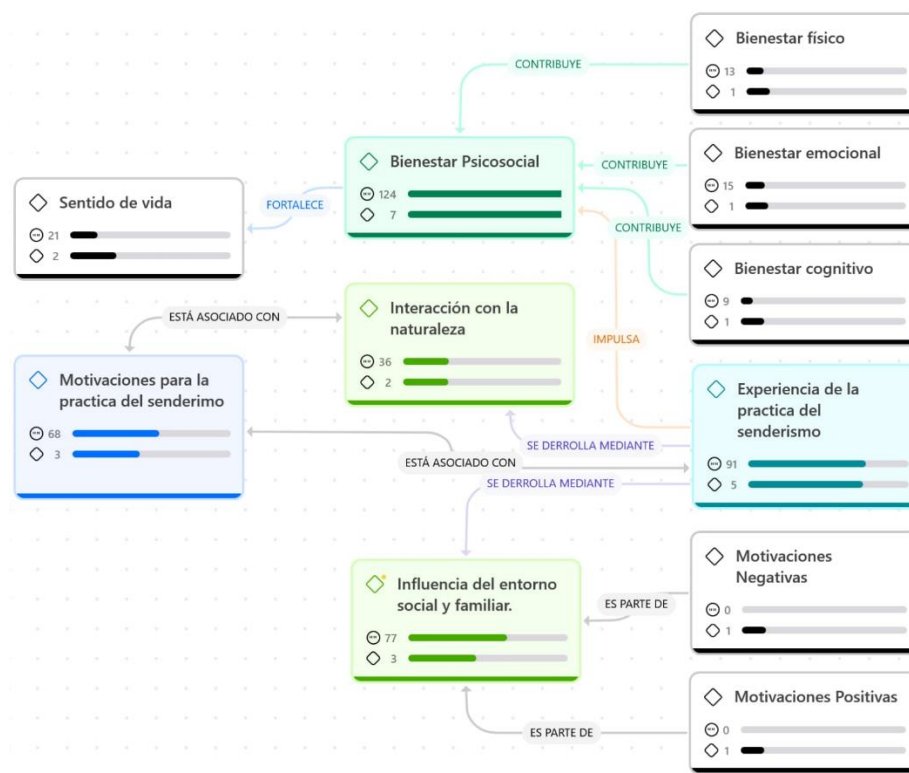
comprender que el bienestar no es un resultado aislado, sino una condición que potencia la construcción de sentido vital en la vejez.

En consecuencia, la Red 3 “*Conocimientos acerca del bienestar psicosocial*” muestra que la práctica no solo aporta beneficios recreativos o físicos, sino que fortalece dimensiones profundas del bienestar integral, favoreciendo procesos de envejecimiento activo, participación social y proyección existencial.

Red 4: Bienestar Psicosocial

La red 4 “*Bienestar psicosocial*” representa la integración de los diferentes factores que configuran el bienestar en las personas mayores a partir de la práctica del senderismo. En esta red, el bienestar se comprende como un fenómeno multidimensional que articula componentes físicos, emocionales, cognitivos y sociales, los cuales se encuentran interrelacionados y se fortalecen mutuamente. Su visualización permite identificar como las experiencias, las relaciones sociales, el contacto con la naturaleza y las motivaciones personales convergen para generar un estado de equilibrio y tranquilidad personal evidenciando que el bienestar psicosocial no es un resultado aislado, sino el producto de un proceso continuo de interacción entre las personas y su entorno.

Figura 8 Título: Red 4: Bienestar Psicosocial



Fuente: Elaboración propia basada en las respuestas de la entrevista, usando el graficador ATLAS.ti, Versión 25.0.2

La Red 4 “*Bienestar psicosocial*”, presenta el conjunto de respuestas proporcionadas por los participantes a la entrevista semiestructurada, en donde se evidencia que las personas mayores comprenden y experimentan el senderismo como un proceso que contribuye significativamente a su bienestar psicosocial. Como se observa en la Gráfica 8 red 4 “*Bienestar psicosocial*”, este bienestar se configura como la categoría central dentro del proceso investigativo. A partir de las narrativas de los participantes, este bienestar se construye mediante múltiples experiencias como: interacción social, contacto con la naturaleza, uso del tiempo libre, liberación de tensiones, realizar actividad física, entre otras que constituyen significados y relaciones derivados de la práctica del senderismo.

A su vez, en la Red 4 “*Bienestar psicosocial*” se evidencia que el bienestar psicosocial se encuentra directamente relacionado con tres dimensiones fundamentales: bienestar físico, bienestar emocional y bienestar cognitivo, las cuales contribuyen a su configuración integral. Desde las entrevistas, los participantes describen la práctica del senderismo como una actividad generadora de beneficios corporales, tales como: la mejora de la condición física, el fortalecimiento muscular y el mantenimiento de la movilidad. Entre ellas, el participante número tres, menciona en la entrevista que: *La actividad del senderismo para mí es primordial, porque realmente ayuda no solamente a la actividad propiamente física, sino también a la salud emocional, y a la salud mental en medio de tanto conflicto [...]* Estos elementos se vinculan de manera directa con la dimensión física y social mencionadas anteriormente, en la medida en que la percepción de salud y la funcionalidad corporal favorecen a la autonomía y a la independencia durante el proceso de envejecimiento.

Continuando con la Red 4 “*Bienestar psicosocial*”, se evidencia desde el participante número cinco que: *Dentro del senderismo, se tiene la oportunidad de realizar prácticas de convivencia, prácticas de interacción con los compañeros, con los docentes donde se promueve la pedagogía interactiva, que es justamente compartir saberes, tejer conocimientos y aprender de los demás, lo que es definitivamente valioso, ya que no solamente se comparte entre caminantes sino que también se hace con los campesinos y las comunidades que uno visita en los diferentes recorridos y escenarios [...]* En consecuencia, estas vivencias permiten comprender que la participación en el senderismo aporta al bienestar cognitivo en las personas mayores, ya que al interactuar en escenarios diferentes y

con otras personas se estimulan procesos como la memoria, la atención y la comprensión, haciendo de cada recorrido un ambiente de aprendizaje.

De igual manera, las experiencias narradas evidencian que la práctica del senderismo genera sensaciones de tranquilidad, alegría, reducción del estrés y satisfacción personal, aspectos asociados al bienestar emocional. Como se menciona en la entrevista, un participante, enuncia que: *El contacto con la naturaleza me hace sentir calma y tranquilidad pues todo lo que uno logra ver y escuchar [...] siendo así como, las personas mayores expresan que caminar en entornos naturales les permite sentirse más libres, liberar tensiones acumuladas y experimentar estados de calma, lo que contribuye positivamente a su ánimo aumentando el bienestar emocional.*

En relación con el bienestar cognitivo, los participantes destacan procesos como la observación y apreciación del entorno durante el recorrido, la toma de decisiones frente a las rutas o caminos y el aprendizaje continuo sobre la naturaleza, la orientación y los lugares visitados. Estos elementos sugieren que el senderismo también estimula procesos mentales que contribuyen al mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades cognitivas. En este sentido, uno de los participantes señala que: *el caminar, no es solo la acción de caminar, sino que uno también está reconociéndose, uno va pensando y se está encontrando con uno mismo [...]*, lo cual evidencia procesos de reflexión, autoconocimiento y activación cognitiva asociados a la práctica.

Otro nodo relevante identificado en la Red 4 “*Bienestar psicosocial*” es la interacción con la naturaleza, la cual aparece estrechamente asociada al bienestar psicosocial. Los relatos de los participantes evidencian que el contacto con paisajes naturales, al aire libre, la vegetación y los sonidos del entorno generan sensaciones de

conexión, tranquilidad y bienestar personal. Así, se expresa: *escuchar los ríos, los animales... absolutamente todo genera tranquilidad [...]* y *que sentirse uno vivo, sentir una parte de la naturaleza [...]*, constituye una experiencia significativa. Para las personas mayores, el senderismo no se limita únicamente al acto de caminar, sino que implica experimentar y conectar con el entorno natural como un espacio de descanso mental, emocional y espiritual. De igual forma, otro participante afirma que: *todo el trayecto, el silencio, el sonido de los pajaritos, de los árboles, le da a uno mucha tranquilidad [...]*, reforzando la idea de la naturaleza como un escenario que potencia los efectos positivos de la actividad física y fortalece el bienestar psicosocial.

Por otro lado, la experiencia en la práctica del senderismo cumple un papel dinamizador dentro del proceso analizado, ya que impulsa la interacción con la naturaleza y se constituye como un escenario donde se desarrollan múltiples procesos personales y sociales. Esta experiencia se relaciona con diversas motivaciones, entre las que se encuentran la vivencia del recorrido, la superación de retos físicos, la exploración del entorno y la interacción con otros participantes. En este sentido, un participante expresa que: *el senderismo es tenacidad, es lucha, es fortalecimiento físico, fortalecimiento espiritual [...]*, evidenciando cómo la experiencia trasciende lo físico y adquiere un significado integral. Asimismo, las vivencias permiten aprendizajes importantes, como se refleja en la idea de que: *hay que mantener siempre el trabajo en equipo, no irse solo porque cualquier asunto puede ocurrir [...]*, lo que evidencia procesos de aprendizaje social y toma de decisiones.

Asimismo, la Red 4 “*Bienestar psicosocial*” evidencia que la práctica del senderismo se desarrolla en estrecha relación con la influencia del entorno social y familiar.

Esto indica que la decisión de participar en esta actividad no depende únicamente de factores individuales, sino también del contexto social de las personas mayores. Al indagar con los participantes sobre con quién suelen realizar las caminatas y si consideran que el senderismo ha influido en su estado de ánimo, autoestima o relaciones sociales, se observa que amigos, familiares y grupos de caminantes actúan como facilitadores de esta práctica. En este sentido, un participante afirma que: *se arma una empatía, una solidaridad, un compañerismo [...]*, mientras que otro señala que: *“ha sido muy agradable, ya que compartimos conversaciones y apoyo durante el recorrido [...]*.

Estos actores sociales motivan la participación, acompañan los recorridos y generan espacios de conversación, apoyo y convivencia. De igual forma, se evidencia dentro de las respuestas de un participante que: *los lazos en esta etapa son muy reducidos y en la práctica del senderismo le da a uno razón de vivir, de sociabilizarse [...]*, lo que refuerza la importancia del senderismo como escenario de socialización donde se fortalecen vínculos afectivos y se amplían las redes de apoyo social.

Otra categoría identificada en la Red 4 “*Bienestar psicosocial*” corresponde a las motivaciones para la práctica del senderismo, las cuales se encuentran asociadas a la experiencia de la actividad. Estas motivaciones pueden comprenderse en dos dimensiones: motivaciones positivas y motivaciones negativas. Las motivaciones positivas se relacionan con el deseo de mejorar la salud, disfrutar de la naturaleza, compartir con otras personas y mantenerse activos, como se evidencia en la afirmación de otro participante: *es una actividad que disfruto mucho y que ya se volvió un hábito en mi vida [...]*.

Por su parte, las motivaciones negativas se vinculan con temores iniciales frente a la práctica, como la inseguridad o el miedo a enfrentar nuevas experiencias, tal como lo

expresa una participante al señalar que: *yo era muy miedosa de salir sola... pensaba que todo el mundo me estaba mirando [...]*. No obstante, los relatos sugieren que, a medida que las personas adquieren mayor experiencia en el senderismo, las motivaciones positivas tienden a fortalecerse, favoreciendo la continuidad en la práctica y la apropiación de la actividad como parte del estilo de vida.

Igualmente, los relatos de los participantes evidencian que el bienestar psicosocial derivado de la práctica del senderismo contribuye al fortalecimiento del sentido de vida, aspecto particularmente relevante en el contexto del envejecimiento. Las personas mayores describen que el senderismo les permite sentirse activos, incluidos socialmente y motivados a plantearse nuevas metas personales. En este sentido, uno de ellos expresa que: *uno se siente más tranquilo, más feliz, tiene un objetivo y algo en qué pensar [...]*, así como que: *le da a uno razón de vivir [...]*. La planificación de salidas, la superación de retos físicos y la pertenencia a un grupo de caminantes generan una sensación de propósito y dirección en la vida cotidiana.

De esta manera, el senderismo no solo contribuye al bienestar físico, emocional y cognitivo de las personas mayores, sino que también transforma la manera en que éstas perciben su propia vida, fortaleciendo su sentido de pertenencia, participación social y propósito personal. En conjunto, la Red 4 “*Bienestar psicosocial*” evidencia que el senderismo funciona como un proceso multidimensional que promueve el bienestar psicosocial en las personas mayores. Este proceso se construye a partir de la interacción entre la experiencia de la práctica, el contacto con la naturaleza, las motivaciones personales y el apoyo del entorno social. Como resultado, los adultos mayores no solo

experimentan mejoras en su salud física, emocional y cognitiva, sino que también fortalecen su sentido de vida y su participación dentro de su entorno social.

Interpretación de intervenciones

Las intervenciones desarrolladas a través del senderismo durante 24 sesiones permitieron identificar transformaciones significativas en las dimensiones física, emocional, social y existencial de las personas mayores participantes. A partir de cada salida, actividad grupal y experiencia en escenarios naturales, se evidenció que la intervención trascendió el componente recreativo para consolidarse como una estrategia pedagógica y vivencial orientada al envejecimiento activo y al fortalecimiento del bienestar integral.

Los participantes manifestaron percepciones de mejora relacionadas con movilidad, energía y autonomía funcional a la movilidad, la participación constante en recorridos adaptados a las capacidades del grupo permitió que los adultos mayores fortaleciendo su percepción de seguridad corporal y confianza en el movimiento, resignificando sus propias posibilidades físicas evidenciando una mejora en la percepción de capacidad funcional.

Desde la dimensión emocional, las intervenciones impulsaron procesos de regulación emocional, tranquilidad y reducción del estrés cotidiano. El contacto con la naturaleza, unido a la experiencia grupal, generó espacios de calma, contemplación y disfrute, facilitando la disminución de sentimientos asociados a la soledad o la rutina. En este sentido, las actividades permitieron que los participantes resignifican sus emociones a través de experiencias positivas.

A nivel social, las intervenciones promovieron la reconstrucción de vínculos y el fortalecimiento de redes de apoyo, aspecto fundamental en la etapa de la vejez. La interacción constante entre compañeros durante las caminatas favoreció dinámicas de empatía, solidaridad y sentido de pertenencia, transformando el senderismo en un espacio de encuentro colectivo. Esto permitió que los participantes no solo compartieran la actividad, sino que encontraran nuevas formas de socialización y acompañamiento, fortaleciendo el bienestar psicosocial.

Diseño del programa de senderismo para el bienestar psicosocial en personas mayores

Como parte del desarrollo de la investigación, se diseñó e implementó un programa de senderismo orientado a promover el bienestar psicosocial en personas mayores mediante experiencias de actividad física, contacto con la naturaleza, interacción social y educación experiencial. Este programa se desarrolló desde un enfoque cualitativo e investigación-acción, permitiendo que las experiencias y necesidades de los participantes orientaran progresivamente las actividades realizadas durante el proceso investigativo.

El diseño del programa partió del reconocimiento del senderismo como una estrategia integral capaz de articular dimensiones físicas, emocionales, sociales y cognitivas de la persona mayor. En este sentido, las caminatas no fueron comprendidas únicamente como recorridos físicos, sino como escenarios de encuentro, reflexión, participación colectiva y construcción de experiencias significativas.

El programa estuvo conformado por 24 rutas camineras desarrolladas en diferentes municipios y escenarios naturales del departamento de Cundinamarca. Entre los lugares visitados se encuentran Tabio – Chía, San Francisco (Mirador Cascada Chorro de Plata),

Nuevo Colón (Pozo Hondo – Puente de Boyacá), Choachí (La Chorrera), Bojacá – Zipacón – Facatativá, Boquerón de Ilo, Aguablanca, Mesitas del Colegio, Nimaima, Sumapaz, Guasca, Guatavita, Fusagasugá, Viotá, Suesca, Nemocón, entre otros territorios rurales y naturales que favorecieron el contacto directo con el entorno natural.

Las caminatas fueron planeadas considerando criterios de seguridad, accesibilidad, participación y adaptación a las capacidades físicas de las personas mayores. La intensidad de las rutas fue predominantemente moderada, incluyendo recorridos progresivos con pausas activas, tiempos de hidratación y acompañamiento permanente. Las sesiones contemplaron ejercicios de movilidad articular, caminatas guiadas, observación del entorno natural, actividades grupales y espacios reflexivos orientados a fortalecer el bienestar integral de los participantes.

