

**La experiencia del envejecimiento activo en el colectivo de Mujeres Bíblicas:
Estudio de caso Parroquia San Juan Diego (2024-2025).**

Trabajo de grado para obtener el título de:

Licenciadas en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos

Gloria Paola Jaimes Báez

Linda Julieth Valencia Torres

Director: Fernando Castaño Uribe

Línea de investigación Memoria Corporalidad y Cuidado

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación

Departamento Psicología y pedagogía

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos

Bogotá, D.C 2025

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a Dios por su infinito amor y por darnos la fortaleza que nos permitió perseverar hasta el final en este capítulo de nuestra vida universitaria, toda nuestra gratitud porque dejamos que todo se diera según su voluntad y porque nunca soltó nuestra mano.

Agradecemos especialmente a las mujeres bíblicas quienes con su amor y sabiduría hicieron que reafirmáramos nuestro deseo de educar. A la parroquia San Juan Diego por abrirnos el espacio y permitirnos conocer un proceso tan hermoso y enriquecedor y personas tan maravillosas.

Agradecemos a nuestro tutor, el profesor Fernando Castaño Uribe por su dedicación, entrega y paciencia con nuestro proyecto investigativo, por su calidad humana y su compromiso de transformar por medio de la educación. A la casita, la universidad Pedagógica Nacional, a los profesores quienes contribuyeron a nuestra formación e hicieron posible que hoy cumpliéramos una meta más y tengamos el anhelo por poner nuestro granito de arena a este mundo por medio de una educación que libera. A nuestros amigos quienes nos apoyaron en los momentos difíciles, brindando un gesto de apoyo, una sonrisa, palabras de fortaleza.

Paola: *Este logro no es solo mío, sino que refleja el amor y apoyo incondicional que he recibido en este caminar, por eso agradezco a mis papás, Gloria y Hernando, por su gran sacrificio para sacarnos adelante, por su amor, apoyo, cuidado y oraciones que me mantuvieron llena de fuerza. A mi mejor amigo Nicolás, por ser mi lugar seguro, por acompañarme y alegrarse por cada triunfo, por escucharme y animarme a seguir cuando los días se tornaban grises, su amistad ha sido ancla en la tempestad. A mis hermanos y sobrinos*

por sus palabras de aliento y por ser una motivación extra. A mis viejitas hermosas que, a falta de dos tuve más de cien abuelitas que me consintieron y mimaron. Y a todas esas personas que ayudaron a que mi paso por la universidad fuera más llevadero.

Linda: *Agradezco a lo más poderoso que tengo en esta tierra, mi familia. A mi Mamita Lucely, quien no descansó hasta verme estudiando y cumplir mis objetivos, por sus oraciones, su inmenso amor, sus sabias palabras y consejos, creíste en mí aun cuando ni yo creía. A mi Papito Jorge por su amor incondicional, paciencia y comprensión, no pude tener mejores abuelos en mi vida. Ana mi alma gemela, gracias por tu apoyo y presencia incondicional, por mostrarme que, si se puede y por creer en mí, a mi papá Marcos por su incondicionalidad y apoyo, a mis tíos maestros ejemplares, tío Jorge tienes un lugar muy especial en mi corazón. Tía Viviana y tío Alejo gracias por su empatía, por sus charlas, su constante motivación y acompañamiento, dejan en mí una huella imborrable. A mí misma por recordarme lo resiliente y valiente que soy.*

Dedicatoria

Linda: *Esta dedicatoria es para mi mamá Lucely, y mi hija Julieta:*

Mamá: Aunque no vi tus canas y tu rostro lleno de arrugas, fuiste y sigues siendo mi mayor maestra, por ti hoy soy Profe, ¡este logro es tuyo también! gracias por haber sido mi madre, cómplice, alcahueta, risueña, gracias por amarme y mostrarme que sigues aquí en cada paso que doy.

Julieta: Mi fiel compañía, me llenas de alegría con tu presencia, eres mi motor, me enseñas a ser mejor persona, mi ángel gracias por tu amor, eres mi felicidad más grande, me das vida. Mis dos grandes amores, son la luz que alumbran mi camino, las amo inmensamente.

Paola: *Dedico este trabajo con el corazón lleno de orgullo y profundo respeto a mis ancestras, mujeres valientes y resilientes que labraron el camino en tiempos donde no había oportunidades ni el derecho a decidir, es todo un honor poder marcar la diferencia y ver la materialización de un sueño que mis abuelas y madre soñaron, pero no lograron. A mis sobrinos y a las futuras generaciones, esto es solo el inicio de grandes cosas. A cada una de mis viejitas hermosas que ya no están, esto es en honor a ustedes porque esta carrera la elegí por las experiencias vividas, cada baile y cada actividad, hizo que cambiara mi percepción sobre la vejez, hoy reconozco que es una etapa llena de gran riqueza espiritual y sabiduría. Y a mí misma, por perseverar y no dejarme vencer por las adversidades, cada esfuerzo valió la pena y tiene sus frutos.*

| | |
|--|----|
| | 5 |
| Contenido | |
| <i>Agradecimientos</i> | 2 |
| <i>Dedicatoria</i> | 4 |
| La experiencia del envejecimiento activo en el colectivo Mujeres Bíblicas: Estudio de caso Parroquia San Juan Diego (2024-2025)..... | 8 |
| Descripción del problema de investigación | 10 |
| El envejecimiento desde las entidades y organismos internacionales. | 11 |
| Organización Mundial de la Salud..... | 12 |
| Organización de Los Estados Americanos | 13 |
| Comisión Económica para América Latina y el Caribe..... | 15 |
| Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico..... | 18 |
| Banco Interamericano de Desarrollo | 19 |
| Políticas públicas que promueven el <i>envejecimiento activo</i> desde la perspectiva global | 21 |
| Estados Unidos..... | 21 |
| Alemania | 23 |
| Japón | 24 |
| Suecia y Canadá..... | 25 |
| España | 25 |
| Latinoamérica | 27 |
| Uruguay..... | 27 |
| Chile..... | 28 |
| México | 29 |
| Costa Rica | 30 |
| La vejez a la luz de algunas religiones..... | 31 |
| El catolicismo como parte del desarrollo humano..... | 31 |
| El islam como perspectiva de dignidad en la vejez. | 32 |
| El budismo como estructura espiritual..... | 34 |
| Envejecimiento desde las entidades y organismos nacionales | 35 |
| Políticas públicas en Colombia que benefician la vejez | 40 |
| Objetivos | 47 |
| Objetivo General:..... | 48 |
| Objetivos Específicos: | 48 |
| Justificación | 49 |
| Estado del arte..... | 51 |
| Envejecimiento activo y bienestar | 53 |

| | |
|---|-----|
| | 6 |
| Teorías y paradigmas del envejecimiento..... | 56 |
| Derechos humanos, políticas públicas y edad con dignidad..... | 63 |
| Diversidad cultural, género y experiencias en el envejecimiento..... | 66 |
| Discusión y conclusiones..... | 68 |
| Marco Teórico..... | 72 |
| Aitor Urrutia Serrano | 72 |
| Aitor Urrutia y la construcción de un nuevo paradigma de la vejez..... | 72 |
| Categoría 1: Salud y calidad de vida integral. | 73 |
| Categoría 2: envejecimiento activo con políticas sociales..... | 73 |
| Categoría 3: Participación social, compromiso de la sociedad..... | 74 |
| Categoría 4: Aprendizajes y enseñanzas de vida | 75 |
| Marco conceptual..... | 76 |
| Espiritualidad como eje de paz interior | 76 |
| Cuidado como parte del entenderse como vivo | 77 |
| Corporalidad como estructura que me contiene..... | 78 |
| Ruta metodológica de investigación | 80 |
| Contextualización | 80 |
| Caracterización | 80 |
| Población..... | 84 |
| Julita..... | 88 |
| Don Jesús | 89 |
| La señora Odilia..... | 91 |
| Señora Concha | 92 |
| Práctica pedagógica | 94 |
| Enfoque Cualitativo | 96 |
| Método: estudio de caso..... | 97 |
| Técnicas | 98 |
| Entrevistas..... | 98 |
| Encuestas..... | 100 |
| Observación participante | 103 |
| Grupo focal | 105 |
| Análisis de datos | 106 |
| Autonomía y recuerdos: hacia una vejez activa y participativa..... | 106 |
| Caminos compartidos: cultivando la espiritualidad y el llamado a servir | 110 |

| | |
|---|-----|
| El cuidado y el amor propio como esenciales para celebrar la riqueza de envejecer | 115 |
| Conclusiones | 120 |
| Aportes de la LECO al campo de estudio | 122 |
| Referencias..... | 125 |

La experiencia del envejecimiento activo en el colectivo Mujeres Bíblicas:

Estudio de caso Parroquia San Juan Diego (2024-2025).

Es importante señalar que el envejecimiento activo no atañe solo a las personas mayores, sino que ha de ser concebido como un proceso transversal a todas las etapas de la vida, y por lo tanto se convierte en un proceso intergeneracional donde la interacción entre individuos de diversas edades representa una fuente de experiencias dignas de ser compartidas

(Rodríguez y Vidal, 2015 p. 269).

Este proyecto pedagógico investigativo se enmarca en la línea de investigación Memoria, Corporalidad y Cuidado de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos, en la que se abordó el *envejecimiento activo* como un proceso crucial para responder a las necesidades de las personas mayores (Organización Mundial de la Salud, 2015). Específicamente, la investigación se desarrolló con un colectivo de 12 personas mayores, en su mayoría mujeres, pertenecientes a la Parroquia San Juan Diego en la ciudad de Bogotá, las cuales, hacen parte del programa de adulto mayor¹ y han dedicado gran parte de su vida al servicio de la comunidad por medio de la parroquia.

Debido a esa experiencia, en acuerdo con ellas surgió el nombre de *Mujeres Bíblicas*, el cual, recoge perfectamente su camino de fe, cuidado y servicio que han desarrollado en la comunidad por medio de la parroquia. Estas mujeres, además de haber acumulado sabiduría y experiencias a lo largo de sus vidas, se ven relegadas a un segundo plano debido a su edad,

¹ Este programa hace parte de la pastoral social de la parroquia y consiste en encuentros con las personas mayores una vez al mes, por dos horas, donde hacen diferentes actividades de tipo religiosas y de esparcimiento. Estas actividades son dirigidas por personas invitadas cada mes.

enfrentando el impacto negativo de la soledad debido al abandono familiar y la marginación social.

Esta problemática, incluyó la afectación de su salud², autonomía y bienestar emocional, derivada de la falta de reconocimiento de sus saberes y la pérdida de vínculos familiares, experiencia de abandono que afecta su calidad de vida y contribuye a que tengan un deterioro emocional que puede llevar a problemas de salud.

Es en ese espacio parroquial ellas encuentran que se les da un lugar y su voz es escuchada. Aquí sienten que el apoyo espiritual y social las fortalece personal y comunitariamente. Por esta razón, este estudio busca identificar las prácticas, actividades y recursos que facilitan el *envejecimiento activo* en este colectivo, así como los beneficios que derivan de su participación en la vida parroquial, por medio de las dimensiones de corporalidad, cuidado y espiritualidad.

La presente investigación está estructurada en capítulos que buscan evidenciar el recorrido académico y pedagógico realizado por las investigadoras. Este recorrido inicia con la formulación del horizonte investigativo, seguido por la construcción de un marco referencial que, desde diversas tendencias, permite identificar el estado del arte en torno a investigaciones afines temáticamente. Asimismo, el informe condensa las apreciaciones conceptuales desarrolladas en el marco teórico, el cual se organiza en categorías de análisis que estructuran las perspectivas metodológicas y epistemológicas adoptadas en el estudio.

Este proyecto de grado se enmarca desde la modalidad de proyecto pedagógico investigativo orientando el proceso de enseñanza aprendizaje, haciendo una integración de

² Según el Ministerio de Salud y Protección Social, (2024). En los años de 2009 a 2023 se presentó un incremento porcentual del 900% en atención a personas mayores en lo que respecta a enfermedades de salud mental. Con relación a la morbilidad relacionada con la salud mental en 2023, el mayor número de atención tiene que ver con la ansiedad, las cuales equivalen a un 53% y la depresión con un 19%. Las tasas más altas de atención las tienen las mujeres mayores a diferencia de los hombres.

teoría con metodología que busca darle un sentir a comunidad de las Mujeres Bíblicas. elegimos un enfoque cualitativo que busca comprender en profundidad el contexto natural de las Mujeres Bíblicas y el método estudio de caso para analizar de manera sólida y detallada la realidad de este colectivo de mujeres. A continuación, la investigación presenta los resultados derivados de un marco metodológico sustentado en el estudio de caso. Esta perspectiva permite reconocer y valorar las voces de la población participante, lo cual enriquece el análisis desde una dimensión situada y contextual. A partir de este enfoque, se desarrolla una discusión conceptual que da lugar a conclusiones precisas, reflejo del análisis realizado por las investigadoras tras la intervención social y pedagógica.

Descripción del problema de investigación

En el marco del proceso con un colectivo de personas mayores en la parroquia San Juan Diego³, se pudo evidenciar a lo largo de la investigación, que la inversión de su tiempo lo han dedicado a las labores domésticas y el cuidado de sus nietos, dicha labor no es retribuida económicamente. Esto viene acompañado de una evidente afectación en su salud y su bienestar emocional. Mujeres que han sido relegadas por su edad a la soledad, abandono estatal y familiar, lo que las hace sentirse en una constante minusvalía. Para Alvarado y Salazar, (2014) “el envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte” (p. 57). Sin embargo, no todos lo experimentan de la misma manera, es decir, se vive de manera diferenciada debido al género, sexo, aspectos y dinámicas; sociales, culturales, políticas, educativas y geográficas.

³ La parroquia San Juan Diego está ubicada al norte de la ciudad de Bogotá en los barrios Buenavista y Estrellita en la localidad de Usaquén, en la jurisdicción de la vicaría episcopal territorial Padre Misericordioso. Es un sitio religioso asociado con la Iglesia Católica de gran importancia para las personas pertenecientes a la UPZ 9.

Así es, como el concepto de *envejecimiento activo* ha ganado relevancia como un proceso que promueve la calidad de vida y el bienestar en la vejez (Organización Mundial de la Salud, 2015). Aunque este concepto ha cobrado gran fuerza en los últimos años, para Tamayo., Baracaldo, L., Valencia, S., Ortega, D., y Giraldo, (2021) “en Colombia no se cuenta aún con una aproximación cuantitativa y objetiva del envejecimiento activo” (p. 2). Esto quiere decir que, no hay muchos estudios e investigaciones en el país sobre cómo se manifiesta el *envejecimiento activo* y cómo se puede lograr en comunidades laicales específicas a la que las personas mayores suelen recurrir. Por esta razón, se hace importante comprender la manera en que un contexto parroquial permite experiencias de envejecimiento activo a un colectivo de mujeres que han visto afectada su salud, autonomía y bienestar emocional.

Este problema de investigación se abordó a partir de tres componentes: en primer lugar, se aproximó el envejecimiento activo desde las entidades y organismos internacionales, donde se evidencia la preocupación de esta población y ejemplos de cómo algunos países del mundo han implementado políticas efectivas para la vejez. En segundo lugar, se encuentra cómo las entidades y organismos nacionales buscan proteger y promover una vejez digna y, por último, se indagó sobre las políticas públicas distritales y nacionales que deben garantizar el ejercicio de los derechos de la población mayor en Colombia. A continuación, se despliegan los componentes:

El envejecimiento desde las entidades y organismos internacionales.

Al indagar sobre el envejecimiento en el mundo se identificaron instituciones, organismos y entidades que buscan mejorar la calidad de vida y dignificar la vejez. Según análisis de la Organización Mundial de la Salud, (2024), el índice de personas mayores de 60 años va en aumento, afirmando que, en el 2050 se duplicará la población de esta edad, lo que

lleva a la necesidad de fijar la mirada en una población que va en constante crecimiento, a continuación, encontramos lo que dicen los diferentes organismos y entidades:

Organización Mundial de la Salud

En la Asamblea Mundial de la Salud número 52 de la OMS, (1999) como forma de exhortación a todos los estados e interesados en la construcción de una sociedad futura para todas las edades y aprovechando el Año Internacional de las Personas de Edad⁴, pide que se aproveche para crear mayor conciencia del enorme desafío que implica el envejecimiento demográfico de las sociedades, en torno a las necesidades individuales y colectivas de las personas mayores, así como su contribución a la sociedad haciendo énfasis en que se debe cambiar la actitud hacia ellas.

Lo tratado en esta asamblea años después marca un punto de partida importante con el informe *Envejecimiento Activo: un marco político*, publicado en la segunda asamblea convocada por la Organización de Naciones Unidas, (2002), sobre envejecimiento en España llamado *Plan de acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*, el cual, une fuerzas con organizaciones como la Organización de Los Estados Americanos (En adelante OEA), La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), (OMS), entre otras.

Este plan, define el concepto de *envejecimiento activo* y lo utiliza como objetivo para la elaboración de programas y políticas entorno a la vejez, haciendo un llamado a los dirigentes encargados de formularlas, sugiriendo un marco político con la intención de que sirvan como base para poder desarrollar acciones más concretas a nivel local, nacional y regional. El *Plan*

⁴ Las Naciones Unidas proclamó el año 1999 como el año internacional de las personas de edad.

de acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, pone en discusión tres pilares importantes como lo son: la salud, en torno al acceso a los servicios médicos necesarios, así como la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos más saludables; la participación, lo que respecta a la inclusión social y participación en actividades ya sean de voluntariado o remuneradas; y la seguridad, tanto de orden social como económico (OMS, 2002).

Organización de Los Estados Americanos

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores en 2015, de la (OEA) define el envejecimiento activo como:

Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de *envejecimiento activo* y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población (2015, p. 4).

Esta convención de la OEA (2015), con sus 41 artículos, aborda la necesidad de garantizar una vejez digna, brindando un ejercicio igualitario en torno a los derechos de las personas mayores, sin ningún tipo de discriminación o violencia para propiciar la participación e inclusión en la sociedad. Los Estados que ratifican la convención deben adoptar medidas administrativas y legislativas, establecer mecanismos de protección jurídica y vías de denuncia accesibles para las personas mayores, así como rendir informes al comité creado para monitorear el cumplimiento de la convención.

En 2015 con el *Informe mundial sobre envejecimiento y la salud*, que, aunque todavía sigue utilizando el concepto *envejecimiento activo* decide hacer una transición del concepto a envejecimiento saludable, marcando un cambio de paradigma en torno al envejecimiento, buscando cambiar las percepciones de la salud y el envejecimiento, dejando de centrarse en las limitaciones físicas o enfermedades, para así enfatizar que la salud en la vejez no es solo ausencia de enfermedad, sino reconoce la diversidad en el envejecimiento, es decir, no todas las personas mayores tienen capacidades de la misma forma (OMS, 2015).

Así, como estamos en un tiempo en que la tecnología ha avanzado, el acceso a ella puede crear oportunidades no antes disponibles. Para la OMS, (2015) “estos cambios sociales y tecnológicos notables significan que las políticas no deben diseñarse en torno a modelos sociales obsoletos del envejecimiento, sino aprovechar las oportunidades que estos avances proporcionan para adoptar nuevos enfoques innovadores” (p. 11). Entonces, la OMS hace un llamado urgente a promover una acción integral que haga frente al envejecimiento en todos los contextos, puesto que, en todos hay mucho por hacer. Así que, se hace importante cambiar la concepción del envejecimiento, con el fin de tener en cuenta las diversidades y combatir las inequidades que se puedan presentar, como los supuestos y estereotipos que recaen sobre las personas mayores que generan las brechas sociales.

Como respuesta al *Informe mundial sobre envejecimiento y la salud*, la ONU impulsa la iniciativa de la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2020 con la *Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030)* avalada con la Resolución A/RES/75/31. Este plan de acción, hace un llamado a varias organizaciones para alinear las políticas locales, nacionales y mundiales a trabajar con y para las personas mayores.

El inicio de la Década coincidió con la pandemia COVID-19 lo que hace más necesario tomar acción, puesto que, teniendo en cuenta los efectos sobre la población mayor que fue una

de las principales afectadas. Esta iniciativa de cooperación global pretende unificar los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, entidades internacionales, profesionales, el ámbito académico, los medios de comunicación y el sector privado. Esto, con el objetivo de reducir las desigualdades entorno a la salud y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, sus familias y la comunidad, a través de cuatro áreas de acción colectiva: cambiar la percepción de la edad y el edadismo⁵; desarrollar comunidades que incluyan a las personas mayores; prestar servicios integrales que prioricen la salud y den respuesta a las necesidades de las personas mayores; y proporcionar acceso a la atención a largo plazo para quienes así lo necesiten (OPS, 2022).

Comisión Económica para América Latina y el Caribe

La CEPAL, (2002) con el informe: *Envejecimiento y Desarrollo en América Latina y el Caribe*, hace un estudio en el que busca analizar el proceso demográfico del envejecimiento en la región y cómo se vincula con el desarrollo social y económico, teniendo en cuenta que, la calidad de vida de las personas mayores se relaciona con su acceso a los recursos monetarios y no monetarios, además que, la población de más de 60 años avanza en Latinoamérica con mayor rapidez a diferencia de países que se consideran desarrollados.

Esto llevó a una gran preocupación sobre tres componentes que están en estado crítico, como lo son: el apoyo a redes de soporte: familia y comunidad; la seguridad social: la participación, cobertura de pensiones y vivienda digna; y el trabajo: protección económica. Con este informe hizo un llamado a buscar respuestas sociales de acción coordinada a mediano y largo plazo, en pro de disminuir la pobreza y desigualdad. Este informe fue de carácter conceptual y de diagnóstico político el cual tuvo su ampliación con el informe el

⁵ Edadismo: Estereotipos, discriminación y prejuicios entorno a la edad, específicamente de las personas mayores.

Envejecimiento y las personas de edad: indicadores sociodemográficos para América Latina y el Caribe, que es una herramienta técnica y estadística, la cual, además de brindar información sobre el crecimiento demográfico y mostrar avances del informe anterior, hace un análisis detallado de indicadores cuantitativos sobre las personas mayores, donde identifican la estructura etaria, dependencia económica, empleo, ingresos, incluyendo metodologías de estimación para apoyar la creación de políticas efectivas para la vejez, teniendo proyecciones más desglosadas por edad, sexo, zona, como comparaciones entre países (CEPAL, 2009).

En el informe de la CEPAL, (2022) *Envejecimiento de América Latina y el Caribe: Inclusión y derechos de las personas mayores*, presenta los avances y logros sobre la implementación del *Plan de acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento* a nivel regional en los años de 2017 a 2022, poniendo como foco los retos y desafíos que están pendientes para el cumplimiento de los acuerdos establecidos para la región, teniendo en cuenta los cambios sociales, climáticos, políticos, tecnológicos y económicos, considerando que, América Latina y el Caribe han experimentado escenarios de profunda desigualdad en las diferentes dimensiones, a su vez, sigue expresando el fenómeno demográfico de envejecimiento poblacional el cual pasó de ser una sociedad joven a ser una sociedad adulta en el 2021 y se espera que pasará a ser una sociedad envejecida en el 2053, lo que superará en volumen a los demás grupos etarios.