Desde la educación experiencial, cada sesión fue estructurada a partir de categorías y temáticas relacionadas con el bienestar psicosocial, permitiendo integrar experiencias corporales, emocionales y sociales dentro de los recorridos. Las actividades promovieron la participación activa de las personas mayores mediante dinámicas de interacción grupal, reconocimiento personal, reflexión emocional y construcción colectiva de aprendizajes.

Componentes del programa

El programa se organizó en diferentes categorías temáticas que permitieron abordar de manera integral las dimensiones del bienestar psicosocial en la persona mayor.

Bienestar psicosocial

Dentro de esta categoría se desarrollaron sesiones orientadas al reconocimiento de las dimensiones del bienestar psicosocial, fortalecimiento de la integración grupal, salud

física y percepción de autonomía funcional. Las actividades permitieron promover procesos de confianza, interacción social y reconocimiento del movimiento corporal como elemento asociado al bienestar integral.

Las sesiones relacionadas con autonomía funcional y salud física buscaron favorecer la percepción de independencia corporal y movilidad durante las caminatas. En coherencia con el enfoque cualitativo de la investigación, estos aspectos fueron abordados desde las experiencias y percepciones manifestadas por los participantes, más que desde mediciones fisiológicas o pruebas físicas cuantitativas.

Educación experiencial

La educación experiencial constituyó un componente transversal dentro del programa, ya que las caminatas fueron concebidas como espacios de aprendizaje vivencial y reflexión colectiva. Las actividades relacionadas con senderismo y bienestar psicosocial promovieron la relación entre las experiencias desarrolladas durante las caminatas y la percepción de bienestar integral.

Asimismo, las sesiones de aprendizaje desde la experiencia permitieron que los participantes reflexionaran sobre emociones, recuerdos, aprendizajes y significados contruidos durante los recorridos, fortaleciendo procesos de autoconocimiento, participación y construcción colectiva de experiencias.

Senderismo

El componente de senderismo estuvo orientado a promover la participación segura y autónoma en escenarios naturales. Las caminatas permitieron desarrollar procesos de

contacto con el entorno natural, fortaleciendo la confianza, seguridad y disposición de los participantes frente a las actividades realizadas al aire libre.

El contacto permanente con escenarios naturales facilitó experiencias de contemplación, exploración y conexión con el entorno, favoreciendo no solo la participación física sino también procesos emocionales y sociales asociados al disfrute y bienestar subjetivo.

Bienestar emocional

Las actividades relacionadas con bienestar emocional buscaron favorecer procesos de expresión emocional, regulación emocional, autoestima y autocuidado. Durante las caminatas se desarrollaron espacios de diálogo, escucha y reflexión que permitieron a los participantes expresar emociones, compartir experiencias personales y resignificar situaciones asociadas a su cotidianidad.

El contacto con la naturaleza y las experiencias grupales facilitaron estados de tranquilidad, bienestar emocional y percepción positiva de sí mismos. Asimismo, las dinámicas experienciales permitieron estimular procesos de autorreflexión y fortalecimiento del autocuidado en la persona mayor.

Bienestar social

En esta categoría se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento de habilidades comunicativas, escucha activa, empatía, relaciones interpersonales y trabajo en equipo. Las caminatas promovieron escenarios de cooperación y apoyo mutuo, favoreciendo la construcción de vínculos afectivos entre los participantes.

La interacción constante durante los recorridos fortaleció procesos de integración social y sentido de pertenencia grupal, evidenciando la importancia de las actividades colectivas en la promoción del bienestar social durante la vejez.

Bienestar cognitivo

El componente cognitivo estuvo relacionado con actividades de observación del entorno natural, ejercicios de atención y memoria, así como experiencias orientadas a estimular la curiosidad y la exploración. Las dinámicas realizadas durante las caminatas favorecieron procesos de atención consciente, evocación de recuerdos y reconocimiento del entorno natural como escenario de aprendizaje y estimulación cognitiva.

Desarrollo metodológico de las sesiones

Cada sesión contempló diferentes momentos pedagógicos y experienciales. Inicialmente se realizaban actividades de preparación física y orientación general sobre la ruta. Posteriormente se desarrollaba el recorrido caminante, acompañado de actividades de observación, interacción grupal y pausas reflexivas. Finalmente, cada encuentro concluía con espacios de socialización y diálogo sobre las emociones, aprendizajes y experiencias vividas durante la caminata.

Estas actividades permitieron comprender el senderismo no solo como una práctica física, sino como una estrategia integral de intervención comunitaria orientada al envejecimiento activo y al bienestar psicosocial de las personas mayores.

De esta manera, el diseño del programa evidencia que el senderismo puede constituirse como una herramienta pedagógica, experiencial y comunitaria capaz de favorecer procesos de participación, autonomía, integración social y bienestar integral en la

persona mayor, aportando además elementos relevantes para el desarrollo de programas desde el deporte, la actividad física, la recreación y la salud comunitaria.

Figura 9: Lugares de cada caminata



Otras consideraciones

Figura 10 Título: Sesiones de Intervención



Fuente: Fotografía de sesiones, tomada por Alejandra Bernal

La gráfica 9 evidencia un momento significativo del proceso de intervención en el que los participantes, en medio del recorrido de senderismo, elaboran y comparten mensajes escritos de reflexión asociados al camino, la naturaleza y la experiencia vivida. Esta acción permite identificar que la práctica no se limitó al desplazamiento por el sendero, sino que integró estrategias de expresión simbólica, educación experiencial y construcción colectiva de significado, fortaleciendo dimensiones complementarias al bienestar físico.

Dentro de las otras consideraciones, esta evidencia visual permite interpretar el fortalecimiento de la dimensión socioafectiva, dado que los participantes no solo realizan la actividad en grupo, sino que expresan emociones, pensamientos y aprendizajes contruidos desde la experiencia compartida.

Capítulo V: Discusión

Dentro del proceso investigativo se tiene como propósito interpretar y contrastar los hallazgos obtenidos a la luz de los referentes teóricos, antecedentes y objetivos planteados en el estudio sobre el senderismo como estrategia promotora bienestar psicosocial en personas mayores. A partir de los resultados emergentes, se realiza un análisis crítico que permite comprender el alcance de las transformaciones observadas en las dimensiones física, emocional, cognitiva y social de los participantes.

De igual manera, esta investigación permite comprender el senderismo como un proceso que converge múltiples variantes y que trasciende la actividad física, consolidándose como una estrategia significativa para el fortalecimiento del bienestar psicosocial en personas mayores. En relación con la pregunta problema ¿de qué manera el senderismo fortalece el bienestar psicosocial y la calidad de vida de los adultos mayores?, los hallazgos demuestran que esta práctica actúa como un medio integrador de dimensiones físicas, emocionales, cognitivas y sociales, favoreciendo un envejecimiento activo.

De esta forma, la discusión se orienta a establecer relaciones entre las categorías construidas durante el proceso de análisis y los aportes conceptuales de autores e investigaciones previas, con el fin de identificar convergencias, divergencias y nuevas comprensiones en torno a los beneficios del senderismo dentro del contexto del envejecimiento.

Educación experiencial

Los hallazgos derivados de las Redes 2 y 4, así como de la interpretación de las 24 sesiones de intervención, dialogan directamente con el proceso de Kolb (1984) el cual se relaciona con los 4 momentos, por medio del cual los participantes han demostrado tener una experiencia existente “concreta”, así como una “observación reflexiva” durante lo sucedido en las intervenciones. En un tercer momento la “conceptualización” donde se aprende por medio de la experiencia vivida y se construyen teorías personales de los participantes, y para finalizar su “experimentación” donde hacen uso de lo aprendido para aplicarlo en sus contextos personales.

De igual manera, los planteamientos de John Dewey y David A. Kolb se relacionan con la educación experiencial en tanto, en primer lugar, Dewey (1938) plantea que toda experiencia educativa debe sustentarse en los principios de continuidad e interacción, señalando que cada vivencia genera aprendizajes que se proyectan hacia experiencias futuras (p. 35). Este planteamiento se evidencia en la investigación, ya que cada recorrido de senderismo no se limitó al acto físico de caminar, sino que promovió procesos de reflexión, toma de decisiones y resignificación de la experiencia vital en las personas mayores.

En la misma línea, Kolb (1984) define el aprendizaje como “el proceso mediante el cual el conocimiento se crea a través de la transformación de la experiencia” (p.38). Esta afirmación se relaciona directamente con las actividades simbólicas implementadas durante la intervención, como la construcción de mensajes reflexivos en el camino, donde la experiencia corporal del sendero se transformó en significado personal y colectivo.

Asimismo, el ciclo experiencial propuesto por Kolb “experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa” se hace visible en la manera en que los participantes enfrentaron retos físicos, reflexionaron sobre ellos y los integraron a su cotidianidad. Por lo dicho por los participantes: *incluso más, pero la verdad es que ahora uno siente que cambió la forma de hacerlo [...] después de estas sesiones, uno camina de otra manera [...]*.

De manera que el senderismo se consolida como una estrategia pedagógica vivencial, en la que aprender implica caminar, sentir, reflexionar y proyectar la experiencia hacia la vida diaria, fortaleciendo procesos de envejecimiento activo desde la experiencia significativa.

En relación con los hallazgos de la investigación, la educación experiencial se posiciona como un enfoque fundamental para comprender el impacto que tiene el senderismo en las personas mayores. A partir del modelo de Kolb (1984), se evidencia que el aprendizaje surge de la experiencia directa, la reflexión, los beneficios y los aportes en la vida cotidiana. En este estudio, cada caminata de senderismo permitió a los participantes vivir experiencias concretas, reflexionar sobre ellas y transformarlas en aprendizajes significativos, evidenciando que el conocimiento no solo se construye desde lo cognitivo, sino también desde el cuerpo, la emoción y la interacción con el entorno. De este modo, el senderismo se consolida como una estrategia pedagógica que favorece procesos de envejecimiento activo a través del aprendizaje vivencial.

Bienestar psicosocial y senderismo

Los hallazgos de la Red 4 muestran que el bienestar psicosocial constituye la categoría central del estudio, lo cual encuentra sustento en la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud, que define el envejecimiento activo como el proceso de optimizar oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar el bienestar psicosocial durante la vejez OMS, (2002, p. 79). Este enfoque coincide con los resultados de la investigación, donde los participantes mencionan que el senderismo favorece su movilidad, la interacción social, regulación emocional y sentido de pertenencia.

Desde la dimensión ambiental, los aportes de Kaplan (1989) resultan especialmente pertinentes. Estos autores, desde la teoría de la restauración atencional, sostienen que los entornos naturales facilitan la recuperación de la fatiga mental y promueven estados de bienestar psicosocial. Esta idea se articula directamente con las narrativas de los participantes, quienes describen que *escuchar los ríos, los animales... genera tranquilidad [...] y que el silencio del entorno natural les permite sentirse en calma.*

De esta manera, la naturaleza deja de ser únicamente el escenario de la actividad y se convierte en un mediador activo del bienestar emocional, cognitivo y espiritual, favoreciendo procesos de contemplación, serenidad y restauración psíquica. La práctica del senderismo, por tanto, fortalece lo planteado por Kaplan al mostrar cómo la inmersión en escenarios verdes facilita calma, regulación emocional y conexión consigo mismo.

En armonía con los hallazgos de la investigación, el bienestar psicosocial se consolida como una dimensión integral que articula aspectos emocionales, sociales y cognitivos, evidenciando mejoras significativas a través de la práctica del senderismo. Los

participantes reportaron sensaciones de tranquilidad, mayor interacción social y una percepción positiva de su vida, lo que demuestra que esta práctica actúa como un mediador del bienestar. De esta manera, el senderismo no solo impacta la salud física, sino que fortalece la construcción de relaciones, la regulación emocional y el sentido de pertenencia, elementos clave para una vejez activa y satisfactoria.

Sentido de vida

Durante el desarrollo del bienestar Psicosocial Ovejero Bernal (2007) habla del sentido de vida como la posibilidad del ser humano de sentir propósitos y objetivos dentro de su vida. En la experiencia de los participantes, el senderismo se convirtió precisamente en ese propósito cotidiano: una razón para levantarse, planear la semana, compartir con otros y mantenerse física y emocionalmente activos. Expresiones como *le da a uno razón de vivir [...]* y *ahora tengo un objetivo [...]* evidencian que la práctica no solo fortalece la salud, sino que resignifica la experiencia de la vejez.

Desde este punto de vista el senderismo se configura como una estrategia que favorece la construcción de sentido, personal de las personas mayores, así como su motivación y ganas de vivir, elementos centrales en la teoría de Frankl. Además, las 24 sesiones de intervención reforzaron esta dimensión al permitir que cada salida se transformara en una meta alcanzable, un reto personal y una experiencia de autoafirmación, fortaleciendo la percepción de propósito existencial.

En síntesis, el sentido de vida en las personas mayores se fortalece cuando se generan experiencias significativas que les permiten proyectarse, sentirse útiles y mantener un propósito claro en su cotidianidad. En este contexto, el senderismo no solo actúa como

una práctica de actividad física, sino como un medio para resignificar la vejez, favoreciendo la construcción de metas, la motivación personal y la conexión con otros. Así, la práctica del senderismo contribuye a consolidar un envejecimiento más activo, consciente y con sentido, donde cada experiencia vivida se transforma en una oportunidad para reafirmar la propia existencia y el valor de seguir participando plenamente en la vida.

Senderismo, naturaleza y construcción social de la experiencia en la vejez

Los hallazgos de la investigación permiten evidenciar que el acercamiento de las personas mayores a la práctica del senderismo no es un proceso casual, sino que se encuentra mediado por experiencias significativas previas con la naturaleza y por la influencia del entorno social y familiar. En este sentido, la Red 1 “Experiencia de la práctica de senderismo” muestra que el vínculo con la naturaleza se construye desde la historia de vida de los participantes, especialmente desde su lugar de origen y sus primeras vivencias en escenarios naturales, lo cual actúa como un factor motivacional determinante para la vinculación a la práctica.

Estos resultados se relacionan con lo planteado por Wilson (1984) en la hipótesis de la biofilia, la cual sostiene que los seres humanos poseen una tendencia innata a conectarse con la naturaleza, lo que explica la respuesta emocional positiva frente a los entornos naturales. En este caso, el senderismo reactivaría dicha conexión, permitiendo que las personas mayores resignifiquen su relación con el entorno natural como fuente de bienestar, calma y pertenencia.

De igual forma, se evidencia que el entorno social y familiar cumple un papel decisivo en la vinculación a la práctica, actuando como red de apoyo y motivación. Las narrativas muestran que la participación en el senderismo surge tanto por invitación de

familiares y amigos como por la necesidad de establecer nuevas relaciones sociales en una etapa donde los vínculos tienden a reducirse. Este hallazgo se articula con el modelo del convoy social de Antonucci et al. (2014), el cual plantea que las redes sociales acompañan al individuo a lo largo del ciclo vital, brindando apoyo emocional e instrumental.

También, se identificó que el ingreso al senderismo está profundamente vinculado a procesos de transición propios de la vejez, especialmente aquellos relacionados con la reconfiguración de los vínculos sociales, la soledad y la búsqueda de nuevas actividades y ocupación del tiempo libre. Este hallazgo se relaciona con lo planteado por la teoría de la selectividad socioemocional Carstensen, 1992, la cual sostiene que las personas mayores tienden a priorizar experiencias emocionalmente significativas y relaciones que les generen bienestar. En este sentido, el senderismo se consolida como una respuesta adaptativa frente a la disminución de redes sociales, permitiendo la construcción de nuevos vínculos y reforzando el sentido de pertenencia.

Asimismo, los hallazgos evidencian que el senderismo se transforma progresivamente en un eje estructurante de la vida cotidiana, pasando de ser una actividad ocasional a consolidarse como un hábito significativo de la vida diaria. Este proceso puede interpretarse desde la teoría de la actividad Havighurst (1961), la cual plantea que la participación activa en actividades sociales y físicas favorece la satisfacción vital en la vejez. De esta manera, el senderismo no solo organiza el tiempo libre, sino que también otorga propósito, contribuyendo al fortalecimiento del sentido de vida, aspecto clave dentro del bienestar psicológico según Ryff (1989).

En relación con la dimensión social, los hallazgos muestran que el senderismo funciona como un espacio de reconstrucción de redes de apoyo, promoviendo valores como

la solidaridad, el compañerismo y la empatía. Este resultado coincide con el modelo del convoy social de Kahn y Antonucci (1980) los cuales señalan que las relaciones sociales actúan como sistemas de apoyo fundamentales a lo largo del ciclo vital. En este sentido, la práctica del senderismo permite fortalecer dichos convoyes, reduciendo el riesgo de aislamiento social, factor que ha sido ampliamente asociado con deterioro de la salud mental y física en la vejez Holt-Lunstad et al. (2015).