Esto indica que, este fenómeno traerá repercusiones importantes en lo que respecta a políticas públicas y es un asunto de gran prioridad que requiere urgentemente acciones en todas las esferas, para que se pueda considerar y visibilizar desde las diferentes perspectivas de derechos humanos, interculturalidad, género e interseccionalidad para la protección de los derechos de las personas mayores. Este informe también aborda el tema de cuidado como un derecho y que es tema central para el desarrollo y la vida, ya que atraviesa de forma transversal

las orientaciones que desde 2002 el *Plan de acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento* declaró como prioritarias.

Para la CEPAL, (2024) este acelerado envejecimiento poblacional sumado a la disminución de la natalidad en los países de la región sigue generando grandes desafíos tal como nos lo plantea el informe del el *Observatorio Demográfico de América Latina y el Caribe*, en el cual, sigue haciendo llamado a repensar y fortalecer las políticas públicas para que se pueda envejecer saludablemente. Este informe, hace énfasis en que hay una feminización de la vejez y el cuidado⁶, entendiendo que, la esperanza de vida de las mujeres es mayor a la de los hombres, viviendo en promedio 6 años más, representando un 60% o más de la población mayor de 80 años.

Aunque las mujeres mayores representan en América Latina y el Caribe una mayor proporción, enfrentan más dificultades y condiciones desiguales a comparación con los hombres mayores, ya que, son quienes más enfrentan pobreza. Las mujeres de 60 años representan una tasa superior de 3 a 6 puntos porcentuales a diferencia de los hombres de la misma edad; no tienen acceso a pensión, menos del 50% recibe una pensión contributiva en los países de América Latina y el Caribe, sin contar áreas rurales o población indígena que el porcentaje de acceso es menor. También, en el tema del cuidado, las mujeres mayores dedican el doble de tiempo en labores cuidado no remunerado, incluso cuando ellas mismas requieren apoyo, esta sobrecarga limita su inclusión en el campo laboral y son las que más tienen trayectorias laborales marcadas por la informalidad. Este informe enfatiza en la necesidad de hacer una diferenciación en cuestión de género, edad y zona geográfica para garantizar un

⁶ La CEPAL utiliza el término feminización de la vejez para referirse a que las mujeres son las que viven más tiempo y componen una mayoría en comparación con los hombres mayores.

acceso completo y equitativo a servicios de salud, pensión y redes de cuidado, que permita un envejecimiento saludable.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico

La OCDE, (2023) ha analizado y alertado desde los años 80 sobre el impacto del envejecimiento en los sistemas de salud, pensiones, estructura social y mercado laboral. Puesto que, de los 38 países miembros los mayores de 65 años, pasó de un 9% en 1960 a duplicarse en el 2021 con un 18%, lo que para el 2050 se estima llegue a un 27%. De las principales preocupaciones de la OCDE, es la disminución potencial de la economía ante la escasez que se puede dar en la oferta de la mano de obra; la adaptación que deben hacer los sistemas de salud ante las necesidades de la población que envejece y, una mayor demanda de personal de cuidado, se proyecta que entre 2015 y el 2030 aumente el número de personas mayores que necesiten cuidados y aunque en los países el número de cuidadores ha sido considerable, no siguen el mismo ritmo del envejecimiento, lo que lleva a buscar alternativas como la inversión en tecnologías especializadas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Como indica la (OCDE, 2025), ante la preocupación de este proceso de envejecimiento acelerado y la proporción elevada de empleo informal que enfrentan la mayoría de los países miembros de la Asociación de Naciones de Asia Sudoriental (ASEAN), la OCDE sugiere que por medio de la promoción del envejecimiento activo puedan garantizar que las personas mayores envejeczan de una forma saludable e independiente, evitando que no haya inseguridad en lo que respecta a los ingresos económicos, esto se puede lograr con 5 áreas clave que recomienda la OCDE en torno a el envejecimiento activo, aunque lo hace como sugerencia a los países de la ASEAN, también podría aplicar a los demás países del mundo:

1. Reducir la informalidad del mercado laboral: reduciendo el costo de la formalización para trabajadores de bajos ingresos, mejorando el cumplimiento de las normas laborales mediante de un poder judicial eficaz, inspecciones laborales y fiscales aptas para que los contratistas empleen a los trabajadores de manera formal, combatiendo la corrupción, fomentando una conducta empresarial responsable. 2. Reduciendo las desigualdades de género en la vejez: incluyendo sistemáticamente una perspectiva de género en la creación de políticas para todas las etapas de la vida, como fin de disminuir las desigualdades, concienciando sobre dichas desigualdades y cómo abordarlas, reformando marcos legales que reduzcan la discriminación de género tanto en el campo laboral, así como en la vida pública y privada; 3. Brindando acceso inclusivo a la atención médica: asignando más recursos económicos públicos al sector salud, mejorando la eficiencia en el gasto de los recursos sanitarios, estableciendo que todos estén cubiertos con un seguro de salud, mejorando el acceso a la atención médica en zonas rurales, promoviendo el ejercicio físico y estilos de vida activos; 4. Mejorando la protección social en la vejez: aumentando las prestaciones de primer nivel, destacando los beneficios de cotizar pensión y desarrollando campañas de comunicación, aumentando la edad de jubilación, reformando los sistemas de pensiones; 5. Promoviendo la participación social de las personas mayores: Rediseñando los barrios, mejorando la seguridad vial y las aceras, ofreciendo mayor seguridad y creando oportunidades sociales (OCDE, 2025).

Banco Interamericano de Desarrollo

Entre tanto, el BID, (2000) en el libro: *Lecciones de vida de un estudio del cono sur.*

Ve el cambio demográfico como una ventana de oportunidad de invertir en el capital humano,

que permite avanzar hacia sociedades más inclusivas y solidarias, viendo a las personas mayores como actores clave en el desarrollo económico y social. Entendiendo que la dependencia y fragilidad de la vejez no afecta a la mayoría de las personas mayores, lo que hace posible que puedan gozar de un envejecimiento saludable y activo, para esto se hace importante el aprendizaje constante, la integración social, actividad física y mental para una longevidad exitosa. Este libro propone una serie de intervenciones que se pueden adaptar a las realidades socioeconómicas y demográficas en cada país, con alianzas claves como lo son sociedad civil, Estado y sector privado.

El BID, (2018) considera que, ante el rápido envejecimiento de la población, los servicios de cuidado de larga duración es un componente crucial en los sistemas de protección social actuales y futuros, es por esto que, creó el observatorio sobre envejecimiento y cuidados, que tiene como objetivo, esta misma institución señala: “documentar la situación demográfica de los países de la región, la salud de sus adultos mayores, sus limitaciones y su condición de dependencia funcional, además de sus principales características socioeconómicas.” (p. 5). Busca proporcionar a los que tienen la responsabilidad de tomar decisiones información que les permita diseñar políticas basadas en la evidencia y experiencia empírica.

En este mismo orden de ideas, se desarrolla una herramienta que complementa la función del observatorio, que es la creación del portal web *Panorama del Envejecimiento y los Cuidados de larga Duración*, que ofrece información técnica que permite entender cómo diseñar e implementar sistemas de cuidados de larga duración, el portal ofrece acceso a publicaciones, datos, análisis comparativos y evidencia empírica que está en actualización constante, para fortalecer la capacidad institucional y apoyar a los creadores de políticas públicas en los países de América Latina y el Caribe, teniendo como enfoques la calidad de vida, protección social, atención a la dependencia, estudios de caso específicos de cada país,

mostrando el impacto que tiene tanto en las personas mayores como en sus cuidadores, así como las condiciones laborales y demanda futura de los mismos (BID, 2024).

La Coordinación Regional de Organismos de la Sociedad Civil de América Latina y el Caribe sobre Envejecimiento y Vejez (CORV) es una red que desde 1998 promueve y defiende los Derechos Humanos de las personas mayores, monitoreando el cumplimiento de acuerdos internacionales y vigilando que los gobiernos e instituciones estatales, cumplan con la responsabilidad de velar por el bienestar de las personas mayores, especialmente en circunstancias críticas como lo fue la pandemia COVID 19. Estas dependencias destacan la importancia de que estas personas sean incluidas en el desarrollo social y económico para fortalecer redes sociales, garantizando una vejez activa y digna, lo ratifica la CEPAL, (2020) tratando de concentrar esfuerzos por la vigilancia de una población vulnerable como lo es la persona mayor.

Políticas públicas que promueven el *envejecimiento activo* desde la perspectiva global

Como se puede observar, el trabajo de las organizaciones y entidades es fundamental para la promoción de una vejez digna, así que se hace importante hablar sobre políticas y experiencias en países del mundo:

Estados Unidos

En el *Age Forward 2030* del Instituto Milken, (2019), es un informe que, atendiendo al cambio demográfico global de envejecimiento, busca a través de iniciativas y programas amigables con la vejez sean de apoyo para construir y cuidar a las generaciones futuras, optando por modelos urbanos con estrategias de crecimiento, inclusión y resiliencia, priorizando las

áreas de trabajo de redes para un envejecimiento saludable, el desarrollo económico, y las múltiples generaciones.

Aunque la nación cuenta con los recursos humanos, tecnológicos y organizativos para incorporar las necesidades de las personas mayores en Planes de Desarrollo, el informe reconoce y hace un llamado a ciudades que no han incorporado el envejecimiento en sus Planes de Desarrollo económico, infraestructura, salud y vivienda, resaltando las iniciativas de las ciudades que han tenido gran avance y éxito como lo son:

En los Ángeles, cuya meta principal es convertirse en el mejor lugar del mundo para envejecer, impulsa el *Proyecto Regional de Envejecimiento con propósito*, que trabaja en infraestructuras accesibles y seguras, atención sanitaria adecuada con personal preparado y prevención de la deambulación en personas con demencia; Tampa Florida cuenta con el 18,5% de las personas mayores de 65 años, es decir, la región más envejecida del país, llevándola a liderar la creación del primer *Sistema de Salud Pública Amigable con la Edad* adaptado para las personas mayores y sus necesidades.

Además, con el programa *Grand Kids on-demand* donde de forma voluntaria jóvenes ayudan a las personas mayores con actividades del hogar, este programa busca mitigar las consecuencias del aislamiento y la soledad; por su parte, Washington D.C, se destaca con su iniciativa *Age Friendly D.C* que lleva funcionando aproximadamente desde 2012 e incluye un programa *Safe-at Home* de subsidios para la adaptación de viviendas para que las personas puedan tener un lugar donde envejecer, permitiendo la construcción de viviendas secundarias en propiedades de familiares para permitir que estén cerca de sus hijos, la construcción de viviendas con precios accesibles para personas mayores, aplicando también el modelo urbano *Boom Town* que incluye mejoras en el transporte para acceder a servicios de salud, recreación

y universidades, centros que combinan trabajo , espacio público, vivienda, educación, entre otros. En *Kansas City*, la población mayor es la que presenta el crecimiento con más rapidez que cualquier otro grupo etario, lo que proyecta a que se expanda la fuerza laboral, en sectores como la educación, agricultura, entre otros servicios lo que llevaría a incrementar los ingresos anuales de la región, además, Kansas ofrece una atención médica que se destaca por su disponibilidad adecuada de servicios geriátricos y hospitales. Con este informe el Instituto Milken propuso este llamado de acción a las ciudades hasta el 2030 como meta para lograr mejorar las condiciones de las personas mayores estadounidenses.

Alemania

Por su parte, en este país europeo que hace parte de las 5 sociedades super-envejecidas del mundo, donde se estima que en el 2050 su población alcance los 24 millones, por esto, el país ha implementado políticas a través de programas y reformas entorno a la salud, la alfabetización, la formación y jubilación, donde ha adoptado el aprovechamiento y el desarrollo de la tecnología digital y lidera programas que están orientados a brindar ayuda a las personas mayores, para que puedan adquirir habilidades para el manejo de tecnologías básicas y una red inteligente de cuidados (AARP International, 2019).

Como la Ambient Assisted Living (AAL) estos sistemas buscan crear un entorno que por medio de redes inalámbricas, inteligencia artificial y sensores de movimiento en superficies, permita que las personas mayores puedan vivir de la manera más autónoma e independiente posible en su hogar, monitoreando su cotidianidad para detectar situaciones de posible riesgo o anomalías como problemas cardíacos, caídas o cambios abruptos de comportamiento, enviando señales de alerta a los servicios de emergencia y cuidadores, para que puedan tomar medidas de inmediato (healthcare-in-europe, 2015).

Además, el país ofrece a las personas mayores programas gubernamentales como las Oficinas para la Tercera Edad que permiten hacer voluntariado que tiene que ver con asuntos sociales, cultura, política, medio ambiente, en la que incluye la interacción intergeneracional entre jóvenes y personas mayores, así como la integración con escuelas y apoyo a migrantes refugiados (AARP International, 2019). En lo que respecta al sistema de seguridad Alemania, es uno de los países que tienen el más completo en el mundo, con la existencia de una red completa de protección integral a través de seguros de orden obligatorio en salud, pensión, desempleo, cuidado y contra accidentes. Esta red contiene una cobertura básica para jubilados, así como una compensación económica para personas que tienen carga familiar, además de un seguro obligatorio de enfermedad que garantiza una atención médica integral, con la cobertura en consultorios y centros médicos, hospitales y centros de rehabilitación.

Japón

En este país se ha implementado varias políticas, destacándose en varios aspectos como su enfoque a la salud, ha desarrollado políticas que priorizan la salud física y mental de los mayores, incluyendo programas de actividad física y educación sobre estilos de vida saludables, lo que mejora su calidad de vida y longevidad; programas de empleo donde ha establecido iniciativas que permiten a las personas mayores continuar trabajando, elevando la edad de jubilación y fomentando la participación laboral. La red Silver Jinzai, conecta a ancianos con oportunidades laborales, lo que no solo les proporciona ingresos, sino también un sentido de propósito y conexión social; promoviendo programas que alientan a los mayores a participar en actividades comunitarias, como el voluntariado y el apoyo a personas con discapacidad. Esto ayuda a mantener su salud mental y física, además de contribuir al bienestar de la comunidad. (Peña, 2021).

Suecia y Canadá

Por su parte Suecia, ha implementado políticas efectivas a través de un enfoque integral que incluye: Cuidado y servicios a domicilio: Los municipios ofrecen servicios de comida a domicilio y asistencia en el hogar, garantizando que las personas mayores reciban atención adecuada. En Estocolmo, por ejemplo, se brinda una comida diaria y dos horas de cuidado al mes por un costo accesible; transporte adaptado: El sistema de transporte público está diseñado para ser accesible, con vehículos adaptados para personas con movilidad limitada. Los acompañantes que brindan asistencia pueden viajar gratis, facilitando la movilidad de los adultos; apoyo a cuidadores: Se proporcionan subsidios y salarios a cuidadores informales y familiares, además de acceso a grupos de apoyo y entrenamiento para prevenir el desgaste emocional asociado al cuidado. (FUNIBER, 2013).

También Canadá abarca varios aspectos clave como la creación de un marco político que promueve su integración en la comunidad, asegurando que tengan acceso a servicios y oportunidades que fomenten su participación; se han desarrollado iniciativas que priorizan la salud física y mental, como programas de ejercicio y actividades recreativas, que ayudan a los mayores a mantener un estilo de vida saludable y activo; el sistema de pensiones canadienses incluye medidas para asegurar ingresos adecuados durante la jubilación, aunque se reconoce la necesidad de reformar estas estructuras para adaptarse a las realidades demográficas cambiantes y mejorar el bienestar financiero de los mayores. (Integral. P, 2023).

España

Este país ha contribuido significativamente a la creación de políticas sobre envejecimiento activo, destacándose en varios aspectos como la Comunidad de Madrid que, implementa programas que promueven la calidad de vida de los mayores a través de actividades culturales, talleres y formación, fomentando la participación social y el desarrollo personal; la

creación de rutas culturales que permite a personas mayores viajar a diversos destinos, promoviendo la socialización y el ocio; interuniversitario para mayores que consiste en que hay Colaboración con universidades para mantener activos intelectualmente a los adultos (Comunidad de Madrid, 2013).

Según el Consejo de Gobierno de Andalucía, (2025), la *Estrategia para la Promoción de una Vida Activa y Atención a la Soledad en Personas Mayores 2025-2030* es un acuerdo aprobado en Andalucía en 2025 y se constituye en el marco legal de la ley 6/1999 *Atención y Protección a Personas Mayores*, en la regula y garantiza un sistema de protección y atención integral a las personas mayores. Aborda la importancia de reconocer y evitar los efectos de la soledad no deseada, que traen consigo una afectación significativa en la salud mental y física de la personas mayores, lo que las hace más propensas a vivir en pobreza, mala nutrición y padecer enfermedades como la depresión, por lo tanto, establece mecanismos de protección, detección, intervención y seguimiento para las personas que presenten estos efectos, también plantea metodologías que intervengan en contextos comunitarios colaborativos. Esta estrategia busca dar seguimiento, coordinación y planificación para la promoción de un envejecimiento activo, autonomía personal, participación social, educativa y cultural.

Como se puede observar, a partir de este recorrido a través de las diferentes entidades y organismos internacionales, se puede inferir que, un enfoque de envejecimiento activo enfatiza en la dignidad, la autonomía, el bienestar integral, la participación social, los derechos humanos y está orientado en buscar la reducción de las desigualdades y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. El análisis de las instituciones permite comprender el contexto global y ofrece un marco normativo, conceptual y estratégico, que le aporta a la investigación para identificar las experiencias de *envejecimiento activo* de las *Mujeres Bíblicas*.

Latinoamérica

En el caso de Latinoamérica, países como Uruguay, Chile, México y Costa Rica han implementado políticas que buscan enfocarse en una perspectiva de derechos humanos que promuevan una inclusión social y más participación de las personas mayores. A continuación, las políticas más destacadas:

Uruguay

El Sistema Nacional de Cuidados (SNIC), (2022) busca a partir de acciones públicas y privadas brindar atención a las necesidades y actividades básicas de las personas en condición de dependencia, este sistema surge a partir del reconocimiento del cuidado como un derecho social, ley número 19.353, del 2015, esta ley beneficia a todas las personas en condición de dependencia, entre ellas las personas mayores, las cuales tienen derecho a recibir cuidados de calidad, asumiendo el Estado la responsabilidad de garantizar y vigilar para que sean efectivos.

El Sistema Nacional de Cuidados está comprendido desde la lógica interinstitucional e intersectorial que se basa en tres ámbitos fundamentales dispuestos por la ley: el primero es la Junta Nacional de Cuidados, adscrita a la ley 19.353, art. 11 y reglamentada por el decreto 445/016, es la entidad donde se establecen los lineamientos estratégicos de la política de cuidado en Uruguay y que se cumplan los objetivos acordados. Esta junta la integran los titulares de los ministerios de Salud pública, Educación y cultura, Desarrollo Social, Economía y Finanzas, entre otros.

La segunda es la Secretaria Nacional de Cuidados y Discapacidad, bajo la misma ley y decreto y la ley 19.924, es la encargada de que se haga la articulación, coordinación y ejecución interinstitucional e intersectorial de los objetivos del Sistema Nacional de Cuidados, bajo los lineamientos estipulados por la Junta Nacional y las directrices y principios acordados con esta.

Su funcionamiento es alrededor del Ministerio de Desarrollo Social. Y el tercero, el Comité Consultivo de Cuidados, ley 19.353, art.18, decreto 444/016, es el que asesora a la Secretaria Nacional de Cuidados y su intermedio a la Junta Nacional de Cuidados, en torno a mejores prácticas que conducen al cumplimiento de los objetivos, estrategias y políticas planteadas. Sus delegados son las Organizaciones no gubernamentales que se vinculan a temas de cuidado, Organización de Jubilados, Universidades, trabajadores, entidades privadas, entre otros.

Un programa estatal que se destaca también en Uruguay es el programa Ibirapitá, (s.f), el cual desarrolla talleres de tipo presencial y virtual, busca promover la inclusión de las personas mayores, las actividades que se realizan giran en torno a cuatro líneas de acción que tienen que ver con el envejecimiento creativo, el entretenimiento saludable, la ciudadanía digital y la democratización de la cultura, desarrolladas para promover un *envejecimiento activo* y participativo. El programa a sus participantes hace entrega de un celular para que se puedan conectar y acceder a la plataforma App Ibirapitá, la cual es un entorno digital amigable con las personas mayores y les permite tener acceso a las Tic, por medio de espacios de participación, aprendizaje y relación.

Chile

Este país con el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), (s.f), busca el desarrollo de servicios sociales y fomentar el *envejecimiento activo* para las personas mayores, por medio del fortalecimiento de la participación, la autonomía, el autocuidado y haciendo un ejercicio de derechos, fortaleciendo su reconocimiento y ejercicio mediante el diseño, implementación y evaluación de políticas y programas en coordinación con otros sectores del país. El SENAMA ofrece varios programas sociales que benefician a las

personas mayores, uno de esos es la Unidad de Derechos Humanos y Buen Trato, donde se ejecuta el programa Buen Trato Adulto Mayor que funciona desde el 2012.

El objetivo de este programa es aportarle al reconocimiento, promoción y ejercicio de los derechos de las personas mayores, por medio de la prevención del maltrato que los puede afectar desde una mirada local, regional e intersectorial, desarrollando acciones que permitan la promoción del buen trato y la coordinación y asesoría con redes locales y regionales.

Además, con el Programa Nacional de Salud de las Personas en Chile, el Departamento de Promoción de la Salud y Prevención y Control de Enfermedades (DIPRECE), (s.f), trabaja en mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores para la promoción de un *envejecimiento activo* y la prevención de la dependencia funcional, por medio implementación de normas, de políticas, de planes, herramientas técnicas, la coordinación y educación en materia sanitaria. Esto sucede en el marco del Plan de Acción 2020-2030, el cual se enfoca en seis objetivos, en los que incluye: la promoción y prevención, la educación, la provisión de servicios, el fortalecimiento de la red integrada de atención a personas mayores y de los sistemas de información, la rectoría, regulación y fiscalización y, por último, la financiación.

México

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), (2025) se dedica a la promoción del bienestar, el respeto e inclusión de los derechos de las personas mayores, por medio de programas sociales, educativos, de salud y recreativos, con estos buscan mejorar la calidad de vida, fomentando la su participación activa en la sociedad. Una de sus estrategias es por medio de la tarjeta INAPAM, que es un documento oficial que acredita la identidad de las personas mayores de 60 años en México, esta tarjeta les ofrece descuentos en alimentación

transporte, servicios médicos, actividades culturales, educación, entre otras, buscando fortalecer la economía de las personas mayores, facilitando el acceso a bienes y servicios fundamentales.

Otro programa que tiene a cargo el INEPAM, (2019), es la red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, creada a partir del programa de la OMS, *Red Mundial de ciudades y comunidades Adaptadas a las Personas Mayores*, el cual busca fomentar el intercambio de experiencias y aprendizajes entre las ciudades del mundo. Los miembros de la red tienen el compromiso de crear entornos urbanos que favorezcan el *envejecimiento activo* y saludable de las personas mayores y que le puedan otorgar una mejor calidad de vida. México tiene su participación en la red con los estados de Guadalajara y San Agustín de Tlaxiaca en Hidalgo, sin embargo, otros estados tienen proyectos que se pueden relacionar, tal como el proyecto de la Universidad Autónoma de Aguas Calientes, que cuenta con el proyecto de urbanismo gerontológico que determina cómo deben ser las bancas, sillas, intersecciones y rampas para mejorar la movilidad de las personas mayores.

Costa Rica

Según el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), (s.f), el Sistema Nacional de Cuidados y Apoyos para Personas Adultas y Personas Adultas Mayores en Situación de Dependencia (SINCA), es una instancia creada para mejorar y articular los servicios de atención para esta población. Su objetivo es buscar la optimización de los recursos existentes y articular los servicios de atención especializada o general, que brindan las instituciones públicas y privadas, para que garantice la calidad de vida de las personas mayores que están sujetas a cuidados y también de las personas cuidadoras.

Estos servicios de atención especializada o general están pensados para que sean centrados en la persona y en su experiencia de vida, mediante las modalidades de orden residencial a domicilio, de asistencia personal, de salud, educación, recreativas, psicológicas, sociales, entre otras. Mediante una plataforma llamada *cuidar.cr*, se propicia un espacio integral que está diseñado para conectar a quienes necesitan de cuidado, con personas capacitadas en cuidado laboral en Costa Rica.

La vejez a la luz de algunas religiones

Dado que el proceso de práctica investigativa se desarrolló en un contexto religioso, consideramos abordar los conceptos que sobre el envejecimiento se encuentran en diversas tradiciones religiosas del mundo. De este modo presentamos aquí, algunas cosmovisiones y perspectivas sobre el envejecimiento presentes en algunas de las grandes religiones:

El catolicismo como parte del desarrollo humano

Desde una perspectiva espiritual y social, según Pontificio Consejo para los Laicos, (1999) se realza la dignidad de la vejez y su participación en la comunidad eclesial, ya que, está llena de sabiduría y gran valor, lo que hace que estas experiencias sean de gran enriquecimiento para la comunidad y sociedad, en lugar de considerarlos como una carga, debido a esa visión generalizada de la vejez como negativa que está llena de insuficiencia y declive, reconocerlos como seres llenos de riqueza humana, experiencia y sabiduría espiritual.

Tal como afirma el Papa Francisco en la audiencia a la Asociación Nacional de trabajadores de edad: “Las personas mayores, a nivel social, no deben ser consideradas como un peso, sino como lo que realmente son, es decir, un recurso y una riqueza: ¡son la memoria de un pueblo” (Vatican News, 2019, p. 8). A su vez, rechazando la *cultura del descarte* que está llena de estereotipos que ven al anciano como enfermo, sin capacidades, aislado, carente

de potencialidades, haciendo un llamado a construir una sociedad más humana e inclusiva que respete los derechos de las personas mayores.

El papa Francisco aborda el envejecimiento activo, resaltando su importancia y extendiendo la invitación a ver a las personas mayores no como personas llenas de necesidades, sino como portadoras de sueños, que no están vacíos sino llenos de memoria. Describe a la vejez como una “estación de diálogo” y como transmisores de vida, entre los adultos mayores y los jóvenes, diálogo que permitirá construir una sociedad más justa, solidaria y bella (Vatican News, 2019).

En el libro sagrado del cristianismo, la biblia en el antiguo testamento muestra su perspectiva sobre la vejez y su significado como personas con gran sabiduría: Job 12: 12 “En los ancianos está la sabiduría; y en la larga edad, el entendimiento”, lo que quiere decir, que el paso del tiempo trae consigo la acumulación de conocimiento y comprensión del mundo. Levítico 19:32 “Levántate ante los canosos, y honra a los ancianos” lo que enseña a tratarlos con dignidad y respeto. Deuteronomio 32:7 “Recuerda los días de antaño; considera los años de las generaciones pasadas. Pregúntale a tu padre, y él te lo explicará; a los ancianos, y ellos te lo contarán”, mostrando la importancia de la trasmisión de conocimiento intergeneracional. Salmos 71:9 “No me deseches en el tiempo de la vejez; cuando mis fuerzas se acaben, no me desampares”, muestra la fragilidad de la vejez y un llamado a cuidar y no olvidar a las personas mayores (Biblia, s,f).

El islam como perspectiva de dignidad en la vejez.

En el islam, según Bensaid y Grine, (2014) las personas mayores son vistas con profundo respeto y aprecio, puesto que, se consideran como personas bendecidas porque Allah⁷

⁷ Allah: es el término árabe que significa “Dios” en el islam se refiere al ser supremo creador del universo.

les ha dado muchos años de vida, además, ve a la vejez como una oportunidad de purificación, reforma personal y que está relacionada con lo divino, lo que les da un significado espiritual muy importante. El islam busca inculcar un sentido mayor del envejecimiento, promoviendo la misericordia, el servicio, el respeto y la amabilidad hacia la vejez, estableciendo medidas espirituales, éticas y legales para garantizar su bienestar y dignidad, las canas no son vistas como algo negativo o que deba ser motivo de aislamiento, sino de integración, conexión social y de reconocimiento en la comunidad a las personas mayores.

Tal como lo indica el libro sagrado del Islam el Corán, el cual, aborda la vejez como una etapa natural de la vida en la que tiene un significado espiritual profundo, abordando la importancia de cuidar a los padres en la vejez, ejemplo:

Tu Señor ha ordenado que sólo lo adoréis a él y que hagáis el bien con los padres. Y si a alguno de ellos, o a los dos juntos, les llega la vejez junto a ti, no les digas *uff* ni los rechaces, sino que hálales con buenas palabras. Baja sobre ellos el ala de la humildad que viene de la misericordia y di: ¡Señor mío! Ten piedad de ellos, al igual que ellos me criaron cuando era pequeño (Al-Isra, 17:23-24).

Nótese como la vejez es una fase, en la que la debilidad es parte natural de la vida:

Allah es Quien os ha creado de debilidad y después de ser débiles os ha dado fortaleza y después, tras haberla tenido, os da debilidad de nuevo y vejez. Él crea lo que quiere y es el Conocedor, el Poderoso. Al-Rum (30:54).

Así las cosas, también se evidencia en el libro sagrado lo frágil que puede llegar a ser la vejez: “Dijo: ¡Señor mío! Mis huesos se han debilitado y mi cabello ha encanecido y nunca, señor, en lo que te he pedido, he sido decepcionado.” Maríam (19:4). Obsérvese como la vejez

es vista como oportunidad de reflexión y plan divino: “Él es Quien os ha creado de tierra y luego de una gota de esperma y de un coágulo de sangre. Luego hace que salgáis como niños para que después alcancéis la madurez y lleguéis a ser ancianos...” Gafir (40:67) (Corán, s.f).

El budismo como estructura espiritual

Según el budismo, el envejecimiento se considera como un proceso inevitable que es parte del ciclo natural de la vida, por lo tanto, se asocia al sufrimiento que implica la enfermedad y la muerte. Asvaghosa⁸ en *La vida de Buda Buddhacarita* (s.f). muestra una perspectiva de cómo el budismo ve el envejecimiento a través de la experiencia de juventud y madurez del príncipe Siddhartha:

En el capítulo de Bhagavatprasstih hace una reflexión sobre el valor de las personas, que no dependen solamente de los años que haya vivido: “por lo tanto, no es la edad ni los años los que son el criterio...” (I-51) sino por las acciones llenas de significado que realiza, “diferentes personas ganan preeminencia en el mundo en diferentes lugares sino sus acciones...” Es decir, los logros o méritos de una persona se miden por sus contribuciones y hazañas que podrían superar incluso las que han realizado sus antepasados “esas poderosas hazañas dignas de reyes sabios, cuando las han deshecho los antepasados, las han hecho los hijos" (p. 22).

Si hay un capítulo que recoge perfectamente el concepto de vejez en el budismo es Saṃvegopattiḥ III porque reconoce a la vejez como un ciclo natural de la vida, que, está asociado a la enfermedad y a la muerte, ya que, como fuerza poderosa destruye la juventud: 30- “Esa es la vejez, por la que está quebrantado: el violador de belleza, la ruina del vigor, la

⁸ Poeta y filósofo indio, vivió en el siglo II d.C y es conocido por su importante contribución a la literatura budista.

causa del dolor, la destrucción de los placeres, la ruina de los recuerdos, el enemigo de los sentidos.”

También refuerza la enseñanza fundamental budista sobre lo inevitable que es el sufrimiento (dukkha) pero, la importancia de aceptar la impermanencia (anicca) que es un paso inicial para la búsqueda del conocimiento y lograr la liberación espiritual: 36 -“Así, la vejez derriba a todos por igual, nuestra memoria, belleza y valor; y, sin embargo, el mundo no se ve perturbado, incluso cuando ve ese destino visiblemente inminente.” (p. 45).

El paso del tiempo no tiene distinción en cuánto poseen las personas o los títulos, la vejez llega a todos por igual y más que normalizar y resignarse al sufrimiento, el budismo invita a tener conciencia de que es un proceso de cambio que puede llevar a valorar más la existencia, lograr la renovación del ser humano y alcanzar un despertar espiritual.

Envejecimiento desde las entidades y organismos nacionales

Después de abordar el envejecimiento a nivel internacional, se hace importante comprenderlo a nivel nacional, qué dicen los organismos y entidades y qué políticas se han implementado y se implementarán para superar las brechas que nos pone la discriminación por la edad y la falta de recursos.

La participación de las personas mayores impacta significativamente en la sociedad. Debido a que a menudo, se les ve como dependientes y enfermos, lo que limita su involucramiento en actividades sociales y políticas (Tamayo, Baracaldo, Valencia, Ortega y Giraldo, (2021). Esta percepción influye notablemente en la salud mental de las mismas. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (En adelante DANE) a nivel educativo, el 14.7% no tiene ningún nivel de escolaridad (2018). Además, solo el 50% de la

población mayor tiene acceso a servicios de salud, y menos del 25% cuenta con pensiones, según la encuesta Nacional de Salud y Bienestar (SABE). Esto refleja la falta de condiciones que impiden a las personas mayores gozar de una vejez digna lo que lleva a la necesidad de promover políticas efectivas que aporten a un envejecimiento digno y que les permita mantener su autonomía y mejorar la calidad de vida.

Entorno al estudio de la vejez, la Universidad Javeriana ha dispuesto del Instituto de Envejecimiento que lleva más de 20 años de funcionamiento, el cual se centra en el estudio interdisciplinario del envejecimiento y la vejez, sus oportunidades y desafíos en torno a la salud, enfermedades de alta complejidad y la promoción de estilos de vida saludables. (Javeriana, 2021).

Prosperidad Social, (2012) tiene un programa de atención para personas mayores que busca proteger a la persona mayor que vive en estado de indigencia, o en extrema pobreza, quienes a diario sufren por subsistir. Para esto, Prosperidad Social está a cargo de un subsidio monetario básico, en el cual cada persona beneficiaria por ser mayor de 80 años obtiene mensual un valor de \$225.000; y cada persona menor de 80 años obtiene \$80.000, sin embargo, en la capital de Colombia, Bogotá, este tiene un convenio con la alcaldía y el adulto mayor menor de 80 años recibe solamente \$130.000 mensuales.

Las condiciones para estar allí son: ser colombiano, tener un mínimo de tres años antes de la edad de pensión por vejez, se toman en cuenta los grupos de SISBEN, El Sisbén (Sistema de potenciales beneficiarios de programas sociales) creado en 1994, clasifica a la población según sus condiciones de vida y sus ingresos y según su clasificación se da un grupo de A, B y C hasta el subgrupo C1 que se entiende como una persona que está en un estado vulnerable, estos se dividen en un nivel y prioridad dependiendo de algunos aspectos, como la edad de la persona, si tiene alguna minusvalía o discapacidad, se tiene en cuenta que la persona mayor no

debe depender económicamente de ninguna otra persona, o no tener la pensión al llegar a los 65 años (Prosperidad social, 2020).

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) es una entidad del Estado colombiano que trabaja en la en la protección integral y bienestar de la primera infancia, infancia y adolescencia, y según la página oficial de ICBF también está a cargo de presentar ante el juez de familia las demandas de alimentos en favor de las personas mayores que lo necesiten cuando la conciliación no funcione a favor de la persona, así mismo se cumple con la ley 1251 de 2008 que promueve la protección y defensa de los derechos de la persona mayor.

Así mismo, el ICBF también tiene la responsabilidad de regular y supervisar los hogares geriátricos, haciendo inspecciones periódicas a estos hogares y haciendo una verificación de cumplimiento de calidad y seguridad requerida, de no ser así ellos tienen la función de tomar medidas y cerrar el establecimiento de verse necesario. el ICBF brinda asesoría en todos estos temas requeridos para esta población (Instituto Colombiano de bienestar familiar, 2025).

El Ministerio de Trabajo y el Servicio Público de Empleo promueven una estrategia en la vinculación de empleo laboral a personas mayores que no tienen acceso a la pensión. Este tema es de gran importancia ya que el servicio público de empleo refiere a que hoy en día Colombia cuenta con más personas mayores que en generaciones anteriores, 5,8 millones de personas que son el 13,3% de la población con 60 años o más, y para el 2025 (actualidad) se calcula que serán 15,2 millones que serán el 24,6% de la población.

Esto se articula con la ley del envejecimiento y la vejez 2015-2024 (27 de noviembre de 2008). Diario Oficial No. 47186. y la ley 2040 de 2020 (27 de julio de 2020), que da un manejo para el sector de trabajo de esta población tan importante, en esta se crea la estrategia de inclusión laboral para las personas mayores en la Unidad Administrativa Especial del Servicio Público de Empleo en la cual se junta con la política pública colombiana de

envejecimiento y vejez que actualizada queda en el periodo 2022-2031 con el decreto 681 de 2022 (Servicio público de Empleo, 2021).

Según Laradola, (2022), el Ministerio de Trabajo lanzó el programa llamado *Sello amigable Adulto mayor* lanzado el 26 de noviembre de 2021; esta propuesta se basa en reconocer aquellas empresas que quieren integrar a esta población a sus ofertas laborales, personas mayores que por diferentes razones no cuentan con el dinero, ni la ayuda económica para solventar sus gastos, esto beneficia a aquellas empresas y reconoce su aporte a vincular mujeres mayores de 57 años y hombres mayores de 62 años; y así, muchos a los que les falte unas cuentas semanas puedan alcanzar su pensión.

El Ministerio de Cultura impulsa la participación de personas mayores en encuentros culturales, de memoria, y arte. Con la alcaldía mayor de Bogotá, los artistas mayores pueden recibir un reconocimiento en dinero por dedicar su vida a la cultura. Con unos requisitos básicos, pueden recibir hasta por cada dos meses un 30% de un salario mínimo legal vigente durante toda su vida (Alcaldía de Bogotá, 2020). En la ciudad de Cali en 2022 se hizo un reconocimiento a las personas mayores que son gestores culturales y creadores, a quienes también se les dio un beneficio económico del mismo valor que en la ciudad de Bogotá (Alcaldía de Santiago de Cali, 2022.).

El Ministerio de la Cultura al igual que los demás, entes gubernamentales busca fomentar la política nacional de envejecimiento y vejez para construir instrumentos culturales ya que son personas con experiencia y saberes que beneficien cada día más a esta población que tanto necesita del gobierno, que fortalezcan sus lazos, redes de cuidado y envejecimiento activo por medio de los proyectos que continuamente saca el ministerio de cultura (Alcaldía de Bogotá, 2020).

La Defensoría del Pueblo resalta la importancia de una vida digna, plena, autónoma con salud, seguridad, integración y participación para la persona mayor, una calidad económica, social, cultural y política, la Defensoría del Pueblo muestra el apoyo al proceso que adelanta el estado colombiano para adherirse a la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, y manifiesta que esto permitirá robustecer las bases para la garantía y goce pleno de los derechos humanos y el ejercicio de la ciudadanía de las personas mayores en Colombia (Defensoría del pueblo de Colombia, 2020).

Esto se muestra importante ya que la Defensoría del Pueblo evidencia que las personas mayores de 60 años manifiestan mayor discriminación por edad, y muchas veces sufren de violencia intrafamiliar, abandono, maltrato o negligencia, teniendo cada vez más desafíos para la sociedad la familia y el estado, a quien la defensoría hace un correcto llamado para la realización de sus derechos y la garantía de vidas dignas e iguales.

Comúnmente se ve la falta de recursos a nivel nacional para esta población, y no solo de recursos, sino de abandono y descuido por diversas partes: la familia y las instituciones gubernamentales, las cuales, cada una tiene un soporte que respalda y garantiza los derechos fundamentales de la persona mayor, pero en su mayoría se ve como estas mismas instituciones abandonan la población teniendo pocas garantías en sus programas que conforme a la ley deberían cumplirse tal y como lo afirman al involucrarse con la comunidad, en la práctica y en la comunidad vemos esta gran problemática arraigada con fuerza, al estar presentes con la población, al tomar entrevistas y testimonios que veremos más adelante se presencia y se ve el abandono estatal. Las personas mayores asisten a las instituciones y ven que nada es parecido a lo que se muestra en las páginas web o lo que se transmite en los noticieros, de igual manera muchos programas que se cumplen, solo son para una minoría, cuando la mayoría de la población necesita ser vista por el gobierno y sus dirigentes, se necesitan más garantías que

aborden esta problemática y que esta población tenga un *envejecimiento activo* exitoso, donde no se les vulnere más sus derechos, y ellos puedan tener voz dentro de la sociedad, todo empieza desde el gobierno y la institución.

Políticas públicas en Colombia que benefician la vejez

En la *Ley 1251 de 2008* (Congreso de la República de Colombia, 2008), se dictan normas hacia las personas mayores (personas mayores de 60 años) como su protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores, es conocida por la defensa a las personas mayores garantizando una vida digna, autónoma y activa, esta ley tiene la finalidad de lograr que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, el acceso a beneficios eliminando esas barreras económicas y sociales, como lo menciona el artículo dos, dentro de este también, la atención especial dependiendo las necesidades que se requiera, un trato justo, recreación y deporte, seguridad social, entre otras normas que hacen valer los derechos universales de las personas, en este caso de los adultos mayores.

Dentro del artículo 5°, podemos ver la implementación del decreto que veremos a continuación, *decreto 681 de 2022* (Presidencia de la República, 2022). De gran importancia para los colombianos.

Esta política propone una solución a la desprotección de la vejez, en diferentes ámbitos económicos, sociales y políticos. Aumentar la cobertura en pensiones, mejorar la oportunidad y calidad de los servicios de salud, disponer de una oferta de servicios para el cuidado, fomentar la inclusión y el buen trato, entre otras permitiendo que incrementen las posibilidades de llevar una vida digna en esta etapa de la vida *Decreto 861 de 2022* (Presidencia de la República, 2022).

Dentro del decreto, la corte constitucional menciona las garantías constitucionales y jurisprudenciales que respaldan este decreto: La protección y el reconocimiento de los derechos fundamentales de las personas mayores subyacen tras dos de los principios fundantes del Estado Social de Derecho que instituye la Constitución Política de 1991 en su artículo 1: la "solidaridad social" y la "dignidad humana". Desde esta postura se coligen una serie de "deberes fundamentales" y de "compromisos morales", que invocan la obligación de protección, asistencia e inclusión, como un efecto de la conciencia social y la mutua colaboración entre las personas, las generaciones, los sectores económicos, las regiones y las comunidades. Su finalidad: coadyuvar con sus congéneres más débiles, como un deber, impuesto a toda persona por el solo hecho de pertenecer al conglomerado social (Corte Constitucional: 2005, 2013, 2014, 2016).

El país ha implementado políticas públicas para el envejecimiento activo a través del *Decreto 681 de 2022*, que establece estrategias para garantizar un envejecimiento saludable y digno. Este busca coordinar esfuerzos entre el sector público y privado para atender las necesidades de los adultos mayores, promoviendo su inclusión y bienestar (Barrera, 2022).

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2031 busca garantizar las condiciones necesarias para el desarrollo del envejecimiento activo y saludable y de una vejez digna, autónoma e independiente en condiciones de igualdad, equidad y no discriminación, en el marco de la protección de los derechos humanos y bajo el principio de corresponsabilidad individual, familiar, social y estatal. En esta política nacional participan 13 ministerios, como el Ministerio del Interior, salud, deporte, vivienda, cultura, todas presentes para su debida atención a la salud, inclusión social, participación ciudadana entre otros.

A su vez, con este *Decreto 681 de 2022* (Presidencia de la República), surge el Observatorio Nacional de Envejecimiento y Vejez, que es el encargado de recopilar,

sistematizar y analizar la información relacionada con el envejecimiento, apoyando la formulación de recomendaciones para programas dirigidos a las personas mayores y asegurando la integración con sistemas de información existentes.

El gobierno actual de Gustavo Petro Urrego, con el plan de Desarrollo Colombia potencia mundial de la vida 2022-2026, incluye el tema de la protección económica en la vejez y envejecimiento saludable dentro del capítulo 2 titulado: “*seguridad humana y justicia social*” además de implementar la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez, busca proteger a las personas mayores económicamente, por medio de una reforma pensional con garantía de derecho, busca aumentar la cobertura del sistema pensional teniendo presente el contexto de los territorios y el género. Desafortunadamente, la reforma aún no se ha aprobado, pero por medio de transferencias monetarias como Colombia mayor, busca fortalecer la economía de las personas mayores que no tienen ningún tipo de ingreso económico:

En tal sentido, se desarrollarán las acciones que les permitan a las personas mayores acceder a seguridad económica, trabajo decente, emprendimiento, vivienda digna, seguridad alimentaria y nutricional, atención integral en salud, y a servicios de cuidado, lo anterior en articulación con el Sistema Nacional de Cuidado. Igualmente, se promoverá la inclusión social, la participación ciudadana de las personas mayores y el acceso a bienes y servicios públicos, así como a la educación y la investigación para enfrentar el desafío del envejecimiento y la vejez (Departamento Nacional de Planeación, 2022. p. 69).

Se hace importante mencionar que, aunque el Plan de Desarrollo (2022) busca la inclusión y dignificar la vejez en el país, se queda corto, ya que, solo le dedica un apartado pequeño y no un capítulo donde se abordará de manera más amplia y específica las necesidades de las personas mayores. Adicionalmente, aún con las políticas existentes ya mencionadas en

pro de la vejez, no se ve el compromiso ni una ejecución tangible, de esas políticas y planes en torno a los derechos de las personas mayores, se sigue evidenciando que el acceso a derechos y recursos básicos es limitado en el país. Sin embargo, el Plan Nacional de Desarrollo (PND), sienta las bases para la creación del Programa Nacional de Cuidado adscrito al Ministerio de Igualdad y Equidad bajo *Ley 2281 de 2023* (Congreso de la República de Colombia, 2023), en el que se basa en reconocer el cuidado como “un derecho de las personas a cuidar, a ser cuidadas y a ejercer el autocuidado sobre la base de los principios de universalidad, corresponsabilidad social y de género, promoción de la autonomía, participación y solidaridad en el financiamiento” (Ministerio de la Igualdad y la Equidad, 2024, p.5). Este programa, aunque está dirigido a toda la población, puede responder a las necesidades sociales, físicas y emocionales de la vejez, ya que, al reconocer a quiénes cuidan como a quiénes requieren cuidado, que en su mayoría son personas mayores, el acceso a servicios, redes y personal capacitado puede aportar a los retos que surgen entorno al envejecimiento poblacional en el país.

El *Decreto 345 de 2010* (Presidencia de la República de Colombia, 2010, art. 25, núm. 1), hace efecto para la Política Social para el Envejecimiento y la Vejez y para la Alcaldía de Bogotá (2010) mostrando así que este artículo habla de la declaración de derechos humanos:

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad. Por medio del cual se adopta la Política Pública Social para el envejecimiento y la vejez en el

distrito capital. 18 de agosto de 2010. (*Decreto 345 de 2010*, Secretaría Distrital de Integración Social, 2010, p. 2).