Por otra parte, la interacción con la naturaleza se posiciona como un elemento mediador central del bienestar psicosocial. Las narrativas evidencian que los entornos naturales favorecen estados de tranquilidad, reflexión y conexión personal, lo cual puede explicarse desde la teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas (Fredrickson, 2001). Desde esta perspectiva, las experiencias emocionales positivas generadas en contextos naturales amplían los recursos cognitivos y emocionales, contribuyendo a una mejor adaptación al envejecimiento.

En conjunto, los hallazgos permiten comprender que el senderismo emerge como una respuesta a transformaciones propias de la vejez, especialmente a la soledad, la reorganización de los vínculos sociales y la búsqueda de nuevas experiencias significativas. Así, la práctica no solo representa una actividad física, sino un espacio de reconstrucción de sentido, pertenencia y conexión con la vida cotidiana.

Educación experiencial, bienestar psicosocial y sentido de vida en el senderismo

Los hallazgos de las Redes 2, 3 y 4 evidencian que el senderismo se configura como una experiencia de educación experiencial en la que el aprendizaje surge de la vivencia directa, la interacción social y la reflexión sobre lo experimentado. En la Red 2, los participantes reconocen que “cada salida enseña algo nuevo” y que “uno aprende

caminando”, lo cual se relaciona directamente con el modelo de Kolb (1984), donde el aprendizaje se construye a partir de la experiencia concreta, la reflexión, la conceptualización y la experimentación activa.

En este sentido, el senderismo se consolida como un escenario pedagógico vivencial que permite a las personas mayores desarrollar aprendizajes sobre sí mismos, sobre sus capacidades físicas y sobre su relación con el entorno. Esto se articula con lo planteado por Dewey (1938), quien afirma que la experiencia educativa debe generar continuidad e interacción, permitiendo que cada vivencia tenga impacto en experiencias futuras.

Por otra parte, la Red 3 y Red 4 evidencian que el senderismo impacta directamente el bienestar psicosocial, entendido como la integración del bienestar físico, emocional, cognitivo y social. Los participantes reportan mejoras en la movilidad, la energía y la vitalidad, así como sensaciones de tranquilidad, seguridad y alegría. Estos resultados son coherentes con la definición de la OMS (2002), que entiende el envejecimiento activo como un proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y bienestar.

Asimismo, el contacto con la naturaleza se identifica como un mediador clave del bienestar emocional y cognitivo. Los participantes expresan que “escuchar el río genera tranquilidad” y que “sentirse parte de la naturaleza” produce calma y conexión personal. Estos hallazgos se relacionan con la teoría de la restauración de la atención de Kaplan y Kaplan (1989), la cual sostiene que los entornos naturales favorecen la recuperación de la fatiga mental y la regulación emocional.

En conjunto, los hallazgos permiten comprender que el senderismo trasciende su dimensión física para convertirse en una experiencia integral que articula educación

experiencial, bienestar psicosocial y construcción de sentido de vida. La interacción con la naturaleza, el fortalecimiento de las redes sociales y la vivencia corporal del recorrido configuran un escenario en el que las personas mayores no solo se mantienen activas, sino que resignifican su existencia, fortaleciendo su autonomía, su participación social y su bienestar integral.

Capítulo VI: Conclusiones

A partir del análisis e interpretación de los hallazgos, se sintetizan los principales aportes del estudio en relación con los objetivos propuestos, destacando la incidencia del senderismo en el bienestar físico, emocional, cognitivo y social de los participantes. Asimismo, se exponen las reflexiones finales que consolidan el valor del senderismo como una alternativa significativa para favorecer el bienestar psicosocial y el envejecimiento activo en la persona mayor.

En relación con el análisis de las experiencias vinculadas al senderismo en la persona mayor, se concluye que esta práctica se configura como una experiencia significativa de interacción con la naturaleza, aprendizaje vivencial y construcción colectiva. Las narrativas de los participantes evidenciaron que las caminatas fueron percibidas como espacios de superación personal, reconocimiento de capacidades, contemplación y conexión con otros, favoreciendo sentimientos de tranquilidad, satisfacción, motivación y sentido de pertenencia. De esta manera, el senderismo trasciende la práctica física, al consolidarse como una experiencia humana y social que fortalece la percepción positiva de la vejez y la participación activa.

Respecto al bienestar psicosocial, los hallazgos permitieron concluir que el senderismo favorece dimensiones emocionales, cognitivas y sociales en la persona mayor. Las experiencias desarrolladas durante las caminatas promovieron procesos de regulación emocional, fortalecimiento de la autoestima, interacción grupal y reconstrucción de redes de apoyo. Asimismo, el contacto con la naturaleza y las dinámicas grupales facilitaron experiencias asociadas al bienestar emocional, la autonomía y el uso significativo del tiempo libre. En este sentido, el senderismo se reconoce como una estrategia que

contribuye al bienestar integral y al envejecimiento activo desde una perspectiva participativa y comunitaria.

De igual manera, se concluye que la propuesta de educación experiencial construida a partir de 24 sesiones durante la práctica de senderismo permitió integrar la educación experiencial, la reflexión del camino y la interacción grupal como ejes metodológicos del programa. Las caminatas, desarrolladas en diferentes escenarios naturales de Cundinamarca, tuvieron una duración aproximada entre cuatro y cinco horas, con recorridos de ocho a diez kilómetros acompañados de pausas activas, hidratación, estiramientos y talleres reflexivos. Esta propuesta evidenció que el senderismo puede implementarse como una estrategia sistemática, organizada y replicable para promover procesos de bienestar emocional, cohesión social, participación y envejecimiento activo en personas mayores.

En relación con el aporte metodológico y epistemológico de la investigación, se concluye que el enfoque cualitativo y la investigación-acción permitieron comprender de manera profunda las experiencias subjetivas y percepciones construidas por los participantes alrededor del senderismo y el bienestar psicosocial. La educación experiencial se constituyó como un elemento central para interpretar las vivencias desarrolladas durante las caminatas, reconociendo el valor de la experiencia, la reflexión colectiva y la interacción con el entorno natural como procesos de construcción de conocimiento.

No obstante, la investigación presentó algunas limitaciones relacionadas con el tamaño de la muestra, las condiciones logísticas y climáticas de algunas rutas, así como el tiempo de desarrollo del programa. De igual manera, al tratarse de un estudio cualitativo centrado en experiencias subjetivas, los hallazgos no pretenden ser generalizables a toda la

población mayor, sino transferibles a contextos similares relacionados con programas de actividad física, recreación y envejecimiento activo. Estas limitaciones permiten reconocer la necesidad de continuar desarrollando investigaciones que amplíen el tiempo de intervención, incluyan otros contextos poblacionales y fortalezcan la articulación entre bienestar psicosocial, senderismo y promoción de la salud.

Finalmente, la investigación permitió concluir que el senderismo constituye una estrategia pedagógica, vivencial y comunitaria con potencial de aplicación en programas orientados a la promoción del envejecimiento activo y el bienestar psicosocial. Su capacidad de integrar actividad física, naturaleza, participación social y aprendizaje experiencial lo posiciona como una alternativa innovadora para profesionales del deporte, la actividad física, la recreación y la salud. Asimismo, los hallazgos aportan elementos relevantes para el diseño de programas y políticas orientadas a favorecer la inclusión, participación y calidad de vida de las personas mayores desde enfoques integrales y sostenibles.

Referencias

- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos* (64.^a Asamblea General, Fortaleza, Brasil).
<https://www.wma.net/es/>
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190.
<https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.

- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: Su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582–589.
- Calvo Sánchez, M. F., Román Ureta, C., Basualto Alfaro, P., Bannen García-Huidobro, G., & Chamorro Giné, M. (2022). Experiencia en el uso de videos para la promoción de ejercicio físico en el hogar en modalidad online en personas mayores en Chile durante la pandemia COVID-19. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 57(2), 79–84.
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.10.004>
- Carmona Valdés, S. E. (2009). El bienestar personal en el envejecimiento. *IBEROFORUM. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 4(7), 48–65.
- Carr, W., & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical: Education, knowledge and action research*. Falmer Press.
- Carstensen, L. L. (1992). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 331–348). Academic Press.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41–67. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04002594>
- CEPAL. (2020). *Perspectivas del envejecimiento en América Latina*. Naciones Unidas.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. SAGE.

- Cruz Gutiérrez, O., Quiñones Ruiz, L. O., & Trujillo Ramírez, C. A. (2020). *El senderismo con fines terapéuticos en adultos mayores con hipertensión arterial*. Universidad de Holguín.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.
- DANE. (2022). *Personas mayores en Colombia* (Nota estadística).
<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/oct-2022-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia.pdf>
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.
- Elliott, J. (1990). *La investigación-acción en educación*. Morata.
- Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312–17315.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0407162101>
- Eraso Angulo, R. H., Burbano Mora, L. P., Basante García, D. A., Riascos Guaitarrilla, J. H., Bados Llanos, X., Muñoz Solarte, M. F., & Naspirán López, A. Y. (2023). Envejecimiento activo en adultos mayores en el área rural. *Boletín Informativo CEI*, 10(2).
- Fals Borda, O. (1991). *La ciencia comprometida*. Carlos Valencia Editores.
- Fals Borda, O. (1991). *La ciencia comprometida*. Carlos Valencia Editores.
- Gómez-Martín, M. B. (2019). Hiking tourism in Spain: Origins, issues and transformations. *Sustainability*, 11(13), 3619. <https://doi.org/10.3390/su11133619>

- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 59(5), S258–S264. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S258>
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55–60. [https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(13\)72683-8](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72683-8)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486. <https://doi.org/10.1177/0956797614531799>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- JafariNasabian, P., Inglis, J. E., Reilly, W., Kelly, O. J., & Ilich, J. Z. (2017). Aging human body: Changes in bone, muscle and body fat with consequent changes in nutrient intake. *Journal of Endocrinology*, 234(1), R37–R51. <https://doi.org/10.1530/JOE-16-0603>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2000). Participatory action research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 567–605). SAGE.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Kydd, A., Fleming, A., Paoletti, I., & Hvalič Touzery, S. (2020). Exploring terms used for the oldest old in the gerontological literature. *Journal of Aging and Social Change*, 10(2), 53–73. <https://doi.org/10.18848/2576-5310/CGP/v10i02/53-73>

Lesser, I., & Thomson, C. (2024). A pre-post study design exploring the potential benefits of a hiking intervention for active and inactive older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/japa.2023-0347>

Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>

Lí, F. C. Á. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 0(0), 55–60.

López, M. (2021). *La vejez como construcción social*. Editorial Universitaria.

Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 9–23. <https://doi.org/10.1177/0265407510391362>

Marselle, M., O'Brien, L. A., Olszewska-Guizzo, A., Remmen, R., Russo, A., & de Vries, S. (2020). *Types and characteristics of urban and peri-urban green spaces having an impact on human mental health and wellbeing*. EKLIPSE Expert Working Group.

Martín García, A. V. (2000). *Más allá de Piaget: Cognición adulta y educación*. Ediciones Morata.

- Martínez, J. (2022). Envejecimiento y sociedad: desafíos contemporáneos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 18(2), 45–60.
- May, M., Colizzi, E., Fisichella, A., Valenti, G., Ceresini, G., Dall’Aglia, E., Ruffini, L., Lauretani, F., Parrino, L., & Ceda, G. P. (2013). Stress hormones, sleep deprivation, and cognition in older adults. *Maturitas*, 76(1), 22–44.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.06.006>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE.
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993). *Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.
<https://www.minsalud.gov.co/>
- Ministerio del Deporte. (2022). *Lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia*.
<https://www.mindeporte.gov.co>
- Mondragón-Barrios, L. (2009). Consentimiento informado: Una praxis dialógica para la investigación. *Revista de Investigación Clínica*, 61(1), 73–82.
- Morales Carrero, J. (2021). Un acercamiento multidisciplinar a las dimensiones del desarrollo humano. *Conocimiento Educativo*, 23–57.

- Ovejero Bernal, A. (2007). *Las relaciones humanas: Psicología social teórica y aplicada*. Biblioteca Nueva.
- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación cualitativa: Retos e interrogantes* (Vol. 1). La Muralla.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>
- Poblete Valderrama, F., Bravo Coronado, F., Villegas Aichele, C., & Cruzat Bravo, E. (2016). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 59–65.
- Prebensen, N. K., & Nordbø, I. (2015). Hiking as mental and physical experience. *Tourism Management Perspectives*, 16, 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2015.09.006>
- Ruelas González, M. G. (2017). *Promoción del bienestar psicosocial para la prevención del maltrato en el adulto mayor*. Instituto Nacional de Salud Pública de México.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2016). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.
- Torres Carrillo, A. (2007). *Más allá del método: Investigación participativa y poder popular en América Latina*. Editorial Desde Abajo.
- UNESCO. (2005). *Declaración universal sobre bioética y derechos humanos*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000146180>
- United Nations. (2019). *World population ageing 2019*. United Nations.
- van Rooij, F. O., van Schoor, N. M., Tiemeier, H., Hofman, A., Ikram, M. A., & Ikram, M. K. (2017). Development of a healthy aging score in the population-based Rotterdam Study. *The Journals of Gerontology: Series A*, 72(5), 593–601.
<https://doi.org/10.1093/gerona/glw164>
- Walston, J. (2024). Physical frailty in older adults: What drives it and how to prevent it. *Innovation in Aging*, 8(Supplement 1), 343–343. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.1117>
- World Health Organization. (2005). *Active ageing: A policy framework*. WHO.
- World Health Organization. (2016). *Global strategy and action plan on ageing and health 2016–2020: Towards a world in which everyone can live a long and healthy life*. WHO.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

World Health Organization. (2020a). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization. (2020b). *Decade of healthy ageing 2020–2030: Final proposal*. WHO.

<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf>

World Health Organization. (2024). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Anexos

Anexo 1 Guion de entrevista

GUIÓN ENTREVISTA
Introducción
En este primer momento se realiza la presentación formal, se entrega el consentimiento informado, y se contextualiza el propósito de la entrevista.
Preguntas de contexto
• ¿Cómo se encuentra el día de hoy? • ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre? • ¿Qué lugares le gusta recorrer?
Preguntas específicas
En este apartado se profundizará en los temas centrales del estudio, relacionados con el conocimiento y percepción del bienestar psicosocial. Las preguntas están orientadas a explorar las experiencias vividas por el adulto mayor durante la práctica del senderismo.
Categoría "Senderismo"
Subcategoría "Experiencia de la práctica de senderismo"
• ¿Desde hace cuánto tiempo practica senderismo? • ¿Con qué frecuencia realiza esta actividad? • ¿Cómo se enteró o inició en el senderismo? • ¿Participa solo o acompañado en las caminatas? • ¿A qué lugares suele ir a caminar o hacer senderismo? • ¿Forma parte de algún grupo o club de senderismo?
Subcategoría "Educación Experiencial"
• ¿Qué aprendizajes personales cree que ha adquirido a través del senderismo? • ¿Qué significado tiene para usted esta actividad? • ¿Qué momentos o experiencias durante sus caminatas han sido especialmente significativos o memorables? • ¿Considera que el senderismo le ha enseñado algo sobre usted mismo o sobre la vida?
Categoría: "Bienestar"
subcategoría: "Conocimiento acerca del bienestar psicosocial"
• ¿Qué entiende usted por bienestar psicosocial? • ¿De qué forma cree que el senderismo puede contribuir al bienestar emocional, mental y social de una persona? • ¿Considera que su bienestar psicosocial ha mejorado desde que comenzó a practicar senderismo? ¿Por qué? • ¿Qué importancia le da usted al sentirse acompañado/a o compartir con otros durante las caminatas?
Subcategoría: "Bienestar Psicosocial"
• ¿Ha notado cambios en su salud física desde que empezó a practicar senderismo? ¿Cuáles? • ¿Cómo se ha sentido emocionalmente desde que realiza esta actividad?

- ¿Considera que el senderismo ha influido en su estado de ánimo, autoestima o relaciones sociales? ¿De qué manera?
 - ¿Ha hecho nuevas amistades o fortalecido relaciones a través del senderismo?
 - ¿Qué otras actividades realizan regularmente para su bienestar físico o psicosocial?
-

Nota

Les agradecemos sinceramente el tiempo que ha dedicado en compartir sus experiencias y reflexiones. Sus aportes son muy valiosos para comprender cómo el senderismo puede contribuir al bienestar psicosocial de los adultos mayores como una práctica de actividad física.