Con base a esto, el Decreto 345 busca garantizar los derechos de las personas mayores en la ciudad, promoviendo su participación, inclusión en la vida comunitaria, acceso a servicios sociales, culturales, económicos, políticos, recreativos es decir un digno envejecimiento activo, este decreto está hasta el año 2025, y el plan de acción generó cambios para poder responder las necesidades que tiene la población mayor a 60 años. Según el *Decreto 345 de 2010* (Secretaría Distrital de Integración Social, 2010). Por medio del cual se adopta la Política Pública Social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital. 18 de agosto de 2010.

Según el *Decreto 544 de 2011* (Presidencia de la República de Colombia, 2011), el Programa de Alimentación al Adulto Mayor busca garantizar condiciones mínimas de bienestar y en Bogotá busca promover, defender, garantizar los derechos de toda adultez, dentro de esta población se encuentran las personas mayores, quienes viven en la ruralidad y en la ciudad, su enfoque principal es la transformación de conflictos, su constante participación en toma de decisiones y planeaciones, y de sus condiciones políticas, socioculturales empezando por el respeto de género, etnia, orientación entre otros, a nivel socioeconómico se ve el acceso al trabajo digno, y también en temas ambientales y culturales creando una sociedad más incluyente, pluralista y equitativa, este decreto va a hasta el año 2044. Decreto 544, Por la cual se adopta la política pública de y para la adultez en el distrito capital. 2 de diciembre de 2011.

El *Acuerdo 839 de 2022* (Concejo de Bogotá, 2022), trata de establecer unas manillas con tal de crear una ruta integral de atención a personas mayores con trastornos neurocognitivos con una implementación de información y un mecanismo de búsqueda que posibilite su identificaciones caso de que la persona mayor se desoriente, sufra de abandono o cualquier

riesgo que pueda atentar contra su vida, buscando la garantía de sus derechos, Por medio del cual se establecen los lineamientos para la creación del programa “manillas salvavidas” dirigido a personas mayores diagnosticadas con trastornos neurocognitivos mayor en el distrito capital y se dictan otras disposiciones. 6 de junio de 2022. Sin embargo, no hay una fecha límite del acuerdo y no se sabe si hasta la fecha se está implementando.

La *Ley 1276 de 2009* (Congreso de la República de Colombia, 2009), tiene como objetivo proteger a las personas de la tercera edad, de los niveles I y II del Sisbén por medio de centros de vidas e instituciones, que les brinda una atención integral es la ley que modifica el *Decreto 687 de 2001* (Presidencia de la República de Colombia, 2001), y algunas de sus garantías es ofrecerles un lugar diurno, don se da alimentación, recreación y campañas de salud, esta ley se implementa actualmente en departamentos como, Santander, Atlántico, Boyacá y Cundinamarca.

El *Decreto 163 de 2021* (Presidencia de la República de Colombia, 2021), crea el Consejo Nacional de Personas Mayores (CNPM). el cual debe apoyar los debidos procesos de seguimientos de a programas que favorezcan a las personas de la tercera edad buscando eficiencia y veracidad en estos procesos, buscando garantizar los derechos de esta población. El CNPM está conformado por el ministro del trabajo, ministro de educación nacional, director del ICBF, director del DNP, la defensoría del pueblo, representantes de la ONG, academia y comunidad científica, Asociaciones de Gerontología o Geriatria, entre otras empresas que respaldan decisiones importantes.

La *Ley 100 de 1993* (Congreso de la República de Colombia, 1993), tiene como objetivo garantizar los derechos irremplazables de las personas y su comunidad para tener una calidad de vida que vaya en concordancia con la dignidad, esta ley busca protegerlos de cada contingencia que se presente y defender esta garantía. Ley 100 de 1993 En relación con el tema

del Sistema General de Pensiones, esta norma no incorpora modificaciones que surgen de la *Ley 2381 de 2024* (Congreso de la República de Colombia, 2024), se destaca el artículo 76 cuyo cumplimiento aplica a partir de la promulgación de la misma.

En cuanto a la seguridad social integral, la *Ley 100 de 1993* (Congreso de la República), o Ley de Seguridad Social, en el libro IV, Servicios Sociales Complementarios, establece el subsidio para los ancianos indigentes: subsidio hasta del 50% del salario mínimo mensual vigente; se le atribuye la responsabilidad, en principio, a los municipios, y se establecen los requisitos básicos para los beneficiarios; se asume así que el nivel de necesidades de la población adulta mayor no llega ni a la mitad de la de otras personas.

Se puede concluir que la persona mayor colombiana se encuentra desprotegido e indefenso ante obstáculos y situaciones difíciles, puesto que la política de salud pública que debería garantizar una atención integral como parte de sus derechos, según las disposiciones nacionales e internacionales, se redujo a su afiliación y acceso, y con un esquema de protección en caso de indigencia con traslado de obligaciones a la familia, la sociedad y al mismo adulto mayor. (Cardona, Segura, 2011, p. 99).

La *Ley 2040 de 2020* (Congreso de la República de Colombia, 2020), tiene como fin impulsar empleo a las personas mayores quienes no han alcanzado su pensión es una ley que garantiza el envejecimiento activo, la autonomía y la economía de aquellos que la requieren. Además, hay incentivos tributarios para las empresas que contraten personas mayores, la vinculación es de mínimo un año para garantizar el empleo. las empresas tendrán un sello amigable con el adulto mayor para su beneficencia y también compromiso con esta población, también en la ley se evidencia la protección legal y apoyo psicosocial y el acompañamiento por parte del gobierno.

Gracias al recorrido de estos tres componentes se puede evidenciar, la importancia de aportar a la investigación y a una comprensión del envejecimiento a nivel global y regional, así como identificar las brechas y desafíos que existen. Estos componentes tienen en común que abordan lo necesario que es la creación e implementación de políticas públicas, puesto que, con ellas los gobiernos pueden garantizar una vejez digna con accesibilidad a derechos y justicia social, claramente es demasiado importante que estas políticas sean con un enfoque interseccional y multisectorial, para que pueda llegar a toda la población envejeciente. Reconocemos el esfuerzo de los entes y organizaciones tanto nacionales como internacionales para que todo el mundo fije su mirada en el cambio demográfico, sin embargo encontramos que en países del mundo se sigue presentando una desigualdad, prejuicios y discriminación contra las personas mayores, no hay un acceso completo a derechos básicos, las políticas no han sido suficientes y efectivas para lograr que las personas mayores tengan un *envejecimiento activo* y haya un avance en la lucha contra el edadismo.

Teniendo en cuenta esta problemática, el proyecto pedagógico buscó responder a la siguiente pregunta: ¿De qué manera la experiencia del grupo Mujeres Bíblicas de la parroquia San Juan Diego aporta a su envejecimiento activo por medio de las dimensiones de la corporalidad, el cuidado y la espiritualidad?

Objetivos

Al abordar el problema desde una perspectiva investigativa, resulta fundamental establecer una estructura metodológica que oriente el desarrollo del estudio paso a paso. Esta organización permite definir propósitos específicos que guían la labor de los investigadores

hacia un objetivo general, entendido como el escenario hipotético que da respuesta a la pregunta problema.

En este sentido, los objetivos que se presentan a continuación buscan responder de manera articulada a dicha pregunta, identificando la población involucrada, la temática central y la acción investigativa a desarrollar. Este proceso da lugar a la construcción de un nuevo conocimiento, condicionado por la perspectiva desde la cual la comunidad interpreta y enfrenta el problema.

Objetivo General:

Identificar las experiencias en el proceso de envejecimiento activo en el colectivo Mujeres Bíblicas de la parroquia San Juan Diego por medio de las dimensiones de corporalidad, cuidado y espiritualidad.

Objetivos Específicos:

1. Analizar cómo el colectivo Mujeres Bíblicas de la parroquia San Juan Diego perciben su bienestar y salud durante su envejecimiento activo.
2. Indagar sobre las experiencias, los relatos y las prácticas de corporalidad, cuidado y espiritualidad de las mujeres del colectivo Mujeres Bíblicas en la parroquia y la comunidad
3. Identificar los procesos de envejecimiento activo en las participantes del colectivo Mujeres Bíblicas

Justificación

Como estudiantes de la Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos (LECO) de la Universidad Pedagógica Nacional, la cual, se enfatiza en la educación popular, la justicia social y su compromiso ético político (Facultad de Educación. s/f). Y a partir de nuestra experiencia desde de línea de investigación de Memoria, Corporalidad y Cuidado, en la que, a partir del proceso pedagógico e investigativo realizado nos ha permitido reflexionar e identificar la importancia y la potencia que tiene la memoria en nuestros procesos comunitarios, porque nos permite indagar y entender las distintas formas de habitar la historia y las múltiples narrativas corporales que, acompañadas de la mediación pedagógica , la reflexión y el reconocimiento personal y colectivo se pueden crear ambientes y contextos de encuentro, autocuidado y cuidado.

Teniendo en cuenta nuestra formación y compromiso con la educación, es por esto, que, este estudio se realizó bajo la modalidad de proyecto pedagógico el cual nos ayudó a solidificar nuestro trabajo que, si bien apunta a enriquecer la comprensión del envejecimiento como una etapa de vida plena de significado y potencial, promoviendo una visión integradora del cuidado y la valoración de la corporalidad en las personas mayores. Se justifica por su relevancia social, académica, práctica, personal y espiritual, lo cual la convierte en un proyecto de gran valor y pertinencia en el proceso, tal como lo dicen Borges y González:

Envejecimiento activo y educación comunitaria, han de unirse en la concepción de proyectos de desarrollo comunitario, fundamentado en las potencialidades que posee la comunidad, en la coincidencia ante problemas que se reconocen como comunes del grupo, que integra dicha comunidad, posibilita desarrollar la conciencia pública y unirse en la búsqueda de consenso y soluciones (2022, p. 2).

Esta investigación sobre el envejecimiento activo en el colectivo Mujeres Bíblicas desde la LECO y la Línea de investigación es crucial porque las mujeres mayores a menudo enfrentan múltiples vulnerabilidades de tipo sociales, económicas y de salud. Estudiar y acompañar sus experiencias permite identificar y visibilizar estas problemáticas de tipo sociales, económicas y de salud, contribuyendo a un enfoque más inclusivo en políticas públicas y programas sociales que beneficien y trabajen en pro de los derechos de la vejez en el país.

Este colectivo de mujeres ha dedicado su vida a labores no remuneradas, como el cuidado de familiares, el reconocer sus saberes y experiencias es esencial para promover su autoestima y bienestar emocional, desafiando la percepción de minusvalía que muchas de ellas sienten. Promoviendo la participación social, el aprendizaje continuo y la salud integral. Esto no solo mejora la calidad de vida de estas mujeres, sino que también enriquece a la comunidad en su conjunto.

Es por esto que, se sugiere que el entorno parroquial proporciona herramientas para el desarrollo de estrategias de envejecimiento activo, donde la espiritualidad es un pilar fundamental para su buen vivir y la comunidad actúa como catalizador para una mejor calidad de vida en la vejez, también permite ampliar la comprensión del envejecimiento e Iluminar el papel de las comunidades parroquiales en el bienestar y la percepción de calidad de vida de las Mujeres Bíblicas y los efectos positivos que puede tener en la salud física y mental.

Las parroquias, como centros de comunidad y apoyo social, juegan un papel importante en la vida de las adultas mayores, porque además de sentirse parte esta comunidad parroquial, trabajan en su espiritualidad, el cuidado mutuo, la conciencia corporal y la interacción social (Blandón, 2015). Esto puede contribuir significativamente a su proceso de envejecimiento

activo, puesto que, la participación en diversas actividades puede tener efectos positivos en la salud física y mental, así como en la percepción de calidad de vida de las participantes.

Estado del arte

Este estado del arte sobre vejez y envejecimiento se construyó mediante una revisión documental y un análisis crítico de artículos investigativos relevantes, en los que se priorizaron fuentes nacionales e internacionales. Para organizar las referencias se hizo uso de una matriz para clasificar las investigaciones de acuerdo con los objetivos, la metodología, los resultados y marco teórico o conceptual. Esto permitió identificar categorías en los estudios analizados, que permitieron estipular cinco tendencias: envejecimiento activo y bienestar; teorías y paradigmas de envejecimiento; derechos humanos, políticas públicas y edad con dignidad; diversidad cultural, género y experiencias en el envejecimiento. El análisis de la información pudo evidenciar un panorama del estado actual de estudios sobre el envejecimiento y la vejez, identificando la preocupación y el interés por el cambio demográfico de la población, así como su naturaleza variada e interdisciplinaria.

En la actualidad se ha evidenciado el gran fenómeno demográfico de envejecimiento, pues esto conlleva varios desafíos sociales, culturales, políticos y sanitarios del último siglo, la sociedad va llevándonos a un contexto cada vez más longevo. El envejecimiento activo y la investigación de envejecimiento, tiene un papel fundamental para entender las dinámicas en torno a la persona mayor, el análisis de este estado del arte es documental y crítico y tiene como propósito de evidenciar el panorama actual de estudios sobre el envejecimiento y la vejez, esto se logró abordando diversos autores como los que hemos observado y han apostado a estas investigaciones conociendo nuevas perspectivas y analizando desde las ciencias sociales, la psicología, la educación, y la gerontología.

En las políticas públicas, se aborda el tema de derechos humanos. Reyes y Castillo, (2011) hablan de la vejez digna, la garantía de sus derechos, así como el arduo trabajo para evitar discriminación. Según Alemán y Martín, (2014) “las personas mayores no son objetos, ni clases pasivas, sino personas y sujetos, titulares de derechos” (p. 228).

Como última tendencia, vemos la diversidad estudios como los de Orejuela y Robledo, (2009), que resaltan la experiencia de ser viejo, que la experiencia de envejecer no es uniforme, se configura dependiendo de factores sociales y culturales, esto entiende a la vejez como una construcción en conjunto, atravesada por los diferentes tipos de entornos, asimismo Piña, Olivo, Martínez, Poblete y Guerra, (2022) y Rodríguez y Vidal, (2025) hablan de la importancia de los vínculos y sus generaciones, se subraya la necesidad de visibilizar con especialidad a las personas mayores, sin ningún tipo de injusticia por el género a la persona mayor.

Todos los artículos que vemos en este estado del arte son necesarios para entender este caso de estudio, cada categoría es esencial para aportar más conocimiento a nuestra investigación, señalando la complejidad y dando paso a nuevos aportes de investigación y acción a nuestras categorías seleccionadas. El siguiente estado del arte tuvo como propósito contextualizar y saber el estado actual de las investigaciones que se relacionan con el envejecimiento y la vejez, así que, teniendo en cuenta que, según Londoño, Maldonado y Calderón, (2016) “el estado del arte se puede definir como una modalidad de la investigación documental que permite el estudio del conocimiento acumulado escrito dentro de un área específica.” (p. 10).

Siguiendo esta línea, este estado del arte se caracteriza por ser una investigación documental, que muestra un panorama a nivel nacional e internacional de las investigaciones

sobre envejecimiento y vejez, así como los posibles vacíos o fisuras que existen en estos estudios. Para este fin, se realizó una revisión de artículos sistemáticamente, donde se priorizaron documentos académicos relevantes utilizando las palabras claves: envejecimiento activo, políticas públicas, enfoque de género en la vejez, edadismo, cuidado, calidad de vida, derechos humanos, y aspectos subjetivos y sociales sobre envejecimiento y vejez.

Esta recopilación de información fue clasificada y organizada en una matriz de Excel que consta de treinta y cinco artículos, que se categorizaron según la referencia bibliográfica, objetivo, metodologías aplicadas, resultados y marco teórico o conceptual de la investigación. De los treinta cinco artículos recopilados inicialmente, se seleccionaron treinta y uno, que recogieron el propósito de evidenciar el panorama actual de estudios sobre el envejecimiento y la vejez, así que, la información recopilada data de publicaciones de los años 2002 a 2024.

La sistematización de las investigaciones seleccionadas después de interpretar críticamente, organizar y categorizar, se derivaron en cinco tendencias: envejecimiento activo y bienestar; teorías y paradigmas de envejecimiento; diversidad cultural, género y experiencias en el envejecimiento; derechos humanos, políticas públicas y edad con dignidad. A continuación, se desarrolla cada una de ellas:

Envejecimiento activo y bienestar

Esta tendencia expone al envejecimiento activo como un proceso que promueve la calidad de vida y el bienestar en la vejez. Así como a Petretto, Pili, Matos, y Zuddas, (2016), les interesa resaltar las actividades productivas, es decir, aquellas que tienen significado para la persona, puesto que, las actividades productivas son las que crean valor social, ya sean remuneradas o no.

Tomando proyectos y estudios realizados al respecto de la temática en países como: Cuba, España, Estados Unidos, Colombia y Chile. Con respecto a las metodologías se tiene que: revisión bibliográfica en torno al envejecimiento activo. La revisión y rastreo bibliográfico siguió un orden cronológico del período comprendido entre los años 2009 hasta el 2014. En los que encontramos: revisión documental y bibliográfica, Ramos, (2016) revisión narrativa de la literatura sobre el envejecimiento exitoso, Urrutia, (2018) consulta de documentos y literatura sobre el envejecimiento activo, Del Barrio, Masilla y Sancho, (2018) y Robledo y Orejuela (2019), revisión narrativa de la literatura, metodología mixta descriptiva, Petretto, (2016) y Limón, (2011), revisión sistemática de un amplio conjunto de referencias, referentes conceptuales, tipos de diseño, tipos de estudio, sujetos participantes, técnicas de recolección de la información, resultados, conclusiones y recomendaciones, Gené-Badia et al. (2016), Caracterización socio-demográfica de Latinoamérica y Chile, Robledo y Orejuela (2019), metodología comprensiva y un diseño bibliográfico con cuatro fases, Rodríguez y Vidal, (2015), aportes de psicólogos que han contribuido a su consolidación, enriqueciéndose con planteamientos provenientes de la ecología del desarrollo humano y de una visión contextualizada de la cultura, Piña, Olivo, Martínez, Poblete y Guerra, (2022), hablan de un estudio cualitativo con 20 personas mayores de un programa de vejez activa, donde realizaron entrevistas con cuidadosas preguntas que aportan a la investigación, Dulcey, (2010), encuestas nacionales periódicas de hogares y empleos en diferentes naciones con grupos de estudio sistemático, Rojas, (2024-2025), técnicas como grupo focal, entrevista semiestructurada y observación participante, Albala, Lebrão, León, Ham-Chande, Hennis, Palloni, et al (2005), enfoque etnográfico en el cual se hizo observación participante, se generaron entrevistas y diarios de campo, Abreu, Noriega, y Pérez, (2020), recopilación de investigaciones y estudios, Alvarado y Alvarado, (2024).

Para esta tendencia se precisan dos categorías, la primera dedicada a: salud, bienestar y seguridad. Donde encontramos las investigaciones de Albala, et al. (2005), Rojas, (2024) y Alvarado y Alvarado, (2024) promoviendo un enfoque integral entre varias características de bienestar para las personas mayores, cobijando no solo la articulación de aspectos de salud, prevención y seguridad, sino también aspectos sociales. Gené-Badia et al. (2016), Robledo et al. (2019), al día de hoy son ampliamente reconocidos los síntomas y consecuencias que traen sobre cualquier persona el aislamiento, situación que afecta de un modo significativamente más numeroso a las personas de la tercera edad.

Existe un avance en cuanto la fundamentación de la vejez y las políticas públicas al respecto a nivel internacional, Piña et al. (2022), por una adecuada calidad de vida. enfatizar que la salud en la vejez no es solo ausencia de enfermedad, sino reconocer la diversidad en el envejecimiento, es decir, no todas las personas mayores tienen las mismas capacidades, tendencias Ramos, (2016), Yordi y Miranda, (2016).

La segunda categoría: participación. Del Barrio, Marsillas y Sancho, (2018), Robledo et al. (2019), Piña et al, (2022). García, (2017) defender los espacios potenciadores en los cuales se revitalizan las capacidades de los adultos mayores, posibilitando el seguirse construyendo como ciudadanos mediante el fomento de las relaciones con diferentes grupos de edades. De aquí surgen dos subcategorías, la primera: actividad significativa, Rodríguez et al. (2015), sobre la necesidad de que las diferentes generaciones hagan actividades que formen equipos en las cuales quede lejos la discriminación a la vejez.

El sentido de pertenencia a un grupo, el encuentro con el otro, la interacción, son experiencias que sostienen los principios del envejecimiento activo Urrutia, (2018) la segunda subcategoría: socialización y formación continua. Abreu, et al. (2020), las intervenciones

educativas son clave para fomentar un estilo de vida que promueva el envejecimiento activo. Rojas, Gallardo y De- Grela, (2024), Del Barrio et al. (2018), Gené-Badia et al. (2016), ante el envejecimiento de la población mundial, tendencia que sólo tiende a crecer, las sociedades en sus planes urbanísticos ya vinculan este factor como parte de sus diseños.

Desde las políticas públicas para la vejez se plantea la participación con planes de actividad que empiezan desde mucho antes de alcanzar esta etapa. Rodríguez et al. (2015), enfatizando en la interacción enriquecedora entre individuos y grupos de diferentes generaciones. Piña et al. (2022), Dulcey, (2010), por una interacción resaltando su experiencia a la hora de aportar a la sociedad y el equilibrio en todos los aspectos del ser que implica las interrelaciones con diferentes entornos sociales, de esta manera el sentido de pertenencia a un grupo, el encuentro con el otro, la interacción, son experiencias que sostienen los principios del envejecimiento activo, como se observa en Urrutia, (2018).

Teorías y paradigmas del envejecimiento

Hemos decidido incluir a los paradigmas del envejecimiento como una de las tendencias derivadas del estado del arte en desarrollo, dándole así, a esta temática un apartado propio dentro del sustento del proyecto. Los principales paradigmas del envejecimiento incluyen el del envejecimiento activo que promueve la participación social, la salud y la calidad de vida, al cual se ha dedicado un análisis particular dedicándole una tendencia a su estudio, ya que es pilar fundamental del proyecto *las Mujeres Bíblicas* de la parroquia San Juan Diego; el envejecimiento saludable que se enfoca en mantener y mejorar la salud física, mental y la calidad de vida a lo largo de la vida; el paradigma del enfoque de vida, este enfoque ve la salud como una trayectoria que se construye desde el nacimiento hasta la muerte, no solo un estado temporal; el tradicional o patológico enfocado en la enfermedad y la dependencia; el

envejecimiento exitoso, que describe el llegar a la vejez con altos niveles de funcionamiento físico, mental y social, sin enfermedades o discapacidades significativas y el del curso de la vida, que considera el envejecimiento como un proceso continuo, interrelacionado con otros aspectos de la vida y el entorno social.

También existen enfoques teóricos como el del daño acumulativo y el del envejecimiento programado, que explican los mecanismos biológicos del envejecimiento. Teniendo en cuenta desarrollos en este sentido realizados en países como: Cuba, España, Colombia, Estados Unidos, Chile.

En cuanto a las metodologías utilizadas decir que: revisión documental y bibliográfica, los métodos usados por diferentes autores parten que: Urrutia, (2018); La revisión y rastreo bibliográfico siguió un orden cronológico: período comprendido entre los años 2009 hasta el 2014, Ramos, (2016); revisión narrativa de la literatura sobre el envejecimiento exitoso, Petretto, (2016), análisis de textos significativos sobre envejecimiento activo y saludable, Ribera, (2021); Enfoque cualitativo con investigación de tipo documental en particular de revisión bibliográfica, Alvarado et al. (2024); consulta de documentos de la OMS y literatura sobre el envejecimiento activo, Limón, (2011); Revisión y rastreo bibliográfico del envejecimiento activo para llegar a la ciudadanía activa, Del Barrio et al. (2018); Se elaboró una lista de palabras clave relacionada con el tema, Se encontraron más de 5.000 publicaciones al respecto, revisándolas y encontrando su pertinencia, Curcio, (2010); " Instrumentos para medir el aislamiento social. Entre ellos destaca la Escala de red social de Lubben (Lubben Social Network Scale) " Gené-Badia et al. (2016); Caracterización socio-demográfica de Latinoamérica y Chile, Rodríguez et al. (2015); Se utilizó una metodología comprensiva y un diseño bibliográfico con cuatro fases, Piña et al. (2022).

Para esta tendencia se precisan dos categorías, la primera incluye al envejecimiento saludable, al exitoso y al curso de vida, paradigmas unidos en la misma categoría debido a que junto al envejecimiento activo han sido sustento uno de los otros al estar estrechamente relacionados entre sí, (salvando las diferencias, por supuesto) en el sentido de compartir el objetivo común de promover una vejez digna y plena, destacando el bienestar integral del ser.

En la segunda categoría plantear al envejecimiento tradicional o patológico, postulado desde un enfoque más dedicado al proceso de envejecimiento orgánico, adicionando a manera de subcategorías al “daño acumulativo” postulando al envejecimiento como el resultado de la acumulación gradual de diversos tipos de daño celular y de los tejidos a lo largo del tiempo y el “envejecimiento programado”, que plantea al envejecimiento y la muerte como procesos programados genéticamente en cada organismo con tiempos establecidos de activación y desactivación, teorías que postulan al envejecimiento desde una explicación más centrada en la biología para explicar el deterioro corporal en la vejez.

Desarrollando la primera categoría se tiene al: *envejecimiento saludable* enfocado en mantener y mejorar la salud física, mental y la calidad de vida a lo largo de la vida. Autores como: Ramos et al., (2016); Ribera, (2021); Alvarado et al. (2014) nos pone de manifiesto, cuatro tipos de edades que hacen una precisión sobre la edad efectiva de una persona más allá de la edad que aparece en su documento de identificación, lo cual ayuda por demás a individualizar más acertadamente a una persona por encima de una homogeneización cargada de ideas preconcebidas, las cuales son: edad cronológica, número de años transcurridos; edad biológica, grado de deterioro de los órganos; edad psicológica: competencia conductual y adaptación; y, edad social, papel individual que debe desempeñarse en la sociedad.

Podemos entender por medio de este autor que existe una gran preocupación por rescatar tres componentes de fundamental importancia a la hora de garantizar el equilibrio en la salud de la tercera edad, como son: el apoyo a redes de soporte: familia y comunidad; la seguridad social: la participación, cobertura de pensiones y vivienda digna; y el trabajo: protección económica.

Buscando cambiar las percepciones de la salud y el envejecimiento, dejando de centrarse en las limitaciones físicas o enfermedades, para así enfatizar que la salud en la vejez no es solo ausencia de enfermedad, sino reconocer la diversidad en el envejecimiento, es decir, no todas las personas mayores tienen las mismas capacidades, tendencias e impulsos. Se debe educar desde la más temprana edad en este sentido, según Ribera, (2021), cuando las distintas organizaciones de geriatría y gerontología, tanto nacionales como internacionales, tratan estos asuntos, instan a considerar el envejecimiento saludable desde edades tempranas.

Envejecer de forma saludable adoptando estilos de vida físicos saludables: ejercicio físico moderado, dieta saludable, evitar el abuso de medicamentos y la automedicación, el tabaco y el alcohol, vacunarse. incluyendo estilos mentales de vida saludables: realizar actividades intelectuales, descansar, tener aficiones, buscar nuevos intereses, detección precoz de la ansiedad y de la depresión, insomnio, aprender a controlar las emociones negativas y potenciar las emociones positivas, Limón y Ortega, (2011). Para Piña et al. (2022), El envejecimiento como proceso multidimensional obedece a contextos: sociocultural, histórico, económico y político, aspectos en los cuales a pesar de su experiencia no se valora su aporte a la sociedad.

El envejecimiento exitoso, que plantea el alcanzar la vejez con altos niveles de funcionamiento físico, mental y social, sin enfermedades o discapacidades significativas.

Citando autores como: Rodríguez et al. (2015), Petretto, (2015), Piña et al. (2022), es importante resaltar la sólida relación entre generaciones, donde el anciano ocupa un lugar de privilegio por su sabiduría adquirida gracias a la experiencia que brindan los años de vivencias, “la intergeneracionalidad, pese a no ser un pilar del envejecimiento, si se recomienda que esté muy presente” (Urrutia, 2018). Mucho más si se tiene en cuenta los beneficios no solo para la población anciana sino también para las generaciones más jóvenes en el funcionamiento de los programas intergeneracionales de forma exitosa. Se plantea como deber de los estados el adoptar medidas para el pleno disfrute de derechos políticos, sociales, económicos y culturales. (Ribera, 2021, antecedentes).

Ramos et al, (2016) indican que el mantenimiento de las actividades sociales durante toda la vida es importante porque promueve la salud integral del ser humano y desempeña un papel protector frente a numerosas enfermedades mentales y físicas; esto contribuye a que la salud mejore y el periodo de vida se extienda.

Los individuos que permanecen activos y socialmente involucrados experimentan una mayor felicidad y bienestar, idea que constituye lo que se dio en denominar como “envejecimiento con éxito” También se plantea que la actividad en diversas formas es esencial para contrarrestar el deterioro asociado con la vejez y que los adultos mayores deben reemplazar los roles perdidos con nuevas actividades significativas para mantener su autoestima y satisfacción. Este funcionamiento de la persona en diferentes facetas hasta edades avanzadas requiere de un cambio en el concepto tradicional de vejez, dotando a las personas mayores de nuevos roles, Del Barrio et al. (2018). La cultura cobra una importancia relevante a la hora de valorar el éxito de un proceso de envejecimiento, desempeñar roles sociales en los cuales se vivencien valores comunes con el grupo poblacional al cual se pertenece.

Con respecto al curso de la vida, que considera el envejecimiento como un proceso continuo, en el cual se relacionan otros aspectos de la vida y el entorno social. “Determinar una edad fija para el comienzo de la vejez provee una imagen incompleta del envejecimiento y puede ser causa de diseño de políticas poco acertadas” (Urrutia, 2018, p. 34). Se recomienda, la precaución a la hora de implementar un estilo de vida que implique interacción totalmente abierta con diferentes sectores de la sociedad ya que “ninguna parte de la sociedad logra la satisfacción sin un costo para otros segmentos de la sociedad” (Petretto, 2015, primera parte). La sociedad debe buscar garantizar un acceso completo y equitativo a servicios de salud, pensión y redes de cuidado, que permita un envejecimiento saludable (Alvarado et al., 2014). Con ello también desmitificar las directrices elaboradas para la tercera edad, como si fueran hechas para seres de condición especial, más bien si, descubrir en ellas las características a las que respondemos todos los seres sin distinción de ninguna clase, Urrutia (2018). Sin lugar a dudas, los postulados del curso de la vida como paradigma constituyen un desarrollo significativo de la gerontología como disciplina, Curcio, (2010).

Pasando a la segunda categoría, el *paradigma tradicional o patológico* enfocado en la enfermedad y la dependencia. A la hora de definir qué es el envejecimiento, Ribera, (2021) no dice que, la OMS señala que los cambios que dan forma e impactan el envejecimiento son complicados. En el ámbito biológico, el envejecimiento está relacionado con la acumulación de una amplia gama de daños a nivel celular y molecular. Con el paso del tiempo, estos daños van disminuyendo poco a poco las reservas fisiológicas, incrementan la probabilidad de sufrir diversas enfermedades y reducen en términos generales la capacidad del individuo.

Para Alvarado y Salazar (2014), “El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte” (p. 57). Haciendo un

panorama moderno sobre el tema del envejecimiento, hoy en día se considera que 70% de los factores que inciden en el aceleramiento del proceso de envejecimiento se deben directamente a los hábitos de vida y del medio ambiente, el 30% se debe a factores genéticos (Limón y Ortega, 2011). La soledad y el aislamiento al que se ven abocados las personas mayores inciden de forma abrumadora en las morbilidades asociadas a la edad agravándolas, lo que juega en el sentido de un círculo vicioso en el cual el sentimiento de soledad incrementa el deterioro físico y viceversa, Gené-Badia et al. (2016)

A manera de subcategorías vemos importante citar dos teorías la primera denominada como: *daño acumulativo*, que plantea el envejecimiento como el resultado de la acumulación gradual de diversos tipos de daño celular y tisular (de los tejidos) a lo largo del tiempo. Para nadie es un secreto que el envejecimiento muy a menudo llega acompañado de condiciones negativas, si se considera que la carga de morbilidad y el deterioro de la capacidad propenden por enfermedades crónicas, también cabría esperar que esta tendencia sea más acentuada en entornos de bajos recursos, pudiendo generar incluso discapacidad. (Alvarado et al, 2014). Cabe anotar que, las teorías del envejecimiento aparecen para responder a los llamados “problemas” sociales, de salud y económicas, de los cambios demográficos (“del fenómeno del envejecimiento”). Por ello, desde sus inicios la gerontología funciona con un enfoque basado en problemas (Curcio, 2010).

Una segunda teoría para reseñar es la del envejecimiento programado. Teniendo en cuenta que, el envejecimiento y la muerte son procesos biológicos ya definidos previamente, controlados por un "reloj biológico" genético que sigue un calendario de activación y desactivación de genes. Al entrar en la activación de la vejez en el organismo, por lo general se mantiene un sentimiento constante de minusvalía ante el deterioro progresivo del cuerpo y

la mente. “El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte” (Alvarado y Salazar, 2014, p. 57).

Es momento de que la sociedad haga un replanteamiento de la vejez equilibrando las posturas ante ella lo cual solo puede hacerse con un examen a conciencia sobre nuestra propia humanidad y los valores de nuestra sociedad para así también educar a las nuevas generaciones. “nacemos envejeciendo, vivimos envejeciendo, y así morimos” (Alvarado et al., 2014, en revisión literatura). A propósito del planteamiento de esta teoría, resaltar a la gerontología que, al buscar resolver los problemas estipulados en esta temática, en los últimos años, ha alcanzado un desarrollo teórico importante, reconociendo que el envejecimiento incluye procesos internos y externos que interactúan en diferentes niveles, Curcio, (2010), dando paso así, a la evolución de los paradigmas modernos en torno a la vejez.

Derechos humanos, políticas públicas y edad con dignidad

Esta tendencia se enfoca en la equidad, garantía de derechos y en la lucha por la no discriminación hacia las personas mayores, haciendo un llamado a la creación de políticas públicas que permitan una vejez digna. Las metodologías implementadas en este conjunto de artículos: enfoque teórico reflexivo, Reyes y Castillo, (2011), análisis integral de envejecimiento desde múltiples perspectivas sociales y culturales, Alemán y Martín (2014), revisión, análisis documental y discursivo de fuentes, Bravo, (2018), cualitativo, de niveles relacional y explicativo, Robledo y Orejuela, (2020), y, por último, reflexiva- analítica, Robledo, Duque, Hernández y Saldaña, (2022). Estas investigaciones fueron realizadas desde

los países de Colombia, Chile, Cuba y España, haciendo un análisis general del envejecimiento en los países de Latinoamérica.

Esta tendencia de derechos humanos, políticas públicas y edad con dignidad se divide en dos categorías que están transversalizadas por un enfoque de derechos humanos: la primera es la lucha contra el edadismo o viejismo⁹. Las Investigaciones de Alemán y Martín, (2014), Bravo, (2018) y Robledo, et al. (2022), hacen énfasis en que hay una forma de discriminación arraigada culturalmente que afecta a las personas mayores. Se le denomina como viejismo o edadismo y consiste en un conjunto de prejuicios, estigmas y rechazo hacia las personas por su edad, así como nos dice Alemán y Martín, (2014) “el edadismo se produce de manera individual y colectiva, de forma deliberada y/o inconsciente pues está tejido en las costumbres y en la tradición” (p. 253). Es decir, es reproducido de generación en generación por la cultura, el lenguaje, los medios de comunicación, las industrias de atención sanitaria, el marketing, entre otros, esto hace que la vejez sea la fase del ciclo vital que más tiene discriminación, tal como nos dice Bravo, (2018) “estos discursos se basan en estereotipos y prejuicios negativos donde predomina la construcción discursiva de la vejez como una etapa de la vida penosa y con carencias económicas, físicas y sociales” (p. 16).

Es por esto que estos autores plantean la necesidad de que el envejecimiento sea considerado como un tema de derechos humanos, puesto que, es la única y más adecuada respuesta a la discriminación hacia las personas mayores. Los derechos humanos son aquellos de los que disponen las personas solamente por ser seres humanos, sin importar su nacionalidad, raza, edad, género, origen étnico, idioma u orientación sexual. Cuando estos

⁹ Edadismo o viejismo (ageism en inglés) término utilizado por Butler, (1969), es el tipo de estereotipos, prejuicios y prácticas discriminatorias basadas en la edad, específicamente hacia las personas mayores.

derechos son respetados, las personas pueden vivir con dignidad e igualdad, libres de exclusión. Hacen un llamado a combatir el edadismo y a que los estudios científicos sean más exhaustivos y se desprendan de los antiguos modelos unificadores que son discriminatorios y negativos, que han contribuido a que la gente en su última etapa de vida quede invisibilizada.

La segunda categoría que emerge es la de políticas públicas en la vejez, que recogen las investigaciones de Reyes y Castillo, (2011), Alemán y Martín, (2014), Robledo y Orejuela, (2020), y Robledo, Duque, Hernández y Saldaña (2022), reconocen que, en la actualidad, la promulgación de políticas públicas se comprende como una herramienta eficaz para garantizar los derechos y mejorar la calidad de vida de las personas. Sin embargo, las políticas implementadas no han sido suficientes si de participación e incidencia que tiene la población mayor en el Estado y en la sociedad se trata, esto debido a la discriminación, exclusión y aumento de contextos violentos que atraviesan las personas mayores en Latinoamérica.

Es por esto que, para los autores se hace importante construir marcos normativos y acciones gubernamentales integrales con enfoque de derechos humanos, que garantice y genere una apertura democrática que proteja, incluya y minimice las posibilidades de vulneración a las personas mayores, además de asegurar una nutrición apropiada, actividad física, descanso, relaciones sexuales seguras, cuidado personal y alfabetización. Esto podría lograr que mejoren las condiciones económicas, sociales, sanitarias y espirituales, que permitan asegurar que las necesidades subjetivas y materiales se establezcan como un deber tanto jurídico como social.

Diversidad cultural, género y experiencias en el envejecimiento

Esta tendencia permite comprender la vejez desde una perspectiva de género, en donde el primer paso es reconocer que la experiencia de ser una persona mayor está atravesada por el contexto social y por las diferentes categorías sociales y culturales a las que pueden pertenecer, es decir, hay una gran diversidad en las experiencias de envejecimiento.

Estas investigaciones se desarrollan en los países de Colombia, Chile, Argentina, Estados Unidos y España. Las metodologías que fueron utilizadas son en su mayoría de origen cualitativo mixto: estudios transculturales y comparativos, Duque, (2002), estudio cualitativo, Robles, (2005), estudio de casos, Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G., y Agulló, M. (2005), revisión documental y bibliográfica Yuni y Urbano, (2008), caracterización socio-demográfica Rodríguez y Vidal, (2015), revisión sistemática de fuentes, Brito y Silva, (2022), cualitativa de orden interpretativo Hernández y Saldaña, (2022) y revisión de análisis e información demográfica Pérez, (2024).

De esta tendencia emergen dos categorías claves: la primera es la feminización de la vejez y la madurescencia¹⁰ femenina. Donde las investigaciones de Duque, (2002), Yuni y Urbano, (2008) y Pérez, (2024), hacen énfasis en que la experiencia de la vejez se puede ver con rostro de mujer, es decir, el envejecimiento como una experiencia femenina, porque además de que son ellas quienes viven más años, estos estudios sobre envejecimiento con enfoque de género revelan datos importantes que demuestran que es en la vejez donde los hombres tienden a adoptar comportamientos y responsabilidades tradicionalmente atribuidas a las mujeres desde su madurescencia donde son vistas como proveedoras de cuidados y apoyo

¹⁰ “La madurescencia es el proceso en el que las mujeres que atraviesan la mediana edad y la vejez temprana” Yuni y Urbano, (2008.p.158).

familiar de las generaciones pasadas y futuras. Entonces, basando en estas investigaciones, se hace relevante decir que los roles sociales dejan de estar determinados únicamente por el género y empiezan a reestructurarse según la edad.

En la segunda categoría encontrada es la de las heterogeneidades¹¹ y bienestar del envejecimiento. Con las investigaciones de Duque, (2002), Robles, (2005), Soldevila., Ribes., Filella., y Agulló, (2005), Rodríguez y Vidal, (2015), Brito y Silva, (2022) y Saldaña y Hernández, (2022) quienes destacan que hay formas en que las personas mayores construyen su sentido de identidad y bienestar, esto, según sea su contexto social y cultural, es decir, no hay una forma de envejecer única, sino que esta experiencia está mediada por hechos diversos que han ocurrido en el curso de su vida, así como las representaciones sociales relacionadas con la clase social, la raza o la orientación sexual. Destacan el rol de las redes de apoyo, cuidado familiar, comunitario y solidaridad intergeneracional, así como la importancia de la educación emocional, que, aunque es escasa para personas mayores, les puede ayudar a practicar mejores hábitos de autocuidado y vivir forma más activa a partir de la reflexión de las formas de ser, sentir, expresarse y comportarse. El aporte de la educación emocional y las redes de apoyo, les permite descubrir nuevas formas de adaptación al proceso de envejecimiento, contribuyendo a su bienestar personal y social.

¹¹ Heterogeneidad: Se refiere a la diversidad, diferencia, variedad, pluralidad (Real Academia Española, s.f.).

Discusión y conclusiones

Este estado del arte nos muestra una parte de todo el panorama actual de las investigaciones sobre envejecimiento y vejez, en las que predomina el interés y la preocupación de cómo se asumirá el cambio demográfico que estamos atravesando en cuestión del envejecimiento de la población. De cada una de las tendencias y categorías que emergieron identificamos los aportes al proceso de entender el envejecimiento, así como ciertos vacíos que consideramos tienen las investigaciones, a continuación, presentamos la discusión de cada una.

En la tendencia del envejecimiento activo y bienestar encontramos que se presenta como un paradigma fundamental para promover la participación social, la autonomía y la prevención de la dependencia en las personas mayores, contribuyendo a mejorar su calidad de vida, además que muestra cómo busca ser un proceso multidimensional en áreas: físicas, psicológicas, sociales, educativas y culturales, por lo cual, autores como Limón y Ortega, (2011), Ramos et al, (2016), Petretto et al, (2016) y Urrutia, (2018) hacen énfasis en que la vejez no solo depende de la salud si no del funcionamiento de cada una de ellas, los autores coinciden en que el envejecimiento activo es hoy una razón fundamental para entender y vivir la vejez, no tratándose de “vivir más años” si no de tener una calidad de vida, esta tendencia va más allá de una visión biomédica tradicional como la que habla Butler (1969), basada en el deterioro de las personas mayores, y construye una perspectiva de capacidad y mejoramiento para esta población. Limón y Ortega, (2011), subrayan el autocuidado, el ejercicio, la alimentación, redes sociales, salud física y emocional como esencial para mantener la independencia funcional y favorecer el envejecimiento exitoso, también la importancia de realizar estas tareas a temprana edad como estrategia.

Esto aporta mucho para entender la vejez desde una multiplicidad de escenarios que pueden atravesar las personas mayores, sin embargo, encontramos como vacío que hay una insuficiente incorporación del enfoque participativo y comunitario en las investigaciones revisadas, esto limita una adaptación a contextos o realidades diversas como poca exploración en la relación que tiene el envejecimiento activo y otras dimensiones como la subjetividad de la vejez, la espiritualidad, el tema de las emociones y el cuidado comunitario¹² que son significativas en el bienestar de las personas mayores.

Hablando de la tendencia de paradigmas del envejecimiento, se hace importante destacar la importancia de políticas públicas que prevean y cuiden a la persona mayor, Autores como Urrutia (2018), y Del Barrio (2018) enfocan la mirada a un acompañamiento comunitarios y redes de apoyo esencial para esta etapa de la vida, pues la visión individual no parece ser la solución para un envejecimiento digno. En los paradigmas contemporáneos podemos encontrar que Alemán y Martín, (2014), junto con Urrutia, (2018), ven a las personas mayores como sujetos de derechos y promueven la participación de las personas mayores. Los nuevos paradigmas son enriquecedores para esta investigación pues Petretto, (2016), entiende que envejecer no es heterogéneo, si no que el proceso es individual, con una serie de trayectorias diversas atravesadas por las vivencias, la cultura y condiciones sociales. En resumen, el paradigma actual de la vejez enfrenta dimensiones sociales, culturales, dejando atrás la mirada reduccionista de la necesaria dependencia con la que antes se veía, más bien tiene una visión de una etapa activa, y con potencial en la construcción de sociedades más equitativas (Robledo, 2022 y Urrutia, 2018).

¹² Cuidado comunitario: acciones, iniciativas y esfuerzos colectivos que buscan el bienestar y el bien común de sus integrantes.

El aporte de pensar el envejecimiento como un paradigma muestra la evolución del campo de la gerontología que integra varias perspectivas, reflejando la complejidad que puede llegar a ser el estudio del envejecimiento, sin embargo hemos identificado que persiste la poca atención a la voz de las personas mayores en la construcción, transformación o cuestionamiento de los paradigmas existentes, lo que lleva a una falta de exploración profunda en cómo los paradigmas a lo largo de la historia hasta la actualidad influyen en cada contexto de las personas o cómo influye en las prácticas comunitarias. .

Respecto a la tendencia derechos humanos, políticas públicas y edad con dignidad, encontramos que el envejecimiento debe abordarse desde un enfoque de derechos humanos, de igual modo que se reconoce la importancia de crear marcos jurídicos y normativos, tanto nacionales como internacionales que puedan garantizar el respeto y cumplimiento de los derechos lo que es de gran importancia para la población envejeciente. Se nos hace importante que con Alemán y Martín , (2014) y Robledo et al, (2022), se identifica y denuncia el edadismo o viejismo como una forma estructural que afecta tanto de manera individual como colectiva a las personas mayores, no obstante, aunque se reconocen las falencias y aceptan que hay una aplicación insuficiente y poco seguimiento de las políticas públicas que beneficien la vejez, identificamos como vacío que faltan estudios empíricos que profundicen sobre cómo se expresa la discriminación a nivel comunitario, familiar, institucional, así como la respuesta de los propios mayores ante estos procesos excluyentes o sus estrategias de resistencia.