Anexo 2 Consentimiento informado para la participación voluntaria a la investigación

	FORMATO	
	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	
Código: FOR026INV	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 02-06-2016	Página 1 de 187	

Vicerrectoría de Gestión Universitaria
Subdirección de Gestión de Proyectos – Centro de Investigaciones CIUP
Comité de Ética en la Investigación

En el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, la Resolución 0546 de 2015 de la Universidad Pedagógica Nacional y demás normatividad aplicable vigente, considerando las características de la investigación, se requiere que usted lea detenidamente y si está de acuerdo con su contenido, exprese su consentimiento firmando el siguiente documento:

PARTE UNO: INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Facultad, Departamento o Unidad Académica	Educación Física
Título del proyecto de investigación	El senderismo como promotor del bienestar psico-social en adultos mayores.
Descripción breve y clara de la investigación	Esta investigación busca comprender cómo la práctica del senderismo influye en el bienestar psico-social de los adultos mayores. Para ello, se realizarán entrevistas y actividades de educación experiencial basadas en el senderismo, donde los participantes compartirán sus experiencias, percepciones y aprendizajes sobre cómo esta práctica ha impactado su salud física, emocional, social y mental. La investigación tiene un enfoque cualitativo y de investigación-acción, basado en la participación activa y el aprendizaje vivencial.
Descripción de los posibles riesgos de participar en la investigación	La participación en esta investigación no representa riesgos mayores para la salud de los adultos mayores. Sin embargo, existen riesgos mínimos asociados, como la fatiga física durante las caminatas. Para minimizar estos riesgos, se contará con acompañamiento profesional (paramédico), rutas seguras y pausas adecuadas durante las actividades.
Descripción de los posibles beneficios de participar en la investigación	Participar en esta investigación permitirá reflexionar sobre la experiencia de los adultos mayores durante la práctica del senderismo y cómo esta ha influido en su bienestar. También se reconocer los vínculos sociales que se forman durante esta práctica, además de compartir vivencias significativas y contribuyendo al

	conocimiento y diseño de propuestas que promuevan un envejecimiento activo, saludable y con mejor bienestar psicosocial para otros adultos mayores.		
Datos generales del investigador principal	Nombre(s) y Apellido(s): Alejandra Bernal Ovalle		
	N° de Identificación: 1023960443	Teléfono	3138915039
	Correo electrónico: abernalo@upn.edu.co		
	Dirección: Kr 5 A este N° 46 D 45 Sur		

PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: _____

Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° _____ de _____

Con domicilio en la ciudad de: _____ Dirección: _____

Teléfono y N° de celular: _____

Correo electrónico: _____

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma,

Nombre: .
Identificación: .
Fecha: .

La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación

Cambios biológicos en personas mayores (≥ 60 años) según autores y evidencia científica.

Anexo 3 Comité de ética

Bogotá D.C., septiembre 1 de 2025

Profesora

Cindy Lorena Benavides Rodríguez
Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física
Facultad de Educación Física
Universidad Pedagógica Nacional

ASUNTO: Carta de Aval - Comité de Ética de la Investigación Facultad Educación Física.

Estimada, docente.

El Comité de Ética de la Investigación de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional ha valorado y ha decidió **APROBAR CON AJUSTES** el proyecto denominado “*El Senderismo y su relación con el bienestar psicosocial del adulto mayor: un análisis cualitativo*”. Identificado con **Código: 340ETIC-084-2025**, el cual se encuentra bajo su asesoría y la autoría de los estudiantes: Alejandra Bernal Ovalle CC 1.023.960.443 y Juan David Zamora Muñoz CC 1.000.595.297.

A continuación, se presentan las consideraciones

1. Por ser un proyecto con intervención en adultos mayores se debe contar con los consentimientos y/o asentimientos informados.
2. Al momento de implementar es necesario contar con el apoyo de personal médico o de salud.
3. Explicitar si la población hace parte de un grupo o institución, de ser así de debe contar con los permisos

Cordialmente,



Comité de Ética de la Investigación
Facultad de Educación Física
Universidad Pedagógica Nacional.

Anexo 4 Transcripción entrevistas "PRE"

Pregunta: 1	Respuestas
Cuénteme cómo y cuándo comenzó a practicar senderismo. ¿Qué lo motivó en ese momento?	RP1: Bueno, yo comencé a practicar senderismo, ahora aproximadamente unos 30 años tal vez, o un poquito más, o un poquito menos. sentía la necesidad de hacer algo diferente a la vida cotidiana, de estar uno en la casa, tanto haciendo mandados y en el mercado y como que necesitaba al salir hacer algo diferente. Entonces, en ese momento decidí que el senderismo podría ser una buena medida, en la medida en que veía una revista que al día creo que era El Espectador, o en el tiempo que era Escape, y ahí salía y decía, bueno, caminatas hasta el lado, caminatas hasta el otro. Entonces, oye, eso es interesante. Entonces, bueno, no sé si me sigo o espero que me pongan la pregunta. No, no, ahí estás bien, ahí vas bien. No sigue continuando, no pasa nada. Entonces, un día me comuniqué también con un grupo de esos y salí a caminar, y salí a caminar creo que fue con Viajar y Vivir precisamente, porque ellos publicaban sus caminatas ahí. Y bueno, sí creo que sin malo estuve a Viajar y Vivir, fue el primer grupo con el que yo estuve caminando. Empecé a caminar con mis hijos, mis hijos pequeños, tenía en ese momento una hija que tenía como 10, 11 años, el chino tenía para de 4 años, eran como empecé a caminar con ellos.
	RP2: Bueno, cuando yo empecé a practicar senderismo fue porque me había quedado sola, mi hijo vivía conmigo, se fue de la casa, se llevó el perro. Entonces venía Semana Santa y yo dije, no, ¿y yo ahorita qué voy a hacer? No sabía de caminatas, no sabía de senderismo y curiosamente me llegó un mensaje al WhatsApp donde una señora invitaba unas caminatas por unos humedales en Bogotá. Entonces yo dije, ya sé lo que voy a hacer, voy a dedicarme a caminar. Entonces me puse a buscar, como te digo, era Semana Santa y me puse a mirar por Google varios grupos de caminantes. En ese momento me encontré con el grupo de caminantes del retorno y vi que ellos estaban organizando una caminata a Tobuy. Tobuy quedaba pues bastante retirada de Bogotá, pero yo dije, yo voy a escribir y le escribí a un señor a un grupo de WhatsApp y él me contestó, se encontró conmigo, me explicó cómo eran las caminatas, yo le comenté que yo sufría de una rodilla, me dijo, no hay ningún problema, eso usted va a poder hacer la caminata y ahí fue cuando yo inicié en el año 96.

	RP3: haciendo hace unos 15 años, siempre me ha gustado caminar, yo nací me crié en el campo, pero de manera regular hace unos 15 años, antes me gustaba, pero tenía la disculpa porque así lo he entendido después de los años de que está realmente en diferentes actividades, en el sindicato, estudiando en dos universidades, trabajando con el distrito, entonces pues no sacaba realmente el tiempo para hacerlo de manera regular y por eso lo hago desde hace 15 años.
	RP4: No, a mí me gustó caminar desde joven, me gustó, tuve una experiencia de vivir en el campo y los caminos veredales me gustaban mucho, me gustaban mucho entonces Hay una motivación desde joven, ya no se pudo practicar en otros años por cuestiones de trabajo, ocupaciones y ahora de pensionado pues he tratado de mantenerla más o menos cada 15 días
	RP5: El senderismo prácticamente lo inicié desde muy joven, incluso siendo niño, por cuestiones de la familia, cuestiones de mis padres, sobre todo mis padres que practicaba no tanto como senderismo, pero sí actividades, acciones que tenían que ver con encuentros con la naturaleza. Posteriormente, en las acciones que tenían que ver con la parte académica, cuando inicié la secundaria con un grupo de compañeros, un grupo de estudiantes de colegio, iniciamos como esa actividad. Posteriormente, cuando ingresamos a la universidad, soy egresado de la Universidad Nacional, entonces practicábamos el senderismo en encuentros con la naturaleza, fundamentalmente en lugares de interés ambiental, de interés físico, en el que podíamos, obviamente, tener alguna actividad relacionada con la naturaleza, propiamente dicho.

Pregunta: 2	Respuestas
Hábleme de cómo integra el senderismo en su vida cotidiana. ¿Qué lugar ocupa esta práctica en su rutina?	RP1: Siempre ocupa un lugar muy importante. Pues en el comienzo, también cuando comencé, salía cada ocho días a caminar. caminé de forma muy intermitente, porque las condiciones cambian, ya de pronto crecieron, ya no lo acabaron lo mismo, uno tiene otras cosas que hacer. Pero siempre, siempre, digamos, se trata de caminar cada año, cada mes, cada mes y medio. Y ahora otra vez volví a correr como la rutina de estar caminando cada ocho días, cada 15 días máximo.
	RP2: Bueno, para mí hace parte importante de mi vida, yo pues diariamente hago ejercicio, camino, pero las caminatas como tal las realizó cada ocho días porque me gusta mucho, es una actividad

	que disfruto mucho y que realmente ya se volvió un hábito en mi vida y diría que ocupa un 50% de mi actividad.
	RP3: Esta práctica en tu rutina. Para mí el senderismo hoy en día ocupa el primer lugar en todas mis actividades, yo trato de estar cada ocho días haciendo senderismo con la mala costumbre de no hacer actividad física entre semanas, lo he pensado pero no lo he realizado, he pensado en hacer caminatas alrededor del parque por esas de esas pero realmente no lo hago, o sea que soy hago senderismo de fines de semana y en algunas ocasiones algunas salidas de dos, tres días a diferentes partes del centro del país.
	RP4: Bueno yo en mi rutina yo más o menos tengo unos compromisos anuales de caminar, hacer senderismo y algo de bicicleta En general son 1550 kilómetros al año y la parte del senderismo son 250, 250 kilómetros Entonces es parte de una expectativa que tengo fundamentalmente para salud, bienestar, estar bien en general en todo Si yo por ejemplo en las dos últimas semanas solo hice dos actividades de esas cotidianas tengo colgado la meta y ahora la preocupación es 31 de diciembre llegar a los 1550 kilómetros.
	RP5: El senderismo para mí es una actividad fundamentalmente de acciones pedagógicas que permiten justamente cumplir como algunos propósitos muy importantes para mi vida personal. Uno, tiene que ver con el conocimiento de los escenarios naturales de mí. Segundo, lo que tiene que ver con la importancia de esos escenarios frente a una realidad física, a una realidad cultural y a una realidad de bienestar y convivencia. Igualmente, algo tan importante como es para nuestra vida física, para nuestra vida personal y sobre todo una acción que tenga que ver con construir vida a partir de la vida natural.

Pregunta: 3	Respuestas
¿Cómo llegó el senderismo a su vida? Cuénteme sobre esa primera experiencia o momento que lo acercó a esta práctica.	RP1: Llegó en un momento en que necesitaba hacer algo diferente a la vida cotidiana.
	RP2: El senderismo llegó a mi vida por la necesidad de ocuparme en algo, ya que me encontraba sola y me aburría no poder hacer algo en mi vida cotidiana.
	RP3: Siempre me ha gustado caminar, pero antes no podía hacerlo por cuestiones de tiempo o de trabajo. Cuando conocí

	esta practica del senderismo me cautivo profundamente ya que aquí podía caminar, aprender y conocer nuevos lugares.
	RP4: Yo he caminado y en algunos lugares, en algunos momentos de la vida se han hecho caminatas. Por ejemplo, cuando tenía yo 21 años subí y baje el cerro del Pacandé y cada vez que yo escucho la canción de Jorge Villamil al sur, al sur del cerro del Pacandé a mí no se me olvida esa caminata, ese sol tan berraco de Natagaima, de ese valle del Tolima así hay otras experiencias, a los 18 años caminamos de Barichara a Zapatoca, es duro.
	RP5: Como yo crecí en el campo, me tocaba trabajar en labores en la finca de mis papas me tocaba recorrer grandes distancias para darle de comer al ganado o para llevar el ganado de un lugar a otro. Estas practicas fueron las que promovieron en mí el hábito de caminar y que mas adelante se convirtiera en algo indispensable para mi vida.

Pregunta: 4	Respuestas
¿Con quién suele caminar? Cuénteme cómo es esa experiencia individual o colectiva para usted.	RP1: Bueno, como decía al comienzo, salí a caminar con los hijos, caminaba mucho tiempo con ellos. Posteriormente, cuando ellos ya tenían otras actividades u otros intereses, pues caminé solo. Y en la actualidad, pues con los grupos que frecuentemente estoy con ellos, como Canapro, Viajar y Vivir, Camina por Colombia. Y con personas como tal, pues hay una persona muy especial que es Elizabeth Rey, que es una persona con la que compartimos todas estas experiencias camineras.
	RP2: Bueno, siempre he ido con grupos de caminantes, inicialmente yo iba sola en una de las caminatas, tuve la oportunidad de conocer a Alberto y siempre vamos los dos, hemos hecho equipo de caminante los dos, pero vamos con el resto de las personas y allá siempre conocemos más personas y hablamos con los demás y todo.
	RP3: colectiva. Yo cuando me retiro de muchas o me voy descargando de muchas de estas que estaba comentando como el retirarme de las actividades sindicales donde tenía algunas responsabilidades, donde ya termino en mis estudios, cuando ya me retiro de mi vida laboral, entonces busco a un grupo que hace muchos años, 40 y más años, que me invitaban a caminar que se llama Salsipuedes pero nunca salí con ellos entonces empecé a buscarlos, los ubiqué y en una de esas caminatas encontrándome en

	la parte oriental del campin me encontré con Julio Cifuentes quien estaba coordinando el grupo de senderismo de la ade, el sindicato, entonces conocí que él tenía un grupo llamado Senderos y Paisajes por Colombia y me integré a ese grupo, lo he hecho de manera individual, la familia ellos saben que yo hago esta actividad y que está en primer lugar, informo para dónde voy, cuando se animan a caminar conmigo lo hago, lo hacen, del resto salgo solo y me encuentro pues con todos los amigos, compañeros de trabajo, de conocimiento en diferentes actividades y me gusta cuando camino, me gusta caminar más en silencio, un tanto individual y si voy en grupo de todas formas en silencio, no me gustan las risas fuertes, la conversación ligera, sino más bien escuchar, ver, o leer, percibir.
	RP4: Pues en general el senderismo lo estoy haciendo de manera colectiva y se privilegia el grupo senderos y paisajes mantiene las caminatas que organiza la Casa Nacional del Profesor, ¿no? me parece que son muy organizadas, la gente es buena, nunca en una caminata de sobeo uno, nadie de mal genio Todo el mundo va contento, feliz, sonriendo, haciendo chistes y hablando.
	RP5: Tienen que ver con acciones colectivas. Justamente iniciamos como una actividad a nivel de empresa en donde nos vinculamos un grupo de docentes y a través de ese grupo de docentes multiplicamos la actividad con docentes del distrito e igualmente con estudiantes de nuestros colegios practicamos el senderismo con principios netamente pedagógicos. ¿Podrías contarme si has participado o formas parte de algún grupo o club de senderismo? Sí, justamente nosotros creamos inicialmente grupo denominado Aramacau por Colombia. Ese grupo Aramacau por Colombia estaba constituido, estaba formado por docentes de diferentes disciplinas y practicábamos el senderismo nivel grupal. Posteriormente ampliamos la cobertura con los docentes del distrito hasta formar una empresa consolidada desde el punto de vista legal y realizamos senderismo con los compañeros docentes, con los compañeros estudiantes hasta convertirlos prácticamente en una empresa apunta fundamentalmente a prácticas de senderismo.