Los hallazgos encontrados en la tendencia de género, si bien muestran un avance importante en el tema de ver a la vejez desde una perspectiva femenina, son colaterales y se evidencian muchas desigualdades a lo largo de la vejez. Según Pérez, (2008), quien aborda el tema de feminización, muestra que la vulnerabilidad de las mujeres es un hecho, y se muestra

en esta tendencia es un tema de gran importancia ya que las mujeres representan un porcentaje mayor en las personas mayores, aún esta problemática sigue vigente y se considera que enfrentan una mayor desventaja en cuanto a: sueldos más bajos, jubilaciones insuficientes, sobrecarga en los roles de cuidado, de igual forma, aunque autores como Duque, (2002), Soldevila, et al. (2005), Rodríguez y Vidal, (2015) y Saldaña y Hernández, (2022) hablan sobre la diversidad de la vejez encontramos vacíos y poca ampliación en las investigaciones en cuanto a los enfoques interseccionales de la vejez : diferentes formas de envejecer, minorías étnicas, personas en condición de discapacidad, diversidad sexual, vejez en la ruralidad, indicando cómo la experiencia de envejecimiento en estas poblaciones o comunidades permanece como un tema aislado, cayendo en la invisibilización de las diversidades de la vejez lejos de las periferias.

A modo de conclusión, no podíamos dejar de lado los aportes que esta investigación le da al proceso de envejecimiento activo de las *Mujeres Bíblicas*, que, aunque hay un evidente vacío en estas investigaciones sobre el tema de las prácticas espirituales y su importancia en la vejez como un recurso valioso para el bienestar subjetivo, estos estudios ofrecen un conocimiento integral y actual de algunas de las diversas dimensiones del envejecimiento, porque con base a las tendencias encontradas se puede abordar este proceso de forma más consciente y se puede adaptar a las distintas realidades y necesidades de cada una de estas mujeres, además, la información brindada nos permite fomentar sensibilizar y formar sobre: los derechos de ellas, formas de combatir el edadismo, hábitos más saludables, fortalecimiento en políticas inclusivas, una valoración de que no hay solo una forma de envejecer sino múltiples y están atravesadas por el género, la cultura, el contexto, las distintas experiencias; la importancia del cuidado y tejer redes familiares y comunitarias. Todas estas herramientas sirven, lo que le da un sentido crítico, informado y holístico, para diseñar intervenciones desde

la solidaridad intergeneracional más sensibles basadas en el cuidado, la construcción mutua, el acompañamiento y la integración de las distintas formas de ser y estar de cada una de ellas.

Marco Teórico

Aitor Urrutia Serrano

Aitor Urrutia Serrano nació en España, en la ciudad de Bilbao en 1972, es licenciado en Ciencia Política y Sociología por la universidad del país vasco (EHU-UPV), tiene tres maestrías, la primera en Cooperación Internacional Descentralizada: paz y desarrollo de la universidad de Vasco, la segunda en Gestión y Dirección de empresas, y la tercera Modelos y áreas de investigación en Ciencias Sociales, todos por la universidad del País Vasco (EHU-UPV). Es doctor en Ciencia Política y de la Administración por la Universidad del País Vasco (EHU-UPV) con sobresaliente cum laude por la tesis *La gobernanza del envejecimiento activo en el territorio histórico de Bizkaia* título obtenido en 2017. Además, ha sido profesor en diferentes másteres universitarios como gerontología en el año 2010-2016 (Urrutia, 2025).

Aitor Urrutia y la construcción de un nuevo paradigma de la vejez

Aitor Urrutia Serrano Sociólogo y profesor especializado en temas de envejecimiento, participación social y ciudadanía activa, ha hecho de sus investigaciones gran utilidad en el paradigma de la vejez, dejando atrás visiones reduccionistas y ayudando a fortalecer la mirada del adulto mayor desde una nueva realidad aludiendo la importancia del envejecimiento activo, aporta una mirada crítica y con propósito que nos ayudará a entender la importancia de esta investigación.

Dentro de las obras del autor en referencia trabaja cuatro categorías fundamentales a saber, la primera categoría: Salud y calidad de vida integral, segunda categoría: envejecimiento activo con políticas sociales, tercera categoría: Participación social, compromiso de la sociedad, y como última cuarta categoría: Aprendizajes y enseñanzas de vida. A continuación, se describen cada una de ellas:

Categoría 1: Salud y calidad de vida integral.

“El envejecimiento activo se apoya en la salud como un derecho, pero no puede limitarse a una visión biomédica” (Urrutia Serrano, 2017, p. 85).

La salud es indispensable en esta etapa de la vida, Urrutia ha desarrollado investigaciones sobre, gobernanza, políticas sociales, y participación ciudadana basadas en el envejecimiento, en su tesis doctoral destaca el concepto de envejecimiento activo por parte de la OMS, sin embargo menciona que el envejecimiento activo no se debe cerrar solo a la opinión sanitaria, pues esto él lo nombraría como reduccionista, como hemos visto en las demás categorías, para Urrutia este concepto se entiende en múltiples y amplias dimensiones, ya que la salud va más allá de la ausencia de una enfermedad, es un bienestar integral donde se le atribuye un buen funcionamiento físico o la atención oportuna a enfermedades, salud psicológica, social y emocional.

Categoría 2: envejecimiento activo con políticas sociales.

“El envejecimiento activo no se entiende únicamente como una cuestión de salud sino como la posibilidad de que las personas mayores participen activamente en la vida social, cultural, económica y política de sus comunidades” (Urrutia, 2017, p. 89).

Urrutia ha desarrollado investigaciones sobre, gobernanza, políticas sociales, y participación ciudadana basadas en el envejecimiento, desde la visión de Urrutia es indispensable la protección de derechos humanos, derechos sociales pues recalca que el envejecimiento activo no puede comprenderse como algo individual, es necesaria una integración comunitaria, y por medio de la institución un marco institucional y político, dentro de estos derechos humanos se manifiesta acceso a servicios, protección frente a la discriminación por edad, pues estos ayudan a la construcción de un envejecimiento activo, y una vejez digna

En su tesis doctoral propone una gobernanza social, donde se una el estado, las instituciones, la sociedad civil, y la persona mayor y solidificar y evaluar las políticas que cada día empoderen más al adulto mayor, y no que solo sirvan para programas asistenciales, también refleja la importancia de seguir reduciendo la dependencia de esta población, sino más bien tener sujetos de decisión propia, resalta que se debe hacer frente al edadismo por medio de políticas públicas claras que protejan a la persona mayor, para así tener una vejez con dignidad (Urrutia, 2017).

Categoría 3: Participación social, compromiso de la sociedad.

“La participación social de las personas mayores no es un complemento, sino un derecho que contribuye a la cohesión y a la construcción de una ciudadanía activa” (Urrutia, 2017, p. 155).

La participación activa de las personas mayores es fundamental para garantizar un envejecimiento sentido, Urrutia en su tesis doctoral resalta la importancia de las personas mayores al estar activas por medio de voluntariados, pues no se trata de solamente pasar el tiempo que quede libre entre las personas mayores, sino de reconocer a esta población como

sujetos de derechos, pues es necesaria la intervención de esta población ya que por su edad y por su recorrido en esta tierra son personas claves para impartir su sabiduría y su experiencia, creando agentes de sociales importantes en esta sociedad.

Urrutia también destaca la participación política, pues esto da voz al adulto no solo al que toma la iniciativa sino, a cientos que necesitan un cambio estructural creando cambios significativos y verdaderos, desde el ámbito local a el estatal reforzando los lazos intergeneracionales. Aitor destaca esto como una herramienta que fortalece la cohesión social, y una manera importante de combatir el edadismo (Urrutia, 2017).

En el caso de las *Mujeres Bíblicas* se hace posible comparar la participación de ellas en la junta de acción comunal (JAC), pues muchas de ellas han vivido toda su vida en este territorio y reconocen las problemáticas y sus necesidades a la perfección, lo que hace importante su participación activa, igualmente en la iglesia, donde comparten su fe y su amor hacia un mismo Dios, donde la comunidad las hace sentir valiosas, reconociendo y validando sus voces, esto hace las hace sentir y ser seres importantes en la comunidad compartiendo sus saberes y experiencias dando un sentido de satisfacción a la comunidad completa.

Categoría 4: Aprendizajes y enseñanzas de vida

“La educación permanente no es un lujo para las personas mayores, sino un derecho que asegura la igualdad de oportunidades y la participación en sociedades cada vez más complejas” (Urrutia Serrano, 2017, p. 154).

Para Urrutia la educación es un fundamental para un envejecimiento activo exitoso, pues esta no acaba en la juventud, ya que es un derecho fundamental, además puede ser una nueva oportunidad para estar presente en la sociedad, la importancia de que las personas mayores este en actividades culturales, desarrolla un sentido de pertenencia, y una afinidad con

la comunidad, también es importante recalcar la formación académica, ya sean cursos, técnicos, tecnólogos o profesionales, programas de alfabetización presenciales o digitales que ayudan a reducir la brecha tecnológica que se presenta en la actualidad, el aprendizaje intergeneracional puede ser de gran ayuda pues aporta una variedad de saberes, conocimientos, promueve el diálogo y la escucha de quienes estén aprendiendo, haciendo que esta población se adapte a los cambios sociales y demográficos, (Urrutia, 2017).

Para las *Mujeres Bíblicas* el constante aprendizaje de las Santas escrituras (la biblia) es clave para que ellas se conecten por medio de su fe, recordar las historias de la biblia que las hace fortalecer su espiritualidad y que no olviden las valiosas enseñanzas que han aprendido a lo largo de su vida, también enseñar a nuevas generaciones a orar, rezar el rosario, y sus múltiples saberes no solo las hace activas en la comunidad, sino que también refuerza su mente con ejercicios de memoria, renuevan su fe, y su alegría por ver que otros comparten sus mismas creencias.

Marco conceptual

Espiritualidad como eje de paz interior

La dimensión de la espiritualidad es muy importante en las *Mujeres Bíblicas*, puesto que, no solo se trata de una religión, sino de un propósito, de un vínculo significativo, una creencia popular, que se entreteje entre ellas mismas y forma esta comunidad. Para Gómez, (2024) la espiritualidad puede favorecer el afrontamiento de la vejez, siempre y cuando haya el amparo de instituciones y redes de apoyo social, pues en la práctica comunitaria se vive la auténtica espiritualidad, ante esto se busca la tranquilidad, la resiliencia y un abrigo emocional.

El aporte investigativo de Aponte y Guerrero, (2022) es importante ya que recalca el beneficio que tiene la persona mayor con su salud cuando lleva una vida de espiritualidad, pues dentro de los resultados se evidencia que tiene un mejor optimismo por la vida, y mayor salud mental y física, además se observa una ralentización de deterioro funcional.

Las personas mayores, tienden a experimentar diferentes emociones al no tener la salud deseada o al hacer un análisis de toda su existencia, podrían experimentar tristeza, dolor, confusión y conflictos internos que pueden desestabilizar a la persona mayor, quien fácilmente podría recaer en una depresión, Petersen, (2008), aborda la espiritualidad como un conjunto de sentimientos, creencias, que busca trascender a lo sagrado, todo para encontrar un propósito de vida. también plantea la necesidad de repensar la vejez, sus ventajas y desventajas, como también es importante mirar las políticas que afectan el buen vivir y las condiciones de esta población, Es interesante mirar cómo se recalca la importancia de que todo profesional que trabaje con la persona mayor indague sobre los referentes espirituales de cada individuo, tal como lo menciona San Martín Petersen, (2008).

Cuidado como parte del entenderse como vivo

El cuidado forma parte elemental del ser humano, y en la etapa de envejecimiento no se queda atrás; el cuidado es una necesidad estructural, en el entorno de la Salud podemos ver que Gené-Badía, et. al. (2016) que las instituciones de atención primaria, no solo deberían estar capacitadas para atender urgencias médicas, sino también abordar casos de soledad, aislamiento social, tejiendo redes más humanas, más dedicadas a entender, y por el mismo lado tenemos a Rojas, et al. (2024), quien habla de la importancia de fortalecer lazos y redes de apoyo para evitar la soledad y que establecer redes sólidas de cuidado por parte de las familias y las instituciones.

Según el documento de Alvarado hemos visto la importancia del cuidado en la edad adulta, y como está atraviesa desde lo familiar hasta lo político, es importante tener en cuenta la gran preocupación que expresó Alvarado, (2014), al decir que no hay los recursos ni el amparo económico que en muchas ocasiones es limitado y no cubre toda la población, la falta de redes de apoyo hacen que los cuidados necesarios para la persona mayor no estén a su alcance, pues la sociedad mira a la persona mayor como parte del problema.

Capuz y Rojas, (2025) Señalan su tema de investigación a partir de varias lecturas de investigación de diferentes fuentes como PubMed, Scielo, Google academy entre otras donde pudieron evidenciar que el autocuidado que se entiende como mejoras en la calidad de vida de la persona mayor, como la actividad física, el manejo adecuado de enfermedades crónicas, una alimentación saludable y la atención integral de redes sólidas de apoyo hace que tengan un mejor desempeño, bienestar psicológico y satisfacción de vida.

Limón y Ortega, (2011) plantean que el autocuidado son prácticas de autocuidado hacia la persona mayor, como enfocarse en su alimentación sana, ejercicio activo, servicio médico oportuno, entre otras que hacen que la persona mayor encuentre un sentido a existencia.

El doctor Pineda, (2014), analiza las condiciones de trabajo de en instituciones privadas y hogares geriátricos de todo tipo y señala que el autocuidado es feminizado y sus cuidadoras desarrollan una ética del cuidado centrada en la humanización, estableciendo lazos emocionales con las personas mayores que promueven lazos de cuidado y bienestar.

Corporalidad como estructura que me contiene

La corporalidad se refiere a la condición de tener un cuerpo físico, abarcando aspectos físicos, el funcionamiento y apariencias físicas del ser humano. Es la manifestación de una persona entendiendo su estructura ósea, sistema muscular, apariencia externa y funciones

biológicas, que permiten moverse e interactuar con el entorno, se refiere también a lo tangible o físico en el mundo real. (Definiciones-de.com, 2023).

Mariluz, (2022) analiza una reflexión entre corporalidad en la vejez, pues comenta que en la vejez existe una fuerte conexión entre el cuerpo y la conciencia, menciona que el cuerpo es un modo “de ser en el mundo” y vemos como el envejecer impacta en el mundo, pues si se vive una vida larga, el cuerpo envejecerá. Gustavo también habla de la fenomenología y la sociología de la vejez, se analiza a profundidad la corporalidad y la gestualidad para comprender la relación íntima entre el cuerpo y la conciencia.

El Gobierno de México en el Artículo *Corporalidad de las mujeres en la vejez, en el marco del 8 de Marzo, Día Internacional de las Mujeres* menciona que no es lo mismo el envejecimiento de un hombre a él de una mujer, la corporalidad de una mujer está sujeta a un contexto sociocultural originado desde un tipo de belleza enmarcada por una sociedad que obliga a las mujeres a siempre verse jóvenes y bonitas de lo contrario son rechazadas por la sociedad, como las mujeres mayores, con alguna discapacidad u obesidad. Siempre hay una presión por los diferentes tipos de medios, para evitar a toda costa el envejecimiento, promueven el cuerpo de una mujer de forma estética y sexuada para la venta de productos, medicamentos y servicios, todo con tal de no envejecer, acá se abre el gran debate y nos repensamos si está bien permitir en un sistema social patriarcal donde se invisibiliza las personas mayores, donde la mujer se ve obligada a teñir sus canas o usar cremas anti edad por evitar la crítica de una sociedad machista que no trae un reparo de vuelta si no la baja autoestima de millones de mujeres, en este caso mujeres de la tercera edad INAPAM, (2022).

El estudio de Becerril, (2011) mira como la cultura corporal económica condiciona la percepción y vivencia del envejecimiento, esto a raíz de un estudio hecho con la revista “60 y más” una revista dirigida a personas mayores, así mismo, el autor muestra un mismo

estereotipo de belleza, cuerpos ágiles, delgados, ojos claros, entre otros, a lo que se evidencia que se trata de una construcción social, y cultura emitida, que ayuda a consolidar estos estereotipos tópicos y así dificultar la el sinónimo de una vejez diversa e inclusiva.

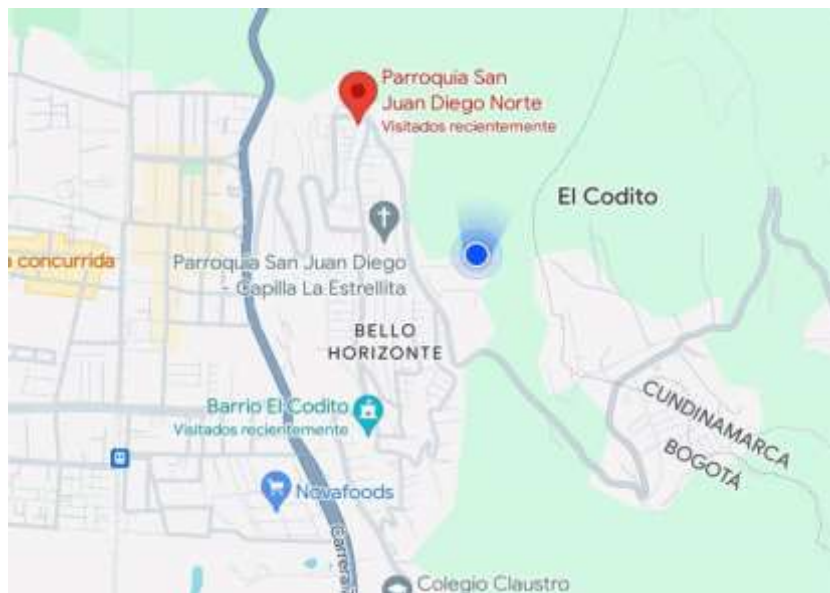
Ruta metodológica de investigación

Contextualización

La siguiente contextualización tiene como objetivo identificar las características sociodemográficas y el entorno comunitario en donde las *Mujeres Bíblicas* y las personas mayores desarrollan su proceso de *envejecimiento activo*. Se trabajará desde la caracterización, la población y desde el análisis de la práctica pedagógica, a continuación, se desarrollan cada uno de estos elementos.

Caracterización

La parroquia San Juan Diego está ubicada en el sector conocido como El Codito, que hace parte de la localidad de Usaquén en la ciudad de Bogotá, se ubica entre las calles 175 hasta la 193 de sur a norte y de occidente a oriente y desde la carrera 7 hasta la 1 este.

Imagen 1 *Mapa del barrio El Codito, donde aparecen las dos sedes de la parroquia**San Juan Diego.*

Nota: Ubicación barrio El Codito. **Fuente:** Google Maps.

El Codito, como se ha denominado a el sector general, comprende un total de 17 barrios y se caracteriza por ser una zona popular al tener los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, es un territorio con por una historia de resistencia y asentamientos informales que fueron surgiendo según los talleres realizados, a partir de la invasión, la compra o loteo de fincas, y donde la mayoría de personas que llegaron fue por el desplazamiento ocasionado por la violencia bipartidista, aproximadamente en los años cuarenta. Aunque está al norte de la ciudad, este sector presenta un abandono estatal constante, lo que ha dado lugar a una comunidad con dificultades estructurales, como el desempleo, la carencia de oportunidades educativas, la pobreza acentuada, la violencia y el microtráfico, los cuales son motivos permanentes de preocupación en la comunidad.

Imagen 2 Barrio El Codito

Nota: Vista panorámica del barrio El Codito. **Fuente:** Volando en Drone, (2020).

Las Juntas de Acción Comunal (JAC) del barrio El Codito, fueron clave para lograr la formalización de los predios, adquiridos por el loteo e invasión. Las juntas en su mayoría están compuestas por personas mayores, quienes lideran y se caracterizan por su gestión y lucha por los derechos básicos de los habitantes de cada sector.

A diferencia de los demás sectores del barrio la JAC de Buenavista cuenta con la presencia de una mujer como presidenta, que lleva más de diez años en el cargo y se le reconoce el trabajo con las personas mayores, haciendo actividades de recreación y participación con la comunidad barrial, además, por trabajar conjuntamente con la parroquia San Juan Diego, puesto que es la coordinadora de la pastoral social, encargada del grupo de adulto mayor. Tanto la JAC como la parroquia son lugares donde las personas mayores convergen para hacer comunidad.

La historia de la parroquia San Juan Diego se enmarca en los barrios de Buenavista y La Estrellita, es un sitio religioso asociado con la iglesia católica perteneciente a la jurisdicción de la vicaría episcopal territorial Padre Misericordioso de la localidad de Usaquén. Su historia inicia, según las entrevistas, aproximadamente en 1983. Un grupo de personas se reunía a dar catequesis a los niños que no estudiaban en ese tiempo y a hacer oración con las personas mayores, lo hacían de forma clandestina, puesto que, en ese tiempo había un grupo político muy fuerte que les prohibía congregarse o profesar su fe, después de negociaciones con la comunidad y varios acontecimientos, se destinó un lote para la construcción de la parroquia en 1987, en lo que en la actualidad es el barrio Buenavista, años después en el barrio La Estrellita, se entregó un lote para la construcción de la otra sede de la parroquia, la capilla Nuestra Señora de Guadalupe, cabe resaltar que la comunidad jugó un papel muy importante ayudando con donaciones y con la construcción de los templos.

La parroquia, además de su papel religioso de celebración de la fe y evangelización, según la observación participante, desempeña un rol crucial en la vida comunitaria como espacio que brinda apoyo social y coordina esfuerzos para afrontar los problemas del territorio. La parroquia lleva a cabo varias actividades, como la entrega de mercados y apoyos alimentarios, el acompañamiento espiritual y los roperos comunitarios. Estos espacios tienen como objetivo fortalecer la red de solidaridad y el tejido social, brindando soporte y esperanza a las familias que se encuentran en una situación de vulnerabilidad.

Imagen 3 *Parroquia San Juan Diego y capilla Nuestra Señora de Guadalupe.*



Nota: Fotografías parroquia San Juan y Nuestra Señora de Guadalupe. **Fuente** elaboración propia

Población

Uno de los tantos grupos con el que cuenta la parroquia es el de adulto mayor que pertenece a la pastoral social, este grupo cuenta con la participación de más de cien personas mayores en la que su mayoría son mujeres, puesto que, solo asisten seis hombres. Sus edades comprenden entre los 59 y 90 años, según la observación participante y las entrevistas realizadas el 90% de los participantes no tienen acceso a pensión, un 70% cuenta con el bono del gobierno para las personas mayores, un 10% como forma de sustento se dedican al reciclaje

y al trabajo informal por medio de la venta ambulante, más del 80% no recibe los cuidados adecuados de familiares, lo que los hace sentirse en constante minusvalía. Esto demuestra la gran desigualdad y abandono que experimentan las personas mayores en el barrio.

Es en la parroquia donde reciben ayuda con mercados, donde profesan su fe y encuentran un lugar que se convirtió en su casa, que les ha acogido y donde acuden a diferentes actividades religiosas y de esparcimiento, que les hace sentirse activos y parte de una comunidad. Sus encuentros como grupo son de una vez al mes por dos horas, en donde inician con el rezo del rosario y asisten a una charla o actividad dirigida por personas invitadas cada mes.

Imagen 4 *Grupo de adultos mayores.*



Nota: Reunión grupo adulto mayor. **Fuente:** Parroquia San Juan Diego, (2024).