Pregunta: 5	Respuestas
Cuénteme sobre los lugares a los que suele ir	RP1: esos lugares son importantes porque todos tienen su magia. Si es una montaña, tiene su magia de la montaña, el frío, si es una llanura, si es un páramo, todos tienen una magia diferente. Me gusta mucho caminar por el clima caliente, pero no desestimo

a caminar ¿Por qué son importantes para usted?	tampoco la oportunidad de ir a un páramo, a una laguna, ninguna parte que me guste, que me llame mucho la atención.
	RP2: Yo voy a las caminatas de Canapro, en este momento vamos a todo lo que es la parte con Cundinamarca especialmente, pero también participamos en encuentros de caminantes, hemos ido a encuentros en lo que es Caldas, Risaralda, en Santander y vamos cada año al encuentro nacional de caminantes, en los sitios donde se desarrolla.
	RP3: Todos los lugares que tengan que ver con naturaleza y los mejores, aquellos senderos, trochas, pero cuando hay que caminar por carreteros, por placa huellas, pues igualmente lo hacemos, pero todos los lugares son importantes, particularmente aquí en el departamento de Boyacá, en algunas partes del Tolima, esos lugares. Con paisajes y paisajes por Colombia, que es con el grupo que más salgo, ha sido muy importante porque la persona que coordina este grupo, Julio Cifuentes, pues es una persona de muchísima experiencia, que conoce muy bien todos los caminos, tiene en su mente los diferentes senderos, conoce mucho de la naturaleza, además por su formación académica, que es también de la Universidad Nacional en químico-farmacéutas, conoce las propiedades de las plantas y demás, entonces me parece que sabe integrarse muy bien y nosotros con él como maestro, que fue también él, y entonces hace un trabajo no solamente de caminar, sino la parte pedagógica, de conocimiento, de quienes están activos, que lleven esa aprendizaje de las aulas y demás. Ocasionalmente salgo con otros grupos, con Recorridos, que llama Recorridos, un grupo que diría Marco Hernández, o con otro grupo que se llama Andarrios, pero básicamente y principalmente con sendero y paisajes por Colombia.
	RP4: Bueno, para mí es importante caminar al lado del barrio, adecuaron una alameda que antes era sobre el canal Boyacá Que es una vía destapada, eso la condicionaron y ahí vamos Por lo general adultos mayores nos encontramos desde las seis de la mañana hasta las nueve y veinte Entonces yo ahí voy camino, ¿no? Me hago mis diez, once kilómetros con las caminatas de montaña.
	RP5: Los lugares a los que salimos a caminar todos son a entornos naturales, ubicados en los diferentes municipios de Cundinamarca, Boyacá y otros municipios ya cuando son salidas viajeras de varios días. Lo importante siempre es que sea a lugares que nos adentren en la naturaleza. Sí, el senderismo tiene que ver con acciones muy

	puntuales sobre la diferenciación de los ecosistemas colombianos o ecosistemas naturales. Dada obviamente la gran biodiversidad que tiene nuestro país practicamos el senderismo en todos estos escenarios o en todos aquellos ecosistemas que tienen que ver con la importancia ambiental, la importancia ecológica y sobre todo la importancia que tenga que ver con el sector productivo, con el sector económico y con el sector de relacionar todas estas interacciones que tiene que ver con nuestra economía nacional.
--	--

Pregunta: 6	
¿Podría contarme si ha participado o forma parte de algún grupo o club de senderismo? ¿Cómo ha sido su experiencia allí?	RP1: En este momento, digamos, como que estamos muy compenetrados con Canapro con la organización paisajes y senderos por Colombia.
	RP2: Sí, participamos con los de Canapro y hemos estado también en otros grupos de caminantes, como te decía en caminantes del retorno, viajar y vivir, camina por Colombia, hemos participado con diferentes grupos.
	RP3: Ocasionalmente salgo con otros grupos, con Recorridos, que llama Recorridos, un grupo de Marco Hernández, que tiene otro grupo que se llama Andarrios, pero básicamente y principalmente con sendero y paisajes por Colombia.
	RP4: No, no he estado en un club de senderismo Participé mucho en las caminatas que organizaron la alcaldía de Peñalosa a través del IDR que eran caminatas muy buenas, yo conocí muchos aspectos de Bogotá. No, de varios, Bogotá tiene una cantidad de sitios para caminar cercanos, algunos inseguros, pero todo es era lo más firme, eran dos o tres caminatas que surgían en la semana Pero eso lo acabaron, ahora quedan unas muy poquitas pero no con la misma trascendencia e importancia que habían antes
	RP5: No pertenezco a ningún club, ya que desde siempre he caminado y lo he hecho de manera autónoma con amigos, familiares. Actualmente soy el fundador de senderos y

	paisajes por Colombia que ya llevamos muchos tiempos caminando por Colombia.
--	--

Pregunta: 7

¿Podría contarme alguna experiencia durante el senderismo que haya sido significativa para usted y qué aprendizajes personales surgieron de ella?	RP1: La primera vez que estuve en el Nevado del Cocúy por el lado del Wicard fue con mi hija y fue una experiencia muy bonita, pero también un poco estresante porque ya cuando empezamos a bajar como a la una y pico de la tarde se nos oscureció, no oíamos nada, nosotros cubimos un camino diferente a los compañeros que iban adelante, yo los escuchaba pero uno los veía, entonces como que me estaba preocupando un poco y ahí iba a hacer seis de la tarde, siete de la noche, entonces como que empiezo a me angustiarse un poco, además con la responsabilidad de mi hija, pues me daba como pelear con ella porque es una caminata bastante dura y otra vez también que pronto fue mencionada anteriormente un día que nos perdimos, nos perdimos porque pues las condiciones fueron un poco adversas por el clima, por la lluvia, porque perdieron las señales, porque nos perdió la noche y porque nos tocó caminar bastante, bastante como hasta la una de la mañana hasta que pues prácticamente, pues ya íbamos a salir a la vía al alto del trigo pero pues se nos adelantó, se nos adelantó el bombero, se nos rescataron pero digamos que es una experiencia que lo enriquecerá uno.
	RP2: una vez en una caminata hace como unos tres años nos perdimos, fuimos con un grupo nuevo que no era muy organizado, era más bien un grupo que cada quien iba por su cuenta y ese día en la caminata ellos llegamos a un punto donde les dio es que bailamos, almorzamos, tomamos cerveza y quedaba lo más difícil de la caminata. Arrancamos otra vez a caminar como a las tres o cuatro de la tarde, moralejas o como a las seis, llegamos a cruzar un río que para acá, que para allá, empezó a llover y los que iban más adelante supuestamente habían dejado unas señales, pero con la lluvia las señales se perdieron y nosotros nos quedamos perdidos como a las siete de la noche en una montaña, llegaron a rescatarnos, a recogerlos porque menos mal logramos mandar la ubicación, eso nos tocó cruzar un

	puente de Guadua por allá con un río que sonaba horrible, altísimo, como a las nueve de la noche la persona que nos había ido a rescatar se puso nerviosa porque no encontrar la vía, nos dejó botados a los dos y nosotros empezamos camino y camino y caminamos como hasta lo de la mañana, ya íbamos a llegar a la carretera cuando llegaron los bomberos a rescatarnos.
	RP3: sí fue un dos momentos de riesgo me lo hicieron saber las personas con las que estaba caminando, una fue con Salsipuedes, íbamos para la Laguna de Siecha y la parte baja empezó a nevar y a llover y entonces la guía dijo no podemos subir porque se nubla y ya es peligroso subir y la bajada es peor, yo dije no, el objetivo es llegar a la Laguna Siecha, tomé la decisión de irme solo a caminar y la guía y otros dos guías pues no me dejaron solo sino que me acompañaron hasta allá, eso yo reconozco posteriormente pues que eso no debía haberlo hecho por los peligros que efectivamente hay en un paro y una segunda experiencia y aprendizaje que tuve es que en una caminata en descanso por allá por subiendo a Zipacón entonces después del almuerzo los compañeros descansando se pusieron a dormir entonces una compañera dijo no pero nosotros venimos a caminar como que a dormir entonces nos vamos y nos vamos no levantamos pero no le avisamos al día ni a nadie y empezamos a caminar por donde hay unos puentes por donde pasaba [el ferrocarril, unos puentes ya con los listones viejos, podridos y Nereo Signs del grupo Andarríos en Zipacón nos llamó la atención, dijo ustedes debieron porque no contestaron de teléfono, le dije porque yo cargo el teléfono pero lo pongo en movió avión porque yo no lo utilizo para llamar o responder sino para tomar fotos y dijo pero porque no avisaron de que se iban a ir y nos pareció fácil no vuelvan a hacer eso porque puede ocurrir esto o aquello entonces el aprendizaje y la experiencia de eso es que hay que mantener siempre el trabajo en equipo en lo colectivo el avisar el no irse solo uno en una caminata porque cualquier asunto puede ocurrir y nosotros con tantos años de experiencia entonces de pronto tenemos que cuidarnos más.
	RP4: Por lo general siempre en las caminatas uno encuentra, yo encuentro aspectos, ¿no? El paisaje, la vegetación, la fauna, los mismos caminos, las viviendas Bueno, hay una cosa que a mí me estremece mucho en las caminatas Es las casas

	desocupadas, las casas añejas, las casas caídas, abandonadas. Entonces que tienen su historia y una vez busqué a ver qué canciones estaban Y hay tres canciones más o menos que retoman el aspecto de las casas campesinas abandonadas Que son las acacias, otro allá al pie de la loma y las casas viejas. Son tres canciones muy bonitas que muestran Y hay otra también de un carranguero que muestra el camino también de herradura. El camino y también narra pues ya la experiencia del desprendimiento de ellos. Pero al ver los caminos uno se... me conmueve.
	RP5: Nuestro país practicamos el senderismo en todos estos escenarios o en todos aquellos ecosistemas, que tienen que ver con la importancia ambiental, la importancia ecológica y sobre todo la importancia que tenga que ver con el sector productivo, con el sector económico y con el sector de relacionar. Todas estas interacciones que tiene que ver con nuestra economía nacional.

Pregunta: 8

¿Cree que el senderismo le ha dejado alguna enseñanza o le ha hecho pensar diferente sobre la vida?	RP1: Claro, claro, el senderismo es tenacidad, el senderismo es lucha, el senderismo es distracción, el senderismo es fortalecimiento físico, fortalecimiento espiritual.
	RP2: La siguiente es, ¿cree que el senderismo le ha dejado alguna enseñanza o le ha hecho pensar diferente sobre su vida? Sí, como yo le comenté al principio, cuando yo empecé a caminar, pues lo hice en un momento de mi vida en la cual yo estaba sola, que de un momento a otro me quedé así, mis hermanos viven afuera, mi hijo se fue, tenía una otra relación y también se terminó, entonces yo era muy miedosa de salir sola, pensaba que todo el mundo me estaba mirando, si yo presentaba en un restaurante yo decía, hoy todo el mundo se está dando cuenta que yo estoy sola, no me gustaba hacer ese tipo de cosas, cuando yo empecé a ir al senderismo empecé a ver que todo el mundo va solo, que todo el mundo camina a su ritmo, pero si usted necesita ayuda alguien está ahí para compartir con usted, entonces me ha dejado como más tranquilidad y más seguridad, uno llega a la conclusión que uno se tiene a sí mismo, y todos estamos, no soy la única que está en esa circunstancia, somos muchas personas así.

	RP3: Las enseñanzas todas las enseñanzas cuando digo que es la actividad para mí primordial en la vida es porque realmente ayuda no solamente a la actividad propiamente física sino también a la salud emocional a la salud mental en medio en medio de tanto conflicto de tantas situaciones difíciles que se vive en el país en la ciudad en el mundo entonces me parece que es una forma de estar tranquilo el fin de semana que no salgo a hacer ese tipo de actividad esa semana siguiente la paso mal entonces digamos la respuesta a todo eso es que efectivamente me llena de satisfacciones y a cada persona con la cual yo logro conversar de esos temas trato de motivarlos para que se sumen a senderismo no es mucho lo que consigo, pero ya poquitos vamos engrosando el grupo bueno ya vamos a pasar a la categoría de bienestar y la primera pregunta es cómo te sientes anímicamente cuando caminas o después de hacerlo cuando camino y cuando termino de caminar super bien es decir creo que uno sale con el objetivo de practicar el senderismo lloviendo haciendo sol caminos llenos de agua o de barro va uno porque todo eso forma parte de la naturaleza el encontrarse con los compañeros creo que se resaltan muchos valores de la amistad de la solidaridad de la ayuda de la desconexión también de todas las cosas malas que encuentra uno en las grandes ciudades como Bogotá de las preocupaciones generales en los diferentes órdenes a nivel nacional u otros entonces me parece que es eso es vida y es el senderismo es una actividad que cada cual se regala para sí mismo no camina uno para otros sino que es un regalo que uno se da para sí mismo de manera que los que puedan escuchar este audio háganle y súmese a la actividad al senderismo cuando practicas senderismo qué cosas o momentos te hacen sentir calma o tranquilidad me hace sentir calma tranquilidad pues todo lo que uno logra observar ver escuchar los animales las vacas las aves en los ríos las quebradas subir la montaña el bajar la montaña la parte verde los pastos absolutamente todo genera tranquilidad de pronto genera un poquito de cierta tensión si se trata de pasar un río y toca agarrar la cuerda entonces ahí toca afinar más los sentidos y ponerse más en coordinación con uno mismo y con los demás para ayudar. RP4: Los caminos, las casas, lo mismo, es lo que les recuerda a uno Cada caminata tiene su particularidad Pero ahí dentro de esa particularidad hay cosas que se destacan A veces la soledad
--	--

	también, en las partes más altas que no hay viviendas ni nada Pero que también en esas partes altas, porque en la caminata también uno puede ver las condiciones de igualdad y desigualdad de la sociedad. Pues en las partes altas no hay viviendas, no hay población pobre, pero es la población rica la que domina esas partes.
	RP5: En el senderismo se tiene la oportunidad de realizar prácticas de convivencia, prácticas de interacción con los compañeros, con los docentes y lo que nosotros le vamos desde la pedagogía interactiva, es justamente compartir conocimientos, tejer conocimientos, aprender de los demás que es algo definitivamente valioso, no solamente de los mismos compañeros sino de los mismos estudiantes y de las mismas comunidades que uno visita en los diferentes recorridos y escenarios que a diario se programan en las caminatas o en los recorridos que se ofrecen en nuestras programaciones cotidianas.

Pregunta 09	
¿Cree que el senderismo le ha dejado alguna enseñanza o le ha hecho pensar diferente sobre la vida?	RP1: Claro, claro, el senderismo es tenacidad, el senderismo es lucha, el senderismo es distracción, el senderismo es fortalecimiento físico, fortalecimiento espiritual.
	RP2: Sí, como yo le comenté al principio, cuando yo empecé a caminar, pues lo hice en un momento de mi vida en la cual yo estaba sola, así que de un momento a otro me quedé así, mis hermanos viven afuera, mi hijo se fue, tenía una otra relación y también se terminó, entonces yo era muy miedosa de salir sola, pensaba que todo el mundo me estaba mirando, si yo presentaba en un restaurante yo decía, hoy todo el mundo se está dando cuenta que yo estoy sola, no me gustaba hacer ese tipo de cosas, cuando yo empecé a ir al senderismo empecé a ver que todo el mundo va solo, que todo el mundo camina a su ritmo, pero si usted necesita ayuda alguien está ahí para compartir con usted, entonces me ha dejado como más tranquilidad y más seguridad, uno llega a la conclusión que uno se tiene a sí mismo y todos estamos, no soy la única que está en esa circunstancia, somos muchas personas así.
	RP3: primordial en la vida es porque realmente ayuda no solamente a la actividad propiamente física sino también a la salud emocional a la salud mental en medio en medio de tanto conflicto de tantas situaciones difíciles que se vive en el país en la ciudad en el mundo

	entonces me parece que es una forma de estar tranquilo el fin de semana que no salgo a hacer ese tipo de actividad.
	RP4: Sí, claro, siempre Para uno la observación. Hay un amigo que dirige grupo y él tiene un... y sería bueno que hiciera contacto con el senderismo de observación Y él tiene muchos textos que está escribiendo y todo lo refleja El caminar no es una opción de caminar, sino que uno también está reconociéndose En esos momentos uno solo va pensando y se está encontrando con uno mismo Bueno, vamos a cambiar de categoría, ya vamos a dejar un poquito la categoría del senderismo y vamos a entrar con la categoría de bienestar.
	RP5: Definitivamente el senderismo es una actividad lúdica que tiene que ver con la misma vida intrínseca de cada persona. El senderismo le mejora a uno la calidad de vida desde el punto de vista físico, desde el punto de vista emocional y desde el punto de vista de manejar todos aquellos principios que tienen que ver con la interacción con los compañeros y sobre todo el mirar y buscar acciones que le permitan interiorizar todos aquellos escenarios que le permitan relajarse, que le permitan interactuar y mejorar a través de los diferentes entornos su vida personal y sirvió colectiva.