Para la investigación se creó un grupo focal con doce integrantes que hacen parte del grupo adulto mayor de la parroquia. El nombre surgió por decisión unánime y fue denominado como *Mujeres Bíblicas*, como forma de hacer un reconocimiento al rol de la mujer como parte importante de la parroquia y la comunidad, además, lo ven como una inspiración espiritual y una forma de continuar la tradición cristiana de las mujeres de la biblia, quienes dedicaron su vida al servicio y jugaron un rol importante en la misión de la comunidad cristiana desde sus inicios.

Ejemplos como el de la virgen María, Ruth, Sara, Esther, entre otras, son vistos como modelos que les hace sentirse identificadas con su proceso, su compromiso y servicio a los demás en la parroquia y en la comunidad, porque, además de asistir al grupo de adulto mayor sirven en la parroquia desde hace más de quince años siendo parte de los diferentes grupos pastorales: como ministras de comunión, lectoras, coro, coordinadoras de grupo y catequistas. Sus edades van de los 59 a los 80 años, y llegaron a la parroquia en busca de fortalecer su espiritualidad y ocupar su tiempo en algo que les diera sentido de vida.

Son originarias de Boyacá (5), Tolima (2) y Cundinamarca (5), y llegaron a Bogotá buscando mejores oportunidades o huyendo de situaciones de violencia familiar. La mayoría no completó la educación básica, pues sólo dos personas terminaron la secundaria y el resto la primaria incompleta. Tuvieron trayectorias laborales ligadas principalmente a labores domésticas, las cuales ya no desempeñan como sustento. A pesar de su activismo comunitario en la parroquia, muchas de ellas permanecen relegadas en sus hogares a roles no remunerados de cuidado¹³ familiar que limita su autonomía y atención hacia sí mismas.

¹³ Tareas domésticas, cuidado constante de nietos, hijos y esposos sin ninguna retribución económica.

Imagen 5 *Las Mujeres Bíblicas*

Nota: Actividad del globo. **Fuente:** elaboración propia.

Teniendo en cuenta que en el envejecimiento hay gran diversidad de experiencias, se nos hace importante conocer algunos relatos de vida, así que seleccionamos a cuatro personas en las que, a partir de la observación participante y las entrevistas, vimos que se destacan por su participación y servicio en la comunidad barrial y parroquial. A continuación, presentamos las caracterizaciones de cada una de estas personas a quienes hemos llamado con mucho respeto y cariño: Julita, Don Jesús, Doña Odilia y Concha¹⁴.

¹⁴ Se accedió a las entrevistas y toma de retrato cuidando su imagen, autorizaron que se utilizara sus historias y fotografías pixeladas para la investigación.

Julita

Julita es una mujer de 84 años, hasta sus 73 años trabajó como empleada doméstica, con el cual, no pudo obtener una pensión. Su definición de envejecimiento activo es servir y estar apegada a Dios, por 17 años estuvo en varios grupos de la parroquia en los que apoyó con el servicio, hizo comunidad y como ella dice, creció espiritualmente. Se caracteriza por ser una mujer de fe con un corazón enorme, es una de las personas más queridas de la comunidad por su forma de ser tan espontánea y su gran vitalidad. Siempre se le veía en la iglesia ayudando de un lado al otro y participando en todas las actividades que se realizaban. Asistía a la mayoría de las actividades que la JAC del barrio realizaba con las personas mayores, como caminatas, ejercicios y bailes.

Imagen 6 *Julita*



Nota: Julita en entrevista. **Fuente:** elaboración propia.

Su vida cambió y tuvo un punto de inflexión por varios acontecimientos, cuando por cuestiones de salud le tuvieron que ponerle audífonos, para ella fue un obstáculo mientras se pudo acostumbrar, seguido de esto llegó la pandemia COVID-19 lo que hizo que no pudiera participar de las actividades como estaba acostumbrada, cuando se pudo volver a la presencialidad, unos meses después, tuvo una fractura haciendo ejercicios con la JAC, estos acontecimientos hicieron que ella tomara la decisión de dejar de asistir a las actividades, ya va para dos años de esa decisión, sin embargo, ella sigue acudiendo a la parroquia todos los días a misa con ese amor y carisma que la representa, porque aunque ya no se siente con la misma energía física de antes, busca seguir fortaleciendo su espiritualidad, aquella que le hace sentirse cuidada, que le da fuerza y le ayuda a sobrellevar su vejez.

Don Jesús

Don Jesús, tiene 78 años, aproximadamente desde sus 40 años recuerda que fue parte de un acontecimiento muy importante para él, la construcción de la iglesia del barrio Buenavista en el año 87. Para él es muy relevante la memoria de ese hecho, porque años anteriores no podían expresar su fe y reunirse por el contexto de esos tiempos. Por muchos años fue parte del grupo de apóstoles de la parroquia y por su gran amor a la virgen se unió a la Asociación de María Auxiliadora, uno de los primeros grupos que se crearon en la parroquia y aunque por lo general es un grupo en su mayoría de mujeres, él, en la actualidad es el único hombre y presidente de dicha Asociación.

Imagen 7***Don Jesús***

Nota: Don Jesús en entrevista. **Fuente:** elaboración propia

Él vive su envejecimiento de una manera muy activa, a pesar de todos los obstáculos que ha enfrentado como sus diagnósticos de diabetes, hipertensión y hace 16 años una cirugía a corazón abierto, la fe y los cuidados de su esposa fueron y son fundamentales para su recuperación y que se mantenga saludable, porque ella es quién le ayuda a cuidar su alimentación y suministrar la respectiva medicación. Actualmente esos acontecimientos no le han impedido hacer lo que más le gusta, estar en la parroquia ayudando y visitando enfermos, llevándoles una palabra de fe y esperanza, sigue orgulloso de su Asociación de María, un grupo de oración en honor a la virgen María, para nada le molesta que vean que se la pasa con unas

señoras orando y rezando el rosario. Don Jesús es el vivo ejemplo de que los cuidados de la familia y la comunidad de fe, ayuda a lograr un *envejecimiento activo*.

La señora Odilia

La señora Odilia tiene 78 años, hace parte del grupo adulto mayor de la parroquia y del grupo focal Mujeres Bíblicas, al igual que don Jesús ella cuenta con gran orgullo su participación en el cuidado y construcción del lote para la capilla en el barrio La Estrellita, para ella, el *envejecimiento activo* es bailar cada vez que puede, tener fe en Dios que todo lo puede, cuidar y sentirse cuidada por su familia y compañeras del grupo de abuelos y el grupo focal.

Imagen 8

La señora Odilia



Nota: la señora Odilia en entrevista. **Fuente:** elaboración propia

Para ella, la clave para mantenerse y sentirse activa, es alimentarse bien, descansar, hacer ejercicio físico y ejercicio mental por medio de sopas de letras, porque estas la mantienen en concentración y entretenida cuando no va a los grupos. La fe es un pilar fundamental, que ha inculcado por muchos años a sus hijas y nietas, una de sus formas de cuidado hacía las personas que ama es la oración, gracias a Dios como ella dice se ha mantenido muy bien de salud.

Señora Concha

La señora Concha, como le gusta que le digan de cariño tiene 74 años, se caracteriza por su gran sentido del humor y porque siempre está brindándole a las personas una enorme sonrisa, hace parte del grupo adulto mayor y grupo focal *Mujeres Biblicas* donde se ha destacado por su participación en las actividades propuestas y su carisma arrollador. Se dedicó hasta sus 60 años al trabajo doméstico, no recibió pensión, porque ese trabajo no tenía todo lo de ley. Vive con su hija y su nieta, la cual cuida cuando su hija trabaja, siempre iba con su nieta a los grupos para no dejarla sola ni faltar.

Imagen 9 Concha

Nota: Concha en entrevista. **Fuente:** elaboración propia

A pesar de que hace unos meses tuvo una pérdida enorme, la de su mamá, ella siempre está sonriendo y dando lo mejor de sí, la fe le ha hecho sobrellevar su duelo. Para ella el envejecimiento activo es moverse, caminar, cuidar de su nieta, así como su hija cuida de ella, estar en la parroquia, porque la hace sentirse acompañada, ama colorear mandalas para mantener su mente sana. Tiene una muy buena relación con todo el grupo, siempre está muy servicial y pendiente de todas.

Como podemos observar, con estas cuatro historias nos damos cuenta de cómo la experiencia de la vejez tiene muchos contextos y formas de expresarse y vivirse, lo que tienen en común es que para ellas el estar en comunidad les permite sentirse y mantenerse activas,

además sus les ha ayudado a sobrellevar los obstáculos que han enfrentado a lo largo de su vida.

Práctica pedagógica

La práctica pedagógica desarrollada se posiciona desde la Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos, la cual reconoce la educación como un proceso transformador que trabaja con la participación, la dignidad y la autonomía. Como educadoras comunitarias tenemos un compromiso ético-político, en el que más que transmitir conocimientos, tenemos un fuerte llamado a la transformación social y la defensa de los derechos humanos desde una mirada crítica e interseccional.

Este trabajo se orienta por la línea de investigación de: memoria, corporalidad y cuidado, la memoria nos permite reconstruir relatos de vida, y reconocer la sabiduría de la comunidad, la memoria se convierte en una herramienta pedagógica que resignifica el envejecimiento activo y, ayuda a conectar con prácticas de fe, nos permite ahondar por sus experiencias y sentires. La corporalidad se extiende como el lugar donde habitan las emociones, y todo lo que conecta con nuestra identidad, en el cuerpo expresamos nuestros sentires físicos y experiencias vividas. El cuidado es una práctica ética, espiritual que todos como seres humanos necesitamos, para cultivar el bienestar emocional y relacional.

Esta investigación surge por medio de la gratitud, como homenaje a *las Mujeres Bíblicas* y personas mayores de la parroquia San Juan Diego quienes alimentaron nuestro deseo de educar y nos hicieron un llamado a reconocer la importancia de investigar y sistematizar las experiencias de la vejez y cómo se expresan en instituciones como la iglesia.

En este orden de ideas se hace relevante el papel de la educación comunitaria, para abordar temas como la vejez y su pertinencia ante el cambio demográfico que estamos atravesando, puesto que, este requiere de acciones concretas y aportes a la investigación para lograr que las futuras generaciones puedan envejecer activamente. Esto se logra por medio de la práctica pedagógica, la cual permite enfrentarnos a las realidades, contextos sociales, culturales y emocionales de las personas mayores, para poder construir un diálogo de saberes que posibilite la creación de conocimiento crítico y situado, pensar en el envejecimiento activo desde la labor docente implica reconocer que la educación es un pilar que puede garantizar una vejez digna con sentido, autonomía y dignidad.

Imagen 10 *Las canas como un signo de sabiduría y experiencias vividas.*



Nota: reunión con el grupo de adultos mayores. **Fuente:** Elaboración propia

Teniendo en cuenta que, según Bell Hooks, (1994/2021) hay que valorar en un proceso educativo la manera en la que todas las personas influyen y reconocer que todo el mundo contribuye y esas contribuciones se pueden convertir en recursos que pueden aumentar la capacidad de crear una comunidad de aprendizaje abierta.

Lo que Bell Hooks plantea es importante, puesto que como maestras debemos abordar la necesidad de superar la enseñanza tradicional como un proceso que conduce a una sola dirección, hacerlo abre la posibilidad de que las personas mayores, en este caso las *Mujeres Bíblicas*, desde su experiencia y sabiduría aporten a la construcción de un conocimiento colectivo. Esto no solo obedece a que las *Mujeres Bíblicas* puedan ser escuchadas, más bien que sus enseñanzas estén integradas como recursos pedagógicos para que puedan fortalecer y tejer aprendizajes con el diálogo de saberes que mencionamos anteriormente, así que queremos que estas voces sean un pilar fundamental del proceso, formación y acompañamiento a la vejez.

Enfoque Cualitativo

A partir de la necesidad de conocer a profundidad el proceso de *envejecimiento activo* de las *Mujeres Bíblicas* en la parroquia San Juan Diego, este trabajo de investigación tuvo el enfoque cualitativo, el cual, estudia el entorno en su contexto natural, para lograr captar la riqueza y complejidad de los fenómenos sociales, así como dice Galeano, (2012), trata las realidades subjetivas e intersubjetivas como objetos válidos de conocimiento científico, es decir, la realidad desde esta perspectiva es entendida como un proceso histórico y dinámico elaborado con base en las lógicas y vivencias de sus actores principales como, prácticas espirituales, sensaciones corporales, experiencias de cuidado, entre otras.

Este enfoque favorece la interacción de forma directa con las personas, el respeto por las voces y narrativas, reconociendo el protagonismo que tienen en la construcción del

conocimiento. Según Hernández y Mendoza, (2018), la investigación cualitativa es holística, muy flexible y de riqueza interpretativa, los datos recolectados se revisan a profundidad, el proceso de indagación se da de forma circular porque cada estudio se da de forma diferente y la secuencia puede cambiar, haciendo de esto un proceso de reflexión y aprendizaje continuo.

Método: estudio de caso

El presente estudio se promueve para realizar una investigación profunda y contextualizada. De acuerdo con Stake, (1999) “el estudio de caso es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (p. 11).

Desde la perspectiva de Galeano, (2012), la investigación cualitativa que se utiliza en un estudio de caso, supone una investigación crítica y contextualizada de las vivencias humanas, en la que se toma en cuenta la voz y agencia de los individuos sociales. Además:

“El estudio de caso, por su carácter heurístico, permite al investigador comprender el fenómeno objeto de estudio. Puede ampliar su experiencia, descubrir nuevos significados o confirmar lo que ya sabe. Igualmente, es posible que emerjan relaciones y variables antes desconocidas que lleven al investigador a replantear el fenómeno estudiado” (p. 70).

Esto es esencial para entender las dimensiones del *envejecimiento activo*, que incluyen los elementos escogidos en este aporte investigativo, la corporalidad, cuidado y espiritualidad. que nos ayudan a describir las experiencias de *las Mujeres Biblicas* y también comprenderlas en un contexto histórico, social y cultural.

Técnicas

Para enriquecer la investigación de este proyecto pedagógico, se utilizaron varias técnicas de recolección de datos, las cuales son: entrevistas, encuestas, observación participante, y grupo focal, las cuales permitieron reunir la información necesaria, según los objetivos planteados, la elección y aplicación de estas técnicas fueron pertinentes y permitieron abordar las múltiples dimensiones del proceso de *envejecimiento activo* de las *Mujeres Bíblicas*, desde las dimensiones de corporalidad, cuidado y espiritualidad, a continuación la recopilación de las técnicas utilizadas.

Entrevistas

La entrevista es una herramienta clave para explorar experiencias y narrativas de la comunidad a profundidad, construye conocimiento crítico, las entrevistas nos permite entrar a historias de vida, la particularidad de cada individuo, y capturar las dimensiones como la espiritualidad, el cuidado y la corporalidad, (Fals Borda, 1973).

Se realizaron entrevistas semiestructuradas con cuatro personas que pertenecen al grupo focal y al grupo adulto mayor, al sacerdote de la parroquia San Juan Diego y a una de las líderes de la pastoral social encargada del grupo de adulto mayor de la parroquia y parte del colectivo *Mujeres Bíblicas* con el fin de recoger sus experiencias, relatos y significados subjetivos del proceso de envejecimiento activo, a continuación, se presenta la tabla con el guión de preguntas.

Tabla 1 Guion de preguntas

| Preguntas Párroco | Preguntas Mujeres Bíblicas y servidoras de la parroquia | Preguntas servidora pastoral social |
|--|---|---|
| ¿Cómo ve la vejez y cómo ve la vejez activa? | ¿De qué manera la fe o las prácticas espirituales influyen en su bienestar y cómo afronta los retos del envejecimiento? | ¿Cómo ve la vejez? ¿Cómo ha sido la experiencia con el grupo de personas mayores de la parroquia? |
| ¿Qué significado tiene para usted la espiritualidad en la etapa de envejecimiento? | ¿Cómo han vivido el cuidado recibido de familiares, amigos o la comunidad? ¿Recibe cuidado de alguien? | ¿Cómo cree que la comunidad del barrio percibe a las personas mayores? |
| ¿Qué obstáculos cree que enfrentan las personas mayores que les puede impedir sentirse activas y cómo los podrían superar? | ¿Qué oportunidades existen para participar social, cultural y espiritualmente? | ¿Qué relación encuentra entre la espiritualidad, el cuidado y el sentirse activo/a en la vida? |
| ¿Qué relación encuentra entre la espiritualidad, el cuidado y el sentirse activo en la vida? | ¿Qué apoyos considera esenciales para envejecer activamente? | ¿Qué actividades ofrece la pastoral social para que las personas mayores se sientan parte de la comunidad? |
| ¿Cómo cree que la parroquia apoya o podría apoyar en la dimensión espiritual a las personas mayores para sentirse más activas y acompañadas? | ¿Qué importancia le da al cuidado de su cuerpo (alimentación, ejercicio, descanso)? | ¿Cómo cree que la pastoral social, podría apoyar a las personas mayores para sentirse parte activa de la comunidad? |

¿Cómo ve el trabajo de la pastoral social con las personas mayores?

¿Qué sueña o espera aún realizar en esta etapa de su vida?

¿Qué obstáculos ha enfrentado para mantenerse activa y cómo los han superado?

Nota: tabla de preguntas de la encuesta. **Fuente:** elaboración propia

Encuestas

Es un recurso que nos permite recoger información como las condiciones de vida de estas mujeres y hacer una comparativa importante para nuestra investigación dentro de su dimensión cualitativa Fals Borda, (1979/1998) menciona que este tipo de recolección de datos debe adaptarse a la realidad cultural social, se debe hacer de una manera flexible, para que se convierta en un mecanismo de diálogo, lo cual facilita la percepción de necesidades, saberes y experiencias que aporten a la investigación.

Se implementaron encuestas abiertas a las personas mayores, que van desde los cincuenta y nueve años hasta los ochenta y ocho años, en total se recolectaron veintidós encuestas que nos ayudaron a obtener información necesaria y relevante para abordar las dimensiones ya citadas para una mejor comprensión de cómo pueden ser las distintas perspectivas de lo que es vivir un *envejecimiento activo* en el contexto de la parroquia San Juan Diego.

Tabla 2

Guion de preguntas de la encuesta

| Datos | Envejecimiento activo (escala 1-5) | Espiritualidad (escala 1-5) Si no se identifica con prácticas religiosas/espirituales, marque "No aplica" en la pregunta abierta al final. | Corporalidad (escala 1-5) | Cuidado y autocuidado (Escala 1-5 Respuesta sí/no) | Preguntas integradoras y abiertas |
|--------|---|---|---|---|---|
| Nombre | Me siento útil en mi familia o comunidad. | Las prácticas espirituales/religiosas me ayudan a afrontar dificultades. | Me preocupa cómo los cambios del cuerpo afectan mi autonomía. | Me siento bien atendido/a por las personas que me cuidan. (1-5) | ¿Qué relación percibe usted entre su espiritualidad y su bienestar físico? |
| Edad | Participo con regularidad en actividades comunitarias o de grupo. | Dedico tiempo regularmente a prácticas espirituales (oración, meditación, rituales). | Busco ayuda profesional cuando tengo problemas físicos. | Recibo suficiente información sobre los cuidados de salud que necesito. (1-5) | ¿Qué prácticas (espirituales, físicas, sociales) le ayudan más a sentirse activo/a? |
| Sexo | Mi entorno (familia, barrio) me permite participar en la toma de decisiones que me afectan. | La espiritualidad fortalece mi bienestar emocional. | Siento que mi cuerpo me permite participar en la vida social. | Me resulta fácil acceder a servicios de apoyo o cuidados en mi comunidad. | ¿Qué mejorarías en tu entorno para poder envejecer de manera más activa y con mejor |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|----------|
| | | | | (1-5) | cuidado? |
| Lugar de Origen | Me siento seguro/a caminando y moviéndome en mi barrio. | Siento apoyo espiritual en mi comunidad (iglesia, grupo, etc.). | Estoy conforme con mi salud física actual. | Me preocupa depender de otros para mis cuidados. (1-5) | |
| Ocupación principal | | He cambiado mis creencias o prácticas espirituales con la edad. | | ¿Tiene una persona que le brinde cuidado o apoyo regular? Si/No | |
| Nivel educativo alcanzado | | Pregunta abierta: ¿Cuál práctica espiritual o religiosa considera más importante en su vida? | | | |
| Estado civil | | | | | |
| ¿Recibe o ha recibido alguna ayuda del gobierno? ¿Cuál? | | | | | |

Nota: Tabla preguntas encuesta. **Fuente:** elaboración propia.

Observación participante

Constituye una estrategia de autorreflexión, “La observación participante, como método de investigación, implica insertarse en el contexto social que se estudia, participar de su dinámica para comprender sus procesos internos desde adentro.” (Borda, 1979/1998, p. 45).

Esta técnica fue de gran importancia, puesto que, permitió una integración y un acercamiento a las mujeres, así como, a las actividades y espacios propuestos para la investigación, esta, permitió recoger las prácticas, dinámicas y contexto de las *Mujeres Bíblicas*, las cuales, manifestaron su espiritualidad, corporalidad y sus formas de cuidar a los demás y así mismas.

Como menciona Fals Borda, (1979/1998), podemos hablar de que un observador participante es quien entra a la comunidad, no sólo como un observador, se involucra con los actores sociales y adopta su cultura, su lenguaje, sin perder la capacidad de análisis crítico.

Como instrumento se mantuvo un registro sistemático, por medio de un diario de campo, donde registramos las actividades con sus respectivas experiencias, reflexiones, apuntes, notas y observaciones de contexto y de todo el proceso con las mujeres bíblicas, esto, facilitó la triangulación y profundización de la información. A continuación, encontramos la rúbrica de la observación participante.

Tabla 3 Rúbrica observación participante

| Dimensiones | Aspectos para valorar |
|---------------------|---|
| Corporalidad | -Partituras corporales: capacidad de moverse, expresarse, interactuar con el entorno, cómo están los cuerpos, ritmo, movilidad lenta, limitada, ágil, requiere ayuda, realiza actividades con o sin dificultad. |

-Condiciones de salud y físicas: aparatos auditivos, caminador, cómo los cuerpos mutan con la edad y la enfermedad bastón, jorobados, cojean, necesitan ayuda para moverse.

-Participación en las actividades físicas y lúdicas: uso del cuerpo de forma activa, nula o pasiva. Se involucra en las actividades de movimiento, ¿cuál es su disposición y nivel de energía, están disfrutando?

-Imagen corporal: código de vestimenta que permite ver el lugar de procedencia, ruana, poncho, sombrero.

Cuidado

-Cuidado de sí mismas: dependen de alguien más o son autónomas, solicita ayuda y la recibe, tiene hábitos de cuidado, hace uso adecuado de medicamentos, se interesa por su salud, cuida su imagen, tienen un buen autoconcepto de sí mismas, presenta descuido, demuestra dedicación y se preocupa por su estado físico y mental.

-Cuidado hacia las demás: llevan a sus nietos o familiares que cuidan, se ayudan entre ellas, ofrecen apoyo emocional, se preocupan cuando una no asiste, se acompañan al regresar a casa, ayudan a moverse a las que no lo hacen con facilidad, se motivan unas a otras. Asumen el cuidado de las demás como una responsabilidad.

Espiritualidad

-Prácticas espirituales: comportamiento y participación en misa, rezos del rosario, cierra los ojos cuando ora, lo hace en silencio o en voz alta, participa de actividades religiosas, muestran con su argot y sus acciones su fe o creencias, utilizan proverbios de sabiduría popular “si Dios quiere”, “virgen santísima”.

-Uso de símbolos religiosos: camándulas, escapularios, denarios, cadenas, medallas,

biblia, estampitas de los santos, prendas que simbolizan sus creencias, mantos.

Nota: lo que se tuvo en cuenta en la observación participante. **Fuente:** elaboración propia.

Grupo focal

Tal como afirma Monje, (2011), es focal porque se concentra en un tema específico de investigación que le es propio, por estar próximo a su manera de pensar y sentir, y es discutible porque lleva a cabo su trabajo principal de búsqueda a través de la interacción discursiva y el contraste de las posturas u opiniones de sus integrantes. Su justificación y validación teórica se basa en una premisa fundamental, que consiste en que es una representación colectiva a nivel micro de lo que ocurre a nivel macrosocial. Esto se debe a que, en los discursos de los participantes, surgen imágenes, nociones, lugares comunes, entre otros, de un colectivo o comunidad social.

En ese orden de ideas, el grupo focal de *Mujeres Bíblicas* se realizó con doce personas mayores, lo cual, facilitó el diálogo y opiniones de forma individual y colectiva, además del intercambio de experiencias, lo que permitió la construcción conjunta de significados. El grupo focal se constituye, así como un espacio pertinente para visibilizar estas experiencias y fortalecer el reconocimiento social de su labor y sabiduría, desde una mirada comprensiva e inductiva acorde con la investigación cualitativa.

Análisis de datos

A partir de toda la información recopilada se identificaron tres categorías que emergen y coinciden con los tres objetivos específicos, a continuación, se desarrollan cada uno de ellos:

Autonomía y recuerdos: hacia una vejez activa y participativa

En esta categoría encontramos las líneas temáticas que tiene como subcategorías la actividad mental activa, la memoria activa, las historias de vida, la autonomía y conciencia que las personas mayores ven como fundamentales para lograr un envejecimiento activo, estos elementos le aportan al primer objetivo específico en el que se quiso analizar cómo las Mujeres Bíblicas de la parroquia San Juan Diego perciben su bienestar y salud durante su envejecimiento activo. El método que se utilizó fue el estudio de caso y las técnicas e instrumentos fueron: entrevistas, encuestas, grupo focal y observación participante. A continuación, se desarrollan cada una de ellas:

En las entrevistas nos encontramos cómo la actividad mental en la vejez es un espejo del bienestar, puesto que, según se estimule se puede lograr una vejez activa, tal como nos lo dice el padre Jorge: *“Yo creo que se debe desde la corta edad, o sea, desde los 60, 50 años, empezar a tener una actividad mental activa. ¿Precisamente para qué? Para que cuando llegue a su vejez más alta, digamos 70, 80, 90 años, no se sienta frustrado, y diga: ¡es que ya estoy viejo y ya no puedo hacer nada, no, o sea, eso todo va aquí en la mente! Y de acuerdo como uno maneje la mente, así mismo maneja su vida, maneja su cuerpo, maneja su actividad”*. Como podemos observar, se ve la importancia de alimentar la mente desde temprana edad para el pleno desarrollo y conciencia de que se está empezando a envejecer.

A su vez, Julita nos resalta a través de su historia de vida la importancia de tener conciencia y autonomía en el quehacer diario: *“Con conciencia. Sí, ya uno tiene esa conciencia de que si está haciendo eso es porque está orando y está pidiéndole a Dios y que está pendiente de lo que está haciendo”*. Aquí se puede evidenciar que se afronta los retos del envejecimiento relacionando la vejez activa con una conciencia plena de lo que hace y lo que se dice. También hace un énfasis directo a tener un trabajo laboral, ya que menciona que eso la mantuvo activa en una buena parte de su etapa mayor.

Se puede ver el ejemplo de lo que es sentirse activo según Don Jesús: *“Porque, por ejemplo, ahorita yo como soy diabético, hipertenso. Entonces, a mí me mandan a comer, las harinas me las quitaron, ya no las puedo comer. El pan, todo eso me lo quitaron. El tinto, todo eso me lo quitaron. Y comer más verdura y fruta”*. Don Jesús quien le da importancia al alimentarse adecuadamente para el debido tratamiento de sus enfermedades, pues esto influye en su actividad diaria y activa, pues la buena alimentación le aporta más energía a su cuerpo, también observamos cómo se toman unas acciones y unas renunciaciones que recogen un esfuerzo para un envejecimiento activo más saludable.

En la técnica de encuesta se pudo comprender cómo las personas mayores viven su envejecimiento activo y autonomía de manera consciente desde la participación y sus historias de vida. el 42.8% no suele participar en actividades comunitarias bien sea por salud u otro motivo, llevan su envejecimiento activo desde la espiritualidad personal, la alimentación y el cuidado, el 28,5% de las personas no les preocupa que los cambios de su cuerpo les afecte su autonomía, el 38.1% no responde y el 33.3% si les preocupa. el 42.9% siente que su cuerpo les permite participar en la vida social. en la pregunta abierta mejorarían su entorno para tener una

vejez activa, con respeto, compartiendo más con las personas, más programas para personas mayores, y mucho amor.

Imagen 11 *Las activaciones de memoria para tener una mente activa*



Nota: actividad bingo. **Fuente:** Elaboración propia

En la observación participante y el grupo focal según los diarios de campo, una de las formas de las *Mujeres Bíblicas* y el grupo adulto mayor para tener una mente activa se logra a través de activaciones de memoria por medio de canciones, retahílas, coplas, cuentos y refranes o dichos tradicionales, puesto que, estos les ayuda a entrenar de la mente, el recordar y recitar les permite ejercitar la memoria y mejorar la retención de la información, además, les hace regresar a ciertos lugares, principalmente a su infancia, donde sus abuelos o padres les recitaban y cantaban. Pudimos observar que ciertas coplas, refranes y retahílas, les exige un buen nivel de concentración para que se haga una correcta interpretación de lo que quieren

decir por el juego de palabras que la mayoría de estos dichos tradicionales contienen, entonces estos activadores les permite mantenerse en trabajo mental y lógico.

Imagen 12 *Manos tejedoras de tradición y memoria*



Nota: actividad de tejido. **Fuente:** elaboración propia.

La actividad de tejido las *Mujeres Biblicas* le aportaron también trabajar la concentración, porque este necesita contar puntos y seguir patrones, lo que les ayuda a tener una estimulación cognitiva. Ellas encuentran en el tejido una forma de expresión que se hace y se transmite de generación en generación, recuerdan como sus madres y abuelas les enseñaron a hacer cadenetas, para después crear gorros, bufandas y hasta cobijas. Aunque surgieron pequeños errores en el diseño, ellas con todo el amor y paciencia, volvían a empezar para que el tejido quedará perfecto. Encontramos entonces cómo el tejido además de transformar una lana en algún objeto, permite tejer lazos intergeneracionales irrompibles, manifiesta la creatividad y variedad de tejidos, así como es de diferente y variada la vejez.

A modo de conclusión, esta categoría autonomía y recuerdos: hacia una vejez activa y participativa permite evidenciar la importancia de, que para envejecer activamente se necesita tener una mente activa que esté en constante estimulación y construcción, la importancia de la autonomía y de ser consciente de las actividades que se realizan, también en la importancia de recordar por medio de activadores de memoria como son: las canciones, los dichos, coplas, puesto que, estos permiten fortalecer y mantener una mente activa. Tal como lo menciona Urrutia, (2018), que propone que el envejecimiento activo implica la autonomía total de las personas mayores para participar socialmente y aprender en esta etapa de la vida, respondiendo consciente al proceso vital de envejecimiento. Reconocemos cómo por medio del tejido y esta tradición oral de los dichos y demás, las personas mayores buscan pervivir, para que sus hijos, nietos les recuerden.

Caminos compartidos: cultivando la espiritualidad y el llamado a servir

En esta categoría encontramos las líneas temáticas que tienen como subcategorías la gratitud, los relatos, empatía, cuidado espiritual, y la fe, fundamentales para el cultivo de su espiritualidad, aporta al segundo objetivo específico que indaga las experiencias, las prácticas de cuidado y espiritualidad de las *Mujeres Bíblicas* en la parroquia y la comunidad. El método que se utilizó fue estudio de caso, y las técnicas e instrumentos fueron: entrevistas, encuestas, grupo focal y observación participante.

En las entrevistas la espiritualidad se muestra como una vertiente muy importante en la vida de las personas mayores, en la entrevista con el Padre Jorge vemos como agudiza su reflexión de la comunión con Dios en la vejez: *“Yo digo que la espiritualidad en la etapa de envejecimiento crece un poquito más, en el sentido de que disminuye incluso el trabajo, el trabajo personal, corporal, y por ese motivo, entonces, muchas personas, o muchos de*

*nosotros, nos dedicamos más a la parte espiritual... Muy poquito, muy, muy poquito, los jóvenes y los niños que vienen a misa 7 de la mañana.” Entonces, precisamente por eso, ¿por qué? Porque la gente se dedica más ya, se dedica más al cultivo de su espiritualidad”. Aquí se puede evidenciar que la experiencia de *envejecimiento activo* de las personas mayores radica en que sostienen más a menudo una relación con Dios.*

El padre Jorge expresa unas palabras en esta categoría de caminos compartidos: cultivando la espiritualidad y el llamado a servir: *“Me parece que es un bonito trabajo, trabajar con las personas mayores. ¿Por qué? Porque es como un agradecimiento, es un agradecimiento a estas personas que han dado toda su vida por el bien de la comunidad y el bien de las personas”*. Podemos evidenciar el profundo agradecimiento que siente la iglesia hacia estas personas que han dado parte significativa de su vida a la iglesia.

Julita siente y espera la compañía espiritual: *“le digo a Diosito y a la Virgen, yo quiero su compañía, y me siento como si yo fuera acompañada, porque yo me siento bien, mejor dicho, como que, sí, yo me siento con Dios a toda hora”* (...) *“Yo he tenido mucha más oportunidad, más, porque aún sin embargo yo, yo misma, mejor dicho, yo me pongo a leer la Biblia, yo me, yo estoy acostada y estoy pensando en Dios, digo yo, digo Diosito lindo, yo le digo Diosito, yo creo que yo no he sufrido lo que sufrió Jesús, porque lo que Él sufrió ninguno lo hemos sufrido”*. Julita al igual que muchas *Mujeres Bíblicas* expresa empatía espiritual por lo que sufrió Jesús, se motiva y llena de fuerzas en sus dificultades diarias, pues sostiene que es Dios quien le da la fuerza necesaria para seguir adelante.

Don Jesús, resalta la importancia de la gratitud y recordar, expresando cómo fue su experiencia con una cirugía a corazón abierto que le realizaron: *“Entonces eso nunca se me olvida a mí y por eso le doy a nuestro creador gracias a él por lo que hizo por mí. Porque me*

dijeron, me dijo, un doctor que me operó, me dijo, vea, usted es un hombre que, ¿cómo fue que me dijo? Ah, dijo, usted nos dejó admirados, porque pocos son los que despiertan, hablan y se sienten bien". Esto nos indica que, para don Jesús la forma de enfrentar los retos y obstáculos que se le han presentado y le ha impedido mantenerse activo, es por medio de recordar y agradecer por librarlos, siente el agradecimiento hacia Dios pues él *"nunca lo ha dejado solo"*.

"Estamos llamados a servir, ser servidores, entre nosotros mismos apoyarnos y ayudarnos." Gracias a Don Jesús esta categoría tiene sus palabras, y nosotras un inmenso agradecimiento por contarnos sus relatos y experiencias enriquecedoras para este material investigativo que muestra el infinito amor de sus siervos *Mujeres Bíblicas* hacia su padre celestial Dios.

La señora Concha afirma que la fe y la fuerza son dos cosas exponencialmente grandes en su capacidad de servir y amar a Dios en situaciones difíciles: *"Hay experiencias o hay situaciones en las que siento que son muy duras, pero la fe me ayuda a sobresalir de eso, la fe y la fuerza"*.

Imagen 13 *La fe ilumina el envejecimiento.*



Nota: vigilia de resurrección parroquia San Juan Diego. **Fuente:** elaboración propia

En la técnica de encuesta se puede comprender cómo las personas mayores viven su espiritualidad, agradecimiento y fe, se puede notar que el 85.7 % comparten que las prácticas espirituales les ayudan a afrontar dificultades. y el mismo porcentaje 85.7% siente que la espiritualidad fortalece su espiritualidad, el 66.6% recurren regularmente a actividades como orar, e ir a la iglesia. el 66.7% ha cambiado de religión o práctica espiritual, sin dejar de creer en Dios, 9 de 20 personas en su respuesta abierta destacaron que la actividad espiritual más importante es orar y hablar con Dios.

En la observación participante y el grupo focal según los diarios de campo, pudimos observar que la mayoría de población mayor, acude a la iglesia en busca de encontrar paz y alivio para afrontar ciertos retos de la vida como la soledad, el abandono, la enfermedad o la pérdida de un ser querido, esto, lo hacen por medio de la búsqueda de un ser superior, en el que

ellos se sienten acogidos, escuchados y comprendidos, entonces podemos decir que, trabajar la espiritualidad se convierte en una parte importante en la vejez porque encuentran un lugar donde no se sienten relegados por su edad y su capacidad de producción como sucede en la sociedad, que los suele ver como enfermos y dependientes.

Imagen 14 *Una fe inquebrantable*



Nota: actividad bisutería. **Fuente:** elaboración propia.

A partir de la actividad de escucharlos, pudimos notar que la fe, las creencias y el congregarse, les ayuda a las *Mujeres Bíblicas* en su salud mental, puesto que, nos compartían cómo su semblante y ánimo mejoraba al llegar al grupo focal, el hacer comunidad, reunirse y encontrarse con las demás les daba un motivo para salir de sus casas incluso en esos días dónde no se sentían emocionalmente bien. Además, escuchar a la otra en su fragilidad les ayudó a empatizar, relacionando la enfermedad, el dolor o tristeza de la otra en el rostro de la Virgen o Jesús, figuras que les ayuda a afrontar y sobrellevar las dolencias físicas y emocionales.

En esta categoría caminos compartidos: cultivando la espiritualidad y el llamado a servir podemos concluir que, por medio de la espiritualidad las personas desarrollan fuertemente la gratitud, Aponte y Guerrero, (2022). señalan que “la espiritualidad en los adultos mayores se relación con los procesos patológicos y la forma de afrontarlos de una manera más efectiva, además mejorando su conducta relacionada a la salud” (p. 252). La figura de Dios, les ha ayudado a afrontar, sentirse acompañadas y a combatir sentimientos de minusvalía o desánimo emocional. Adicional, encontramos que la espiritualidad y la fe, les ayuda a tener un proceso de aceptación y preparación para la muerte, creyendo que después de ella van a encontrar un descanso, y un alivio a sus dolencias.

Imagen 15 *A imagen y semejanza de Dios*



Nota: oración en la Parroquia San Juan Diego. **Fuente:** elaboración propia.

El cuidado y el amor propio como esenciales para celebrar la riqueza de envejecer

En esta categoría encontramos las líneas temáticas que tienen como subcategorías, el amor propio, el cuidado, autocuidado y la salud en la vejez, elementos que le aportan a tercer

objetivo específico que es la identificación del envejecimiento activo en las *Mujeres Bíblicas*. El método que se utilizó fue el estudio de caso y las técnicas e instrumentos fueron: entrevistas, encuestas, grupo focal, y observación participante. a continuación, se desarrollará cada una de ellas:

En la entrevista el Padre Jorge menciona: *“Dejo entrar a Dios en mi vida, crece algo que se llama el amor propio. Y cuando crece el amor propio, el amor propio me ayuda a cuidarme, me ayuda a amarme y sobre todo me ayuda a respetarme y valorarme, que son las cosas más fundamentales del ser humano”*. Aquí resalta que la fe ayuda a las personas a trabajar el amor propio, seguido de esto permite que se preocupe y trabaje en el autocuidado.

Vemos como Julita expresa una sensación de acompañamiento y cuidado de sus compañeras de la iglesia: *“Pues amigos, les soy sincera que yo amigos, amigos, casi todas las que tengo son de la iglesia, que las compañeras de grupos y las compañeras de la iglesia de todos los grupos, pues porque todas me han estimado, me han querido, y pues yo llego a la iglesia y ellas todas me saludan que esto, y las que eran del grupo de la Virgen de Guadalupe, que eso sí me quieren mucho”*. Evidenciamos la importancia del cuidado dentro de la comunidad, en este caso, la iglesia, sus compañeras con las que comparte creencias, el amor hacia Dios y la importancia de parecerse a él.

Tal como don Jesús siente la compañía de su esposa y el cuidado profundo que ella le da, asimismo también con la comunidad y expresa: *“Como un día nos dijo el Padre, ustedes como corresponden a la parroquia, nosotros debemos tener cuidado también con todos. Cuidarnos nosotros, y estar con ustedes también. el autocuidado es fundamental para acompañar el entorno”*. Don Jesús entiende que la importancia de cuidarse a sí mismo es necesaria para cuidar su entorno.

La señora Concha, también se siente acompañada por la comunidad como nos compartió: *“El grupo de abuelitos, sí, claro, sí, señora. Me siento acompañada, Súper bien, porque yo no, mejor dicho, yo no le teníamos ni nada, con todos me llevo muy bien, me siento muy bien con ellos”*.

Y la señora Odilia principalmente se siente cuidada por sus hijas y también por parte de la comunidad, de la iglesia: *“Por el grupo de abuelos también me siento bien cuidada, porque yo siento que todos me quieren y yo siento que yo quiero a todos”*. Vemos la importancia de hacer comunidad, porque ayudan al contacto espiritual y a una red más amplia de cuidado, amor propio y motivación, fundamentales para llevar un *envejecimiento activo* y saludable.

En la técnica de encuesta se pudo comprender cómo las personas mayores aportan envejecimiento activo desde el autocuidado, cuidado, autonomía amor propio y salud física. Podemos notar que un 64.7 % de las personas mayores encuestadas buscan ayuda profesional cuando se presentan problemas a nivel físico, y donde las actividades que realizan para sentirse más activos son: caminatas, realizar manualidades, hacer ejercicio físico, ejercicios mentales como sopa de letras, tejer, ir a la iglesia a congregarse y orar, entre otras.

El 66.6% de las personas mayores no les preocupa depender de otros para sus cuidados, el 81% se siente útil en su familia y la comunidad, y el mismo porcentaje 81% se siente bien atendido por las personas que los cuidan, el 57% se siente conforme con su estado de salud actual, y el 76.2 tiene una persona que lo cuide regularmente.

En la observación participante y el grupo focal según los diarios de campo, para las personas mayores y las *Mujeres Bíblicas* es de gran importancia hacer comunidad, puesto que

en ella se tejen lazos y redes que les permite sentirse cuidadas, apoyadas y parte importante de la iglesia, desarrollando más amor propio y entendiendo que el cuidado no es solo dar al otro sino también recibir.

Imagen 16 *El movimiento como diversión*



Nota: Mujeres Bíblicas en clase de movimiento. **Fuente:** elaboración propia.

Por medio de la actividad física reforzaron el autocuidado y amor propio, en el baile y el ejercicio encontraron cómo el movimiento les permite liberar estrés y contrarrestar el deterioro físico que llega con la edad, fortaleciendo los músculos, la salud cardiovascular y emocional, además de mejorar la coordinación y el equilibrio, que posibilita un mejor desplazamiento a los lugares y puede evitar caídas. Las sesiones de zumba tanto en el grupo focal como en el grupo adulto mayor, posibilitaron un ambiente de diversión y compartir, además notamos que había un fortalecimiento de autoestima, porque al darse cuenta de que podían moverse y lograr un paso, esto hacía que, mejorará la autopercepción y confianza de sí mismas.

Imagen 17 *El ejercicio: importante para mantenerse activas*

Nota: actividad de movimiento de Mujeres Bíblicas **Fuente:** elaboración propia.

Tanto en el grupo focal como en el grupo adulto mayor, se pudo evidenciar que las personas mayores se sienten más cuidadas en la iglesia que en sus propios hogares, por eso les gusta acudir y participar, porque se convierte en un lugar de empatía, donde se sienten acogidas, hay un interés y preocupación mutuo y desinteresado.

Por lo tanto, en esta categoría podemos concluir que es importante crear comunidad, para Alvarado y Salazar (2014), el envejecimiento no solo se realiza desde un deterioro biológico, también es importante las formas de cuidado y acompañamiento que se tengan para la adecuada calidad de vida en esta etapa tan importante y vital. Los lazos fortalecen a las personas mayores la empatía, el cuidado y autocuidado, además que el movimiento les permite cuidar su salud física, mental y emocional, propiciando un fortalecimiento en el amor propio,

lo que las lleva a lograr envejecer activamente. “El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte.” (Alvarado y Salazar, 2014, p. 57).

Conclusiones

Esta investigación permite identificar que el *envejecimiento activo* es un proceso que promueve la calidad de vida y posibilita que el envejecer sea una experiencia digna, esto siempre y cuando se aborde de manera integral, reconociendo que hay una multiplicidad de escenarios y experiencias en la vejez, es decir, no todas las personas envejecen de la misma manera, puesto que está mediado por el contexto, aspectos y dinámicas; sociales, culturales, políticas, educativas y geográficas. Entender el envejecimiento desde múltiples perspectivas, permite que se puedan generar políticas públicas y programas efectivos que sean sensibles a las diferentes realidades y necesidades de las personas mayores, contribuyendo también a cambiar la imagen negativa de la vejez y a combatir los estereotipos discriminatorios.

Esto se logra con la cooperación de todos, del Estado como garante de derechos, los medios de comunicación dejando de mostrar a las personas mayores como dependientes y enfermas, la academia aportando a la investigación sobre el envejecimiento y su diversidad y la sociedad dejando de excluir y medir a las personas mayores por su capacidad de producción. Esto puede garantizar la autonomía, el bienestar integral, la participación social, los derechos humanos, además de reducir las desigualdades y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Si bien, muchos organismos tanto nacionales como internacionales han mostrado su preocupación por el cambio demográfico y han hecho llamados a los países del mundo, identificamos que en países como Colombia no hay políticas efectivas, reales y especializadas en personas mayores, no se ve el compromiso ni una ejecución tangible, de las políticas y planes de desarrollo en los que primen los derechos de las personas mayores, no se tiene en cuenta esta población a la hora de crear proyectos y políticas, lo que hace que sean políticas limitadas que alimentan la desigualdad, que impiden que no haya un acceso completo a derechos básicos y que haya un avance en la lucha contra los prejuicios y discriminación contra las personas mayores.

A nivel investigativo hay un evidente vacío sobre el tema de la vejez y el envejecimiento, la voz del persona mayor tiene poca validez y encontramos cómo sólo se tiende a enfatizar en las enfermedades dejando a un lado las distintas experiencias y diversidades de la vejez como la feminización de la vejez, las personas mayores en condición de discapacidad, con diversidad sexual, en la ruralidad, en comunidades indígenas, entre otros, permanece como un tema aislado, lo que lleva a la invisibilizarían, faltan estudios empíricos que profundicen sobre cómo se expresa la discriminación a nivel comunitario, familiar, institucional, así como la respuesta de los propios mayores ante estos procesos excluyentes o sus estrategias de resistencia. Además, no se investiga temas relevantes como las prácticas espirituales y su importancia en la vejez, teniendo en cuenta que es un recurso valioso para el bienestar subjetivo, estudiar este tipo de temas puede ofrecer un conocimiento integral y actual de algunas