Pregunta: 10	
¿Cómo se siente anímicamente cuando camina o después de hacerlo?	RP1: Me siento bastante bien, me siento muy relajado, me siento que he cumplido como un propósito del día o de la semana. Siento que hay cosas muy importantes después de que termine. Voy a hacer una pregunta que no está acá.
	RP2: Yo me siento bien, yo me siento muy bien, me siento que como que hay un objetivo incluso en la caminata, entonces uno, ah, que tengo que llegar hasta la antena o que tengo que llegar hasta donde está la Virgen, entonces eso como que lo incentiva a uno y lo hace sentir feliz, un objetivo.
	RP3: se siente uno como más tranquilo como más agente como que la mente más despejada como que como que más alejado un poco de cierto problemas de salud por el paso de los años seguramente en mayor o menor medida le van llegando a unos u otros y creo que para la salud física también estará tomando sus pastas para una u otra cosa pero creo que la principal medicina para la salud en todos los sentidos

	es el senderismo que implica no solamente caminar por caminar sino alrededor de caminar todas estas actividades que hemos conversado.
	RP4: Yo me siento muy bien, cuando camino me voy bien, tengo mi meta, tengo que cumplirla, voy para adelante Y cuando termino pues la satisfacción de haber logrado eso a pesar de que uno a veces llega muy cansado, pero está uno bien.
	RP5: Generalmente las caminatas le permiten un descanso físico, un descanso mental, un descanso espiritual, una reflexión que tiene que ver justamente con el diario vivir de cada una de las personas y personalmente es un descanso, es un relax, es algo que siente uno o mejor la necesidad de vivir y sentir la naturaleza es algo que está dentro de la persona, que está dentro del ser vivo como tal y ofrece las diferentes opciones y las diferentes oportunidades de disfrutar de ese ambiente natural, de esos escenarios tan importantes del ambiente y del medio ambiente que nosotros manejamos.

Pregunta: 11	
Cuando practica senderismo, ¿qué cosas o momentos le hacen sentir calma o tranquilidad?	RP1: Me siento bastante bien, me siento muy relajado, me siento que he cumplido como un propósito del día o de la semana. Siento que hay cosas muy importantes después de que termine. Voy a hacer una pregunta que no está acá.
	RP2: Cuando veo un paisaje bonito, cuando escucho ríos o agua. El contacto con la naturaleza.
	RP3: Me hace sentir calma tranquilidad pues todo todo todo lo que uno logra observar ver escuchar los animales las vacas las aves en los ríos las quebradas subir la montaña el bajar la montaña la parte verde los pastos absolutamente todo todo genera tranquilidad de pronto genera un poquito de cierta tensión si se trata de pasar un río y toca agarrar la cuerda entonces ahí toca afinar más los sentidos.
	RP4: Me hace sentir calma tranquilidad pues todo lo que uno logra observar ver escuchar los animales las vacas las aves en los ríos las quebradas subir la montaña el bajar la montaña.
	RP5: Todo el trayecto, la caminata calma así, olvidarse uno, el silencio, solo el ruido de los pajaritos, de los árboles Cuando va pasando uno por las quebradas, el río, el sonido del agua, le da uno mucha tranquilidad, es otro momento.

Pregunta: 12	
¿Qué significa para usted estar en contacto con la naturaleza cuando sale a caminar?	RP1: Acabar a todo, significa que estamos en una compenetración muy importante con la vida, con la naturaleza, con el espíritu, hay una compenetración, hay una suma de sentimientos.
	RP2: Ah, no, eso es una sensación muy buena. Se siente uno respirar el aire y ver los pájaros y las frutas y todo lo que usted se encuentra en el camino es muy relajante.
	RP3: parece que eso es el contacto directo con la naturaleza cuando caminas hay algo que te haga sentir más contento o más a gusto con las personas con las personas que te acompañan digamos que en términos de edades los grupos que se arman de caminantes son una comunidad que generalmente no existe conflicto entre ese grupo de personas generalmente se arma una empatía una solidaridad un compañerismo un compartir si una persona lleva dos bocadillos pues puede compartir uno y el otro lo consume un banano un frasco de agua entonces todo eso todo eso genera esos vínculos de fraternidad de amistad.
	RP4: Sentirse uno vivo, sentir uno parte de la naturaleza, contemplar eso de belleza. Este sábado nosotros vimos una bandada de pájaros, él lo identificó por eso, nos arrimamos y había como 20 Y al lado había 5 pájaros carpinteros, fue una experiencia hermosísima o yo, hermosísima.
	RP5: El accionar con la naturaleza es justamente convivir con ella, disfrutar no solamente de los compañeros, de las personas con las cuales se interactúa uno, sino ese contacto directo con la naturaleza, el agua, los árboles, el aire, el viento, todo aquello que tenga que ver con esos entornos llenos de paz, llenos de vivencias y llenos de cultura que permiten un descanso muy importante para el organismo de cada persona.

Pregunta: 13	
Cuando camina, ¿hay algo que le haga sentirse más	RP1: con la naturaleza, con el espíritu, hay una compenetración, hay una suma de sentimientos.

contento o más a gusto con las personas que lo acompañan?	RP2: Cuando tengo la oportunidad de tomarme fotos para el recuerdo. Cuando hago un paisaje bien lindo y me tomo ahí una foto.
	RP3:] las personas con las personas que te acompañan digamos que en términos de edades los grupos que se arman de caminantes son una comunidad que generalmente no existe conflicto entre ese grupo de personas generalmente se arma una una empatía una solidaridad un compañerismo un compartir si una persona lleva dos bocadillos pues puede compartir uno y el otro lo consume un banano un frasco de agua entonces todo eso todo eso genera esos vínculos de fraternidad de amistad creo que eso es muy importante que redundo pues también en la práctica ya cotidiana y rutinaria de los días siguientes antes de que llegue a la siguiente caminata ya dentro de la categoría del bienestar psicosocial la primera pregunta sería a nivel físico qué tipo de cambios has notado en tu cuerpo considero que ya con el tiempo de uno estar caminando a diferencia de los primeros días que comienza uno con los dolores en las piernas y la pereza levantarse a las 5 de la mañana o antes de la caminata hay que empezar antes la rutina o el hábito de practicar eso y creo que eso es redundado en tener uno como se siente uno como más tranquilo como más agente como que la mente más despejada como que como que más alejado un poco de ciertos problemas de salud por el paso de los años seguramente en mayor o menor medida le van llegando a unos u otros y creo que para la salud física también estará tomando sus pastas para una u otra cosa pero creo que la principal medicina para la salud en todos los sentidos es el senderismo que implica no solamente caminar por caminar sino alrededor de caminar todas estas actividades que surgen.
	RP4: Cuando camino hay algo, la solidaridad, el compañerismo, el saber que uno tiene que ir pendiente de los compañeros, de las compañeras Estimularlo de que uno sabe que si va al lado de ellos uno no queda solo
	RP5: El estar acompañado y poder interactuar con otras personas me hacen sentir muy bien, el poder conversar, reírme y estar ocupado me hace sentir bien.

Pregunta: 14

A nivel físico, ¿qué tipo de cambios ha notado en su cuerpo?	RP1: No, se siente uno mucho más ligero, se siente uno con mucha más energía, se siente uno con más reflejos, como que físicamente uno mejora su cuerpo y su espíritu, también se siente mucho más joven.
	RP2: Ah, no, uno se siente más delgado, siente que cuando está subiendo cada vez puede respirar mejor y cada vez es más ágil.
	RP3: considero que ya con el tiempo de uno estar caminando a diferencia de los primeros días que comienza uno con los dolores en las piernas y la pereza levantarse a las 5 de la mañana o antes de la caminata hay que empezar antes la rutina o el hábito de practicar eso y creo que eso es redundado en tener uno como se siente uno como más tranquilo como más agente como que la mente más despejada como que como que más alejado un poco de cierto problemas de salud por el paso de los años seguramente en mayor o menor medida le van llegando a unos u otros y creo que para la salud física también estará tomando sus pastas para una u otra cosa pero creo que la principal medicina para la salud en todos los sentidos es el senderismo.
	RP4: Cambios no, yo no he perdido peso, pero sí el sudar, el regenerar Sí, eso, de pronto también el ayuno largo, porque uno desayuna y almuerza y a veces no encuentra almuerzo Y con eso se viene el agüita nomás, el agua y la frutica que lleva uno con eso.
	RP5: Generalmente el ejercicio mejora la calidad de vida de las personas y no solamente mejorar la calidad de vida de las personas sino mantenerse desde el punto de vista físico, un cuerpo sano, una mente sana, una espiritualidad sana que de hecho tiene que ver justamente con los principios básicos físicos de cada persona, de cada organismo.

Pregunta: 15	
¿Con quién suele caminar y cómo ha sido esa experiencia para usted? ¿Ha hecho nuevas amistades o ha fortalecido alguna relación gracias al senderismo?	RP1: ha sido muy agradable, ya que compartimos conversaciones y apoyo durante el recorrido. Gracias al senderismo he fortalecido esas amistades y también he conocido personas nuevas con intereses similares.
	RP2: Generalmente camino con familiares y amigos y ha sido una experiencia muy significativa, porque nos permite pasar tiempo de calidad juntos. El senderismo

	ha fortalecido nuestros lazos y nos ha ayudado a comunicarnos mejor.
	RP3: Camino con compañeros del grupo de senderismo y la experiencia ha sido muy enriquecedora, ya que nos motivamos mutuamente. A través de estas caminatas he hecho nuevas amistades y he creado relaciones basadas en el compañerismo.
	RP4: la experiencia ha sido positiva porque compartimos momentos de tranquilidad y disfrute de la naturaleza. Estas actividades han fortalecido nuestras relaciones y han generado un mayor sentido de comunidad.
	RP5: he conocido en las rutas de senderismo y la experiencia ha sido muy satisfactoria. Gracias a estas caminatas he creado nuevas amistades y he reforzado relaciones que hoy forman parte importante de mi vida social.

Pregunta: 16	
¿Qué otras actividades realizan regularmente para su bienestar físico y psicosocial?	RP1: Bueno, yo hago yoga, yo voy a natación y bueno, caminar, cada vez que puedo salir a caminar y decir a comprar el pan, salgo a caminar.
	RP2: Yo hago gimnasio, voy al gimnasio todos los días, hago clases de pilates, de yoga, hacemos natación y hago ejercicios de fortalecimiento muscular.
	RP3: no básicamente el senderismo que estoy en deuda conmigo mismo de practicar varias que he estado pensando en hacer entre semana pero cuando tengo la oportunidad que son pocas porque si a mí me invitan a una caminata o irme para melgar o para una piscina o a la playa en una costa yo prefiero caminar si me invitan vamos para Cartagena o santa marta a las playas de tu Coveñas y una caminata para la sierra nevada santa marta prefiero la de la sierra nevada santa marta pues creo que actividades muy sencillas como si se puede salir a un pueblo pequeño por aquí en con una marca eso también forma parte de combinar la actividad física con una actividad de recreación a comerse un helado o un desayuno un almuerzo por aquí cerca en un pueblo a Bogotá.

	RP4: Escucho música, hago crucigramas y leo, vivo pendiente de las noticias, eso es lo que hago para mi bienestar Yo no vivo desocupado en el día, no me alcanza a veces el día
	RP5: Generalmente se realizan las actividades que tienen que ver con el mejoramiento de aquellos escenarios que le permiten involucrarse uno desde el punto de vista físico, desde el punto de vista social y desde el punto de vista colectivo. Interactuar con la naturaleza es bien importante y sobre todo permite que se manejen situaciones desde el punto de vista personal, desde el punto de vista comunitario.

Pregunta: 17	
Considera que el senderismo ha influido en su estado de ánimo, autoestima o relaciones sociales ¿De qué manera?	RP1: Claro, sí, es importante porque uno se relaciona con más personas, con más compañeros, con gente que tiene intereses similares o parecidos.
	RP2: Sí, como te decía, ya uno se siente más seguro de sí mismo, se siente más tranquilo, no está tan estresado que sí está solo, tiene como un objetivo y una meta en la vida y algo en qué pensar diferente y eso le ayuda a uno el estado de ánimo y también cuando uno hace ejercicio se siente como más tranquilo, más feliz.
	RP3: manera totalmente y todas las anteriores se ha redundado positivamente porque si uno no hiciera una actividad estas pues se quedan en la casa como dice uno mirando para el techo no mirando el reloj que pasen las horas y ahora que hago desayunar y ya quedar desocupado y pasan no entonces yo creo que yo creo que yo creo que eso redundo positivamente en toda en toda la actividad y seguramente a todos nos pasa esto de que terminó la caminata y los primeros días de la semana hoy por ejemplo miércoles estamos pensando ya en la caminata que era el próximo domingo y que no se va a hacer el domingo sino que el sábado entonces ya comienzan a organizarse para para la siguiente caminata.
	RP4: Sí, claro, no sentirse no solo, porque es que la vida a esta edad, los lazos son muy reducidos, los hijos están en otras cosas Los nietos también, los amigos también están en otras cosas, los hermanos cada cual está por eso Y acá le da a uno razón de vivir, de sociabilizarse, de chismosear, de hacer el chiste cada 8-15 días que se encuentra uno con la gente

	RP5:] De hecho el senderismo para mí ha sido una herramienta que me permitía el diario a través de esa misma disciplina creada mejorar todos aquellos aspectos de mi vida cotidiana, de mi vida personal, de mi vida de interacción. Para mí todas esas acciones que tienen que ver con la naturaleza, con el disfrute del ejercicio físico, las caminatas, de todo lo que tiene que ver con el desplazamiento en escenarios naturales para mí es algo simplemente valioso e importante que ha influido y ha influenciado en mi vida personal, en mi salud, en el aprendizaje mismo, en la cultura atribuida, en las relaciones que he adquirido o que tengo con todas aquellas personas que a diario comparto y que actúan o que interactúan conmigo.
--	---

Anexo 5 Transcripción Entrevista "Post"

Pregunta: 10	
¿Cómo se siente anímicamente cuando camina o después de hacerlo?	RP1: Me siento bastante bien, la verdad. Cuando estoy caminando siento como si dejara atrás muchas preocupaciones que uno trae de la semana. Es como un espacio donde uno se desconecta de todo lo cotidiano. Después de las caminatas, me siento más tranquilo, más relajado,
	RP2: Yo me siento muy bien, me cambia totalmente el ánimo. Durante la caminata uno se enfoca en llegar a un punto, en cumplir un objetivo, y eso lo motiva mucho. Después de las intervenciones he aprendido a disfrutar más el proceso, no solo la meta.
	RP3: El cambio anímico es bastante evidente. Uno se siente más tranquilo, más despejado mentalmente. Es como si el senderismo ayudara a ordenar los pensamientos. Después de caminar, siento que puedo enfrentar mejor las situaciones del día a día. Incluso cuando no salgo a caminar un fin de semana, siento que me hace falta, como si algo quedara incompleto.
	RP4: Me siento muy bien, la verdad. Mientras camino voy concentrado en lo que estoy haciendo, en cumplir mi meta, en avanzar. Cuando termino, a pesar del cansancio físico, queda una satisfacción muy grande. Es una sensación de logro personal, de haber cumplido con algo importante para mí. Eso me deja muy tranquilo.
	RP5: Desde lo emocional, el senderismo representa un equilibrio integral. Durante la caminata hay una conexión con el entorno y con uno mismo que permite liberar tensiones.

Pregunta: 11	
Cuando practica senderismo, ¿qué cosas o momentos le hacen sentir calma o tranquilidad?	RP1: Principalmente el contacto con la naturaleza, los paisajes, el silencio. Hay momentos en los que uno simplemente se detiene a observar y eso genera una tranquilidad muy grande. También el hecho de caminar sin afán, sin presión, solo disfrutando el recorrido.
	RP2: A mí me da mucha tranquilidad ver los paisajes, escuchar el agua de los ríos, sentir el aire. Son momentos donde uno realmente se desconecta. Antes no me fijaba tanto en eso, pero ahora lo valoro mucho más.

	RP3: Todo lo que tiene que ver con la naturaleza genera tranquilidad: los animales, el agua, las montañas. Incluso los retos como cruzar un río generan una concentración que ayuda a desconectarse de otras preocupaciones.
	RP4: La tranquilidad viene de observar, de ver el entorno, los paisajes, la vegetación. También los momentos de silencio son muy importantes.
	RP5: La calma se encuentra en todo el recorrido: el silencio, los sonidos naturales, el entorno. Es un proceso de conexión profunda con la naturaleza.

Pregunta: 12

¿Qué significa para usted estar en contacto con la naturaleza cuando sale a caminar?	RP1: Es una conexión total, no solo física sino también espiritual. Uno siente que hace parte de algo más grande, de la vida misma, logrando una paz interior que no se encuentra en la ciudad.
	RP2: Es una sensación muy bonita, respirar aire puro y ver todo lo que hay en el entorno. Me relaja mucho poder contemplar el paisaje y valorar la biodiversidad que nos rodea.
	RP3: Es una conexión directa con la naturaleza, pero también con las personas. Se generan relaciones muy positivas porque el entorno natural facilita un diálogo más sincero y tranquilo.
	RP4: Es sentirse vivo y parte del entorno. Es algo que conmueve el alma al ver la perfección de los ecosistemas, recordándonos nuestra responsabilidad de cuidarlos.
	RP5: Es convivir con la naturaleza, aprender de sus ciclos y encontrar un equilibrio personal que permite desconectarse del estrés cotidiano para renovar energías.

Pregunta: 13

Cuando camina, ¿hay algo que le haga sentirse más contento o más a gusto con las personas que lo acompañan?	RP1: Compartir con otros hace la experiencia más agradable, uno se siente acompañado y puede intercambiar sensaciones que enriquecen el recorrido espiritual.
	RP2: Me gusta compartir momentos, tomar fotos y disfrutar con otros; es gratificante ver cómo todos nos

	asombramos con la belleza de los lugares que visitamos.
	RP3: Se generan relaciones de solidaridad, compañerismo y apoyo mutuo. En la montaña, ayudar al otro se vuelve algo natural y fortalece los lazos de amistad.
	RP4: El compañerismo es clave, saber que uno no está solo frente a los retos del camino brinda una seguridad emocional muy necesaria para seguir adelante.
	RP5: La interacción social es fundamental; compartir, conversar y reír durante las caminatas mejora notablemente la unión del grupo y el estado de ánimo general.

Pregunta: 14

A nivel físico, ¿qué tipo de cambios ha notado en su cuerpo?	RP1: Me siento más ligero, con más energía, incluso más joven. Siento que mi cuerpo se oxigena y se libera de las tensiones acumuladas en los músculos.
	RP2: Me siento más ágil, respiro mejor y tengo más resistencia. He notado que mi capacidad cardiovascular ha mejorado mucho desde que empecé estas caminatas.
	RP3: Siento que ha mejorado mi salud en general, tanto física como mental. Siento una mayor vitalidad y mis niveles de estrés han disminuido considerablemente.
	RP4: Más que cambios físicos visibles, siento mejoras internas. Es una sensación de bienestar orgánico, de sentir que el cuerpo funciona en armonía con el esfuerzo.
	RP5: El senderismo mejora la calidad de vida física y mental, fortaleciendo mis articulaciones y el poder hacer cosas que antes no podía.

Pregunta: 15

¿Con quién suele caminar y cómo ha sido esa experiencia para usted? ¿Ha hecho nuevas amistades o ha fortalecido alguna relación gracias al senderismo?	RP1: He fortalecido amistades y conocido nuevas personas con las que comparto una visión similar sobre el respeto a la vida y la naturaleza.
	RP2: Ha mejorado mis relaciones y mi comunicación. Ahora soy más abierto al diálogo y disfruto más de las conversaciones grupales sin las distracciones tecnológicas.
	RP3: He creado nuevas amistades basadas en el compañerismo y la superación de retos, lo que genera una confianza que trasciende la actividad del senderismo.
	RP4: Se ha fortalecido el sentido de comunidad. Siento que pertenezco a un grupo donde nos cuidamos entre todos y valoramos la presencia del otro.
	RP5: Las relaciones sociales se han ampliado y fortalecido, permitiéndome integrar nuevos círculos sociales que aportan experiencias y conocimientos diversos a mi vida.

Pregunta: 16	
¿Qué otras actividades realizan regularmente para su bienestar físico y psicosocial?	RP1: Realizo yoga, natación y caminatas cotidianas para mantener ese equilibrio entre el cuerpo y el espíritu que tanto bienestar me genera.
	RP2: Voy al gimnasio, hago pilates y ejercicios de fortalecimiento para estar en buena forma y poder disfrutar de los senderos más exigentes sin fatiga.
	RP3: Principalmente senderismo, aunque complemento con actividades recreativas y juegos tradicionales que fomentan la integración con mis compañeros.
	RP4: Lectura, música y actividades cognitivas; busco siempre nutrir mi mente al igual que nutro mi cuerpo durante las salidas al campo.
	RP5: Actividades físicas, sociales y de interacción comunitaria, participando en talleres o encuentros que promuevan un estilo de vida saludable y activo.

Pregunta: 17	
Considera que el senderismo ha influido en su estado de ánimo, autoestima o relaciones sociales ¿De qué manera?	RP1: Me ha permitido relacionarme más y sentirme activo socialmente, encontrando un sentido de trascendencia a través del contacto con la tierra y el grupo.
	RP2: Me ha dado seguridad, tranquilidad y un propósito claro cada semana: superar mis miedos y disfrutar de la paz que solo el silencio del bosque ofrece.
	RP3: Ha transformado mi rutina y mi forma de ver la vida, enseñándome que los obstáculos se superan mejor cuando se trabaja en equipo y con voluntad.
	RP4: Me ayuda a no sentirme solo y a mantenerme activo; el senderismo ha sido un bálsamo emocional que me motiva a levantarme cada día con entusiasmo.
	RP5: Ha influido en todos los aspectos de mi vida: personal, social y emocional, convirtiéndose en el eje central de mi bienestar y mi salud integral.

Anexo 6 Carta autorización comunidad a intervenir

**TURISMO ECOLÓGICO RECREATIVO Y DE AVENTURA
BOGOTÁ COLOMBIA**



[Redacted]
CAMARA DE COMERCIO-REGISTRO MERCANTIL
[Redacted]

REFERENCIA: CERTIFICACIÓN LABORAL POR PRESTACIÓN DE SERVICIOS

BOGOTÁ, NOVIEMBRE 01 DE 2025

LA ORGANIZACIÓN SENDEROS & PAISAJES POR COLOMBIA

Autoriza el proceso de investigación, en el marco del proyecto titulado "EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DE LA PERSONAS MAYOR; UN ANÁLISIS CUALITATIVO", que se lleva acabo dentro de la maestría Ciencias del Deporte y la Actividad física de la Universidad Pedagógica Nacional.

Es importante mencionar que la información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos, garantizando en todo momento la confidencialidad, el anonimato y el respeto por los participantes. Asimismo, se dará cumplimiento a los principios éticos establecidos para la investigación.

El tiempo estimado de la investigación es de (5 meses) en fechas acordadas previamente con la organización para no interferir en las dinámicas habituales.

Quedamos atentos a cualquier información adicional que requieran y a la posibilidad de conectar una reunión para ampliar detalles de la investigación.

Agradezco de antemano su intención y disposición.

CORDIALMENTE,

[Redacted]

[Redacted]

Anexo 7 Carta Presentación del proyecto a los evaluadores

Bogotá D.C. 2025.
 Universidad Pedagógica Nacional
 Facultad de Educación Física
 Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física
 Investigador Principal: Lic. Alejandra Bernal Ovalle – Lic. Juan David Zamora Muñoz
 Asesor: MSc. Cindy Lorena Benavides Rodríguez

ASUNTO: Evaluación por expertos del instrumento para la recolección de información: entrevista semiestructurada

Apreciado Docente Experto:

A continuación, se realiza la presentación del proyecto de investigación titulado: **"EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO"**.

Se comparte el resumen del proyecto de investigación como contextualización, con el fin de facilitar la comprensión del instrumento que será objeto de validación.

RESUMEN

El envejecimiento poblacional en el mundo y en Colombia representa uno de los principales desafíos sociales y de salud del siglo XXI, especialmente lo relacionado con el sedentarismo y los factores psicosociales que afectan la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, la presente investigación propone al senderismo como una estrategia innovadora de educación experiencial que favorece el bienestar psicosocial de adultos mayores entre los 60 y 75 años.

El estudio será desarrollado desde un enfoque cualitativo con alcance crítico-social, orientado a comprender las experiencias significativas de los adultos mayores que practican senderismo. Se recogerán datos mediante entrevistas semiestructuradas, observación directa y grupos focales.

Los hallazgos esperados de esta investigación buscan demostrar que el senderismo no solo mejora la salud física de las personas que lo practican, sino que también promueve vínculos sociales, reduce el aislamiento, fortalece la autoestima y estimula la autonomía de los adultos mayores. Además, permite reconectar a esta población con la naturaleza, generando aprendizajes significativos que enriquecen su desarrollo integral.

Objetivo General

- Analizar el papel del senderismo como promotor de bienestar psicosocial en el adulto mayor

Objetivo Específico al que atiende el instrumento de la entrevista semiestructurada

- Identificar las experiencias relacionadas con el senderismo y el bienestar psicosocial en el adulto mayor.

Se expresa un agradecimiento anticipado por la participación y colaboración en el proceso de validación del instrumento de recolección de información.

A vuelta de este correo solicitamos respetuosamente, [el](#) envío de la rejilla de evaluación diligenciada junto con la presente carta que en la parte final indica el aval del instrumento de colección de información.

Cordialmente,



Est. Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física
sbernal@upn.edu.co



Est. Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física
jdzamoram@upn.edu.co



clbenavidesr@upn.edu.co

Anexo 8 Rejilla de validación del instrumento

VALIDACIÓN CUESTIONARIO								
Marque con una X la opción que considere a cada pregunta (solo debe seleccionar una opción)								
CATEGORÍA DE ANÁLISIS	SUB-CATEGORÍA DE ANÁLISIS	N°	PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA	ESENCIAL	ÚTIL PERO NO ESENCIAL	NO NECESARIA	OBSERVACIÓN (Si usted)
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	1	¿Desde hace cuánto tiempo practica senderismo?	Elige una opción marcando				
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	2	¿Con qué frecuencia realiza esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"				
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	3	¿Cómo se enteró o inició en el senderismo?	Elige una opción marcando				
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	4	¿Participa solo o acompañado en las camintas?	Elige una opción marcando				
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	5	¿A qué lugares suele ir a caminar o hacer senderismo?	Elige una opción marcando				
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	6	¿Forma parte de algún grupo o club de senderismo?	Si/No				
Senderismo	Educación Experiencial	7	¿Qué aprendizajes personales cree que ha adquirido a través del senderismo?	Elige una opción marcando				
Senderismo	Educación Experiencial	8	¿Qué significado tiene para usted esta actividad?	Elige una opción marcando				
Senderismo	Educación Experiencial	9	¿Qué momentos o experiencias durante sus caminatas han sido especialmente significativas o memorables?	Elige una opción marcando con una "X"				
Senderismo	Educación Experiencial	10	¿Considera que el senderismo le ha enseñado algo sobre si mismo o sobre	Elige una opción marcando con una "X"				
Senderismo	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	11	¿Ha notado algún cambio en su salud mental o emocional a partir de sus ca	Elige una opción marcando con una "X"				
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	12	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo?	Elige una opción marcando con una "X"				
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	13	¿Qué papel cree que juega el contacto con la naturaleza en su bienestar?	Elige una opción marcando con una "X"				
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	14	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo, feliz o conectado con los demás?	Elige una opción marcando con una "X"				
Bienestar	Bienestar Psicosocial	15	¿Ha notado cambios en su salud física desde que empezó a practicar senderismo? ¿Cuáles?	Si/No				
Bienestar	Bienestar Psicosocial	16	¿Cómo se ha sentido emocionalmente desde que realiza esta actividad?	Elige una opción marcando				
Bienestar	Bienestar Psicosocial	17	¿Considera que el senderismo ha influido en su estado de animo, autoestima o relaciones sociales?¿De que manera?	Elige una opción marcando con una "X"				
Bienestar	Bienestar Psicosocial	18	¿Ha hecho nuevas amistades o ha fortalecido relaciones a través del senderismo?	Si/No				
Bienestar	Bienestar Psicosocial	19	¿Qué otras actividades realiza regularmente para su bienestar físico y psicosocial?	Elige una opción marcando				

Anexo 9 Evaluación de instrumento de recopilación de datos.

VALIDACIÓN CUESTIONARIO							
Marque con una X la opción que considere a cada pregunta (solo debe seleccionar una opción)							
CATEGORÍA DE ANÁLISIS	SUB-CATEGORÍA DE ANÁLISIS	N°	PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA	ESENCIAL	ÚTIL PERO NO ESENCIAL	NO NECESARIA
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	1	¿Desde hace cuánto tiempo practica senderismo?	Elige una opción marcando con	x		
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	2	¿Con qué frecuencia realiza esta actividad?	Elige una opción marcando con	x		
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	3	¿Cómo se enteró o inició en el senderismo?	Elige una opción marcando con		x	¿Por qué inicio la práctica del senderismo?
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	4	¿Participa solo o acompañado en las camintas?	Elige una opción marcando con	x		
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	5	¿A qué lugares suele ir a caminar o hacer senderismo?	Elige una opción marcando con	x		
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	6	¿Forma parte de algún grupo o club de senderismo?	Si/No	x		
Senderismo	Educación Experiencial	7	¿Qué aprendizajes personales cree que ha adquirido a través del sender	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Senderismo	Educación Experiencial	8	¿Qué significado tiene para usted esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Senderismo	Educación Experiencial	9	¿Qué momentos o experiencias durante sus caminatas han sido especialmente significativas o memorables?	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Senderismo	Educación Experiencial	10	¿Considera que el senderismo le ha enseñado algo sobre si mismo o so	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Senderismo	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	11	¿Ha notado algún cambio en su salud mental o emocional a partir de sus	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	12	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo?	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	13	¿Qué papel cree que juega el contacto con la naturaleza en su bienestar	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	14	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo, feliz o conectado con los demás?	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	15	¿Ha notado cambios en su salud física desde que empezó a practicar senderismo? ¿Cuáles?	Si/No	x		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	16	¿Cómo se ha sentido emocionalmente desde que realiza esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	17	¿Considera que el senderismo ha influido en su estado de animo, autoestima o relaciones sociales? ¿De que manera?	Elige una opción marcando con una "X"	x		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	18	¿Ha hecho nuevas amistades o ha fortalecido relaciones a través del senderismo?	Si/No	x		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	19	¿Qué otras actividades realiza regularmente para su bienestar físico y psicosocial?	Elige una opción marcando con una "X"		x	

Anexo 10 Evaluación de instrumento de recopilación de datos.

Resque con una X la opción que considere a cada pregunta lista de la seleccionar una opción									
CATEGORÍA DE ANÁLISIS	SUB-CATEGORÍA DE ANÁLISIS	N°	PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA	ESPECÍFICA	OTRA O NO ESPECÍFICA	NEC. DUA	OBSERVACIÓN (Si usted sugiere redactar de una manera la pregunta realizada a los sujetos de estudio, agradeceremos indicarla).	
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	1	¿Desde hace cuánto tiempo practica senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"	X			Antes de escribir las observaciones sobre las preguntas, me permito hacer algunos comentarios sobre el instrumento en general. No hay claridad con relación al instrumento que se construyó a partir de estas preguntas, sin embargo, y con la información recibida, entiendo que es una entrevista semi-estructurada, así que las sugerencias y comentarios las haré en ese línea. Se pudo incluir una breve definición de las categorías y subcategorías para comprender el contenido de las preguntas, porque no logro identificar las diferencias entre algunas categorías, por ejemplo que se busca con "conocimiento del bienestar psicosocial" y qué es "bienestar psicosocial"? También se podría asignar profundidad temática. Cada bloque debe buscar significados, emociones y reflexiones, no solo hechos descriptivos. Las varias preguntas están redactadas como si fueran parte de un cuestionario cerrado, esto no es pertinente para entrevistas, pues se desajustaría el contacto directo con el/la entrevistado/a. Podría recomendar que si quieren hacer el estudio con estas preguntas cerradas, deberían hacer un breve cuestionario preentrevista, a manera de caracterización. Se recomienda que se mantenga el tono abierto en las preguntas y que se invite a la reflexión y al relato personal. Se incluyó una introducción para el entrevistador que explique el propósito de la entrevista, los temas a abordar y la importancia de permitir que el participante se exprese libremente. Se importante verificar que las personas reconozcan lo que es el senderismo o incluyan en lenguaje menos técnico: caminatas en la naturaleza. Se Añade si lo que se busca con las preguntas son: experiencias, motivaciones, percepciones, barreras, entre otros. Redes la pregunta particular. Si es una pregunta cerrada para el cuestionario previo, que los sugiere, es importante incluir rangos para las opciones de respuesta. No tiene sugerido a la pregunta para la entrevista: ¿Cuánto tiempo y cuándo comenzó a practicar senderismo? ¿Qué lo motivó en ese momento?	
		2	¿Con qué frecuencia realiza esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
		3	¿Cómo se sintió o vivió en el senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
		4	¿Participa solo o acompañado en las caminatas?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	5	¿A qué lugares suele ir a caminar o hacer senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"	X			¿Qué que en la anterior, si es cuestionario, sugiere asignar opciones de respuesta predefinidas (por ejemplo: semanal, quincenal, mensual) para facilitar el análisis posterior. No tiene sugerido a la pregunta para la entrevista: ¿Háblame de cómo integra el senderismo en su vida cotidiana. ¿Qué lugar ocupa esta práctica en su rutina?	
		6	¿Forma parte de algún grupo o club de senderismo?	Sí/No	X				
		7	¿Qué aprendizajes personales cree que ha adquirido a través del senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
		8	¿Qué significado tiene para usted esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
Senderismo	Educación Experiencia	9	¿Qué momentos o experiencias durante sus caminatas han sido especialmente significativos o memorables?	Elige una opción marcando con una "X"	X			Podría formularse como: "A través de qué medio o experiencia inició en el senderismo?" y ofrecer opciones múltiples para estandarizar respuestas. No tiene sugerido a la pregunta para la entrevista: ¿Cómo llegó el senderismo a su vida? Cuéntame sobre esa primera experiencia o momento que lo acercó a esta práctica."	
		10	¿Considera que el senderismo le ha enseñado algo sobre sí mismo o sobre la vida?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
		11	¿Ha notado algún cambio en su salud mental o emocional a partir de sus caminatas?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
		12	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	13	¿Qué papel cree que juega el contacto con la naturaleza en su bienestar?	Elige una opción marcando con una "X"	X			Entre a esta categoría, sugiere incorporar una pregunta abierta que permita profundizar. Como la categoría es experiencias de senderismo, diría que se puede profundizar hacia el gusto o las características de esas prácticas. Se sugiere evitar preguntas dicotómicas o que induzcan respuestas breves (sí/no o una palabra), dado que es una entrevista, si lo consideran relevante así, pueden incluirlo en el cuestionario pre entrevista que sugiere.	
		14	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo, feliz o conectado con los demás?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
		15	¿Ha notado cambios en su salud física desde que empezó a practicar senderismo? ¿Cuáles?	Sí/No	X				
		16	¿Cómo se ha sentido emocionalmente desde que realiza esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
Bienestar	Bienestar Psicosocial	17	¿Considera que el senderismo ha influido en su estado de ánimo, autoestima o relaciones sociales? ¿De qué manera?	Elige una opción marcando con una "X"	X			Se podría reformular este bloque de preguntas para que no sean tan inductivas, más bien que permitan al participante responder y tratar de identificar lo que le tiene	
		18	¿Ha hecho nuevas amistades o ha fortalecido relaciones a través del senderismo?	Sí/No	X				
		19	¿Qué otras actividades realiza regularmente para su bienestar físico y psicosocial?	Elige una opción marcando con una "X"	X				
		20	¿Qué otros aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo, feliz o conectado con los demás?	Elige una opción marcando con una "X"	X				

Anexo 11 Evaluación de instrumento de recopilación de datos. Ev. 2

VALIDACIÓN CUESTIONARIO							
Marque con una X la opción que considere a cada pregunta (solo debe seleccionar una opción)							
CATEGORÍA DE ANÁLISIS	SUB-CATEGORÍA DE ANÁLISIS	N°	PREGUNTAS	OPCIONES DE RESPUESTA	ESENCIAL	ÚTIL PERO NO ESENCIAL	NO NECESARIA
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	1	¿Desde hace cuánto tiempo practica senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	2	¿Con qué frecuencia realiza esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	3	¿Cómo se enteró o inició en el senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"		X	
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	4	¿Participa solo o acompañado en las caminatas?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	5	¿A qué lugares suele ir a caminar o hacer senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"		X	
Senderismo	Experiencia de la práctica del senderismo	6	¿Forma parte de algún grupo o club de senderismo?	Si/No		X	
Senderismo	Educación Experiencial	7	¿Qué aprendizajes personales cree que ha adquirido a través del senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Senderismo	Educación Experiencial	8	¿Qué significado tiene para usted esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Senderismo	Educación Experiencial	9	¿Qué momentos o experiencias durante sus caminatas han sido especialmente significativas o memorables?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Senderismo	Educación Experiencial	10	¿Considera que el senderismo le ha enseñado algo sobre sí mismo?	Elige una opción marcando con una "X"		X	
Senderismo	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	11	¿Ha notado algún cambio en su salud mental o emocional a partir de la práctica del senderismo?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	12	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo/a?	Elige una opción marcando con una "X"			X
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	13	¿Qué papel cree que juega el contacto con la naturaleza en su bienestar?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Bienestar	Conocimiento acerca del bienestar psicosocial	14	¿Qué aspectos del senderismo le ayudan a sentirse más tranquilo/a, feliz o conectado con los demás?	Elige una opción marcando con una "X"	X		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	15	¿Ha notado cambios en su salud física desde que empezó a practicar senderismo? ¿Cuáles?	Si/No	X		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	16	¿Cómo se ha sentido emocionalmente desde que realiza esta actividad?	Elige una opción marcando con una "X"		X	
Bienestar	Bienestar Psicosocial	17	¿Considera que el senderismo ha influido en su estado de ánimo, autoestima o relaciones sociales? ¿De qué manera?	Elige una opción marcando con una "X"			X
Bienestar	Bienestar Psicosocial	18	¿Ha hecho nuevas amistades o ha fortalecido relaciones a través del senderismo?	Si/No	X		
Bienestar	Bienestar Psicosocial	19	¿Qué otras actividades realiza regularmente para su bienestar físico y psicosocial?	Elige una opción marcando con una "X"	X		

Anexo 12 Planeaciones de intervención

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar psicosocial	
MATERIALES:	Carteles, marcadores, hidratación, espacio abierto.	
SESIÓN:	Sesión 1	
TEMÁTICA:	Conceptualización del bienestar psicosocial	
OBJETIVOS:	Reconocer las dimensiones del bienestar psicosocial en la persona mayor.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Dinámica de presentación y socialización de experiencias personales relacionadas con el bienestar.	Conversatorio guiado sobre bienestar físico, emocional, social y cognitivo acompañado de una caminata suave de reconocimiento.	Reflexión grupal sobre la importancia del bienestar en la vida cotidiana.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación activa y expresión de ideas relacionadas con el bienestar psicosocial.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO	
CATEGORIA:	Bienestar psicosocial

MATERIALES:	Conos, tarjetas, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 2	
TEMÁTICA:	Reconocimiento personal y grupal	
OBJETIVOS:	Favorecer la integración y construcción de confianza grupal.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Juego de integración y reconocimiento de nombres.	Caminata grupal con actividades de interacción en parejas y pequeños grupos.	Socialización de aprendizajes sobre el trabajo grupal.
RESULTADOS ESPERADOS		
Nivel de interacción y participación grupal.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Senderismo	
MATERIALES:	Botiquín, hidratación, silbato.	
SESIÓN:	Sesión 3	
TEMÁTICA:	Experiencias iniciales de senderismo	
OBJETIVOS:	Promover la participación segura y autónoma en caminatas.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Explicación de normas básicas de seguridad y cuidado personal.	Recorrido de senderismo de baja intensidad identificando sensaciones corporales.	Conversación sobre la experiencia vivida durante el recorrido.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y adaptación al recorrido.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO

CATEGORIA:	Senderismo	
MATERIALES:	Cuaderno, lápices, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 4	
TEMÁTICA:	Adaptación al entorno natural	
OBJETIVOS:	Fortalecer la confianza en escenarios naturales.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Ejercicios de respiración y conexión con el entorno.	Caminata interpretativa observando flora, fauna y sonidos naturales.	Reflexión escrita sobre las sensaciones generadas por la naturaleza.
RESULTADOS ESPERADOS		
Capacidad de observación y participación.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Educación experiencial	
MATERIALES:	Cartulina, marcadores, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 5	
TEMÁTICA:	Senderismo y bienestar psicosocial	
OBJETIVOS:	Relacionar las experiencias del senderismo con el bienestar integral.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Socialización de experiencias positivas relacionadas con caminar.	Sendero guiado con pausas reflexivas sobre bienestar emocional y físico.	Construcción colectiva de conclusiones.
RESULTADOS ESPERADOS		
Aportes realizados durante las reflexiones.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO	
CATEGORIA:	Educación experiencial
MATERIALES:	Hojas de colores, cinta, marcadores.

SESIÓN:	Sesión 6	
TEMÁTICA:	Aprendizajes desde la experiencia	
OBJETIVOS:	Reflexionar sobre las emociones y aprendizajes vividos durante la caminata.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Dinámica de expresión emocional.	Recorrido con estaciones de reflexión y diálogo.	Elaboración de mensajes sobre aprendizajes significativos.
RESULTADOS ESPERADOS		
Capacidad de reflexión y expresión emocional.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar psicosocial	
MATERIALES:	Cronómetro, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 1	
TEMÁTICA:	Salud física y movimiento	
OBJETIVOS:	Fortalecer la relación entre actividad física y bienestar.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Calentamiento y movilidad articular.	Caminata moderada con pausas activas.	Retroalimentación sobre cambios corporales percibidos.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y tolerancia al ejercicio.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar psicosocial	
MATERIALES:	Bastones, conos, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 8	
TEMÁTICA:	Autonomía funcional	

OBJETIVOS:	Favorecer la percepción de independencia corporal y movilidad.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Ejercicios de coordinación y equilibrio.	Sendero con pequeños retos motrices adaptados.	Diálogo sobre autonomía y seguridad corporal.
RESULTADOS ESPERADOS		
Desempeño y participación en actividades motrices.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar emocional	
MATERIALES:	Hojas, colores, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 9	
TEMÁTICA:	Expresión emocional	
OBJETIVOS:	Identificar emociones presentes durante la práctica de senderismo.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Ronda de preguntas sobre estados emocionales.	Caminata consciente enfocada en sensaciones y emociones.	Expresión oral y escrita de emociones.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y reconocimiento emocional.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar emocional	
MATERIALES:	Música relajante, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 10	
TEMÁTICA:	Regulación emocional	
OBJETIVOS:	Promover estrategias de manejo emocional mediante el contacto con la naturaleza.	

DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Ejercicios de respiración consciente.	Recorrido silencioso de contemplación natural.	Reflexión sobre tranquilidad y reducción del estrés.
RESULTADOS ESPERADOS		
Nivel de participación y disposición emocional.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar emocional	
MATERIALES:	Tarjetas, marcadores.	
SESIÓN:	Sesión 11	
TEMÁTICA:	Autoestima y autoconcepto	
OBJETIVOS:	Fortalecer la percepción positiva de sí mismos.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Dinámica “reconociendo mis fortalezas”.	Caminata con actividades de motivación y reconocimiento grupal.	Construcción de mensajes positivos personales.
RESULTADOS ESPERADOS		
Expresión de fortalezas y participación.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar emocional	
MATERIALES:	Cuaderno, lápices.	
SESIÓN:	Sesión 12	
TEMÁTICA:	Salud mental y autocuidado	
OBJETIVOS:	Estimular procesos de autorreflexión y bienestar mental.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE

Conversatorio sobre hábitos saludables.	Caminata reflexiva sobre autocuidado y bienestar.	Compromisos personales de autocuidado.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y reflexión personal.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar social	
MATERIALES:	Tarjetas orientadoras.	
SESIÓN:	Sesión 13	
TEMÁTICA:	Comunicación asertiva	
OBJETIVOS:	Potenciar habilidades comunicativas en el grupo.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Juego de escucha activa.	Senderismo en parejas desarrollando diálogos guiados.	Reflexión sobre la importancia de la comunicación.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y calidad de interacción.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar social	
MATERIALES:	Hojas, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 14	
TEMÁTICA:	Escucha activa y empatía	
OBJETIVOS:	Favorecer relaciones basadas en respeto y comprensión.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE

Dinámica de empatía grupal.	Caminata colaborativa con actividades de apoyo mutuo.	Socialización de experiencias de empatía.
RESULTADOS ESPERADOS		
Nivel de cooperación grupal.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar social	
MATERIALES:	Cuerdas, conos.	
SESIÓN:	Sesión 15	
TEMÁTICA:	Relaciones interpersonales	
OBJETIVOS:	Fortalecer vínculos afectivos durante las caminatas.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Actividad rompehielo.	Senderismo grupal con retos cooperativos	Reflexión sobre amistad y compañerismo.
RESULTADOS ESPERADOS		
Interacción y participación grupal.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar social	
MATERIALES:	Conos, cuerdas.	
SESIÓN:	Sesión 16	
TEMÁTICA:	Trabajo en equipo	
OBJETIVOS:	Promover cooperación y apoyo mutuo durante los recorridos.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Dinámica de coordinación grupal.	Recorrido con estaciones de retos colectivos.	Retroalimentación grupal.

RESULTADOS ESPERADOS
Cumplimiento de actividades colectivas.

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar cognitivo	
MATERIALES:	Guías visuales, cuaderno.	
SESIÓN:	Sesión 17	
TEMÁTICA:	Observación del entorno natural	
OBJETIVOS:	Favorecer la curiosidad y atención hacia el entorno.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Ejercicio de observación consciente.	Sendero interpretativo identificando elementos naturales.	Socialización de observaciones.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y capacidad de observación.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar cognitivo	
MATERIALES:	Tarjetas ilustradas.	
SESIÓN:	Sesión 18	
TEMÁTICA:	Atención y memoria	
OBJETIVOS:	Potenciar procesos cognitivos mediante ejercicios experienciales.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Juego de memoria grupal.	Recorrido con ejercicios de recordación de elementos observados.	Actividad de reconstrucción de experiencias.
RESULTADOS ESPERADOS		

Participación y desempeño cognitivo.

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar cognitivo	
MATERIALES:	Conos, mapas sencillos.	
SESIÓN:	Sesión 19	
TEMÁTICA:	Resolución de situaciones	
OBJETIVOS:	Estimular habilidades de pensamiento y toma de decisiones.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Planteamiento de retos sencillos.	Senderismo con resolución grupal de situaciones prácticas	Análisis colectivo de decisiones tomadas.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y solución de problemas		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Bienestar cognitivo	
MATERIALES:	Cartulina, marcadores.	
SESIÓN:	Sesión 20	
TEMÁTICA:	Interpretación de experiencias	
OBJETIVOS:	Relacionar experiencias vividas con aprendizajes significativos.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Conversatorio sobre experiencias previas.	Caminata reflexiva con preguntas orientadoras.	Construcción de conclusiones grupales.
RESULTADOS ESPERADOS		
Capacidad de reflexión y análisis.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Educación experiencial	
MATERIALES:	Hidratación, carteles.	
SESIÓN:	Sesión 21	
TEMÁTICA:	Experimentación del bienestar	
OBJETIVOS:	Vivenciar de manera integral las dimensiones del bienestar psicosocial.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Dinámica de motivación.	Senderismo integrando ejercicios físicos, sociales y reflexivos.	Círculo de palabra sobre experiencias significativas.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación integral en las actividades.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Educación experiencial	
MATERIALES:	Cartulina, fotografías, marcadores.	
SESIÓN:	Sesión 22	
TEMÁTICA:	Reflexión colectiva	
OBJETIVOS:	Compartir experiencias y aprendizajes construidos grupalmente.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Dinámica de recuerdos significativos.	Caminata grupal con espacios de diálogo.	Construcción de mural colectivo.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación y aportes grupales.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Educación experiencial	
MATERIALES:	Hojas, lápices.	
SESIÓN:	Sesión 23	
TEMÁTICA:	Construcción de sentido de vida	
OBJETIVOS:	Relacionar el senderismo con propósito y bienestar personal.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Reflexión guiada sobre experiencias de vida.	Senderismo contemplativo con pausas reflexivas.	Escritura de mensajes personales de motivación.
RESULTADOS ESPERADOS		
Capacidad de reflexión y expresión.		

EL SENDERISMO Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR: UN ANÁLISIS CUALITATIVO		
CATEGORIA:	Educación experiencial	
MATERIALES:	Diplomas simbólicos, refrigerio, hidratación.	
SESIÓN:	Sesión 24	
TEMÁTICA:	Cierre experiencial y evaluación	
OBJETIVOS:	Reflexionar sobre las transformaciones y aprendizajes del proceso.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Dinámica de integración final.	Recorrido de cierre y socialización de experiencias significativas.	Evaluación grupal y entrega de reconocimientos simbólicos.
RESULTADOS ESPERADOS		
Participación, reflexión final y valoración del proceso.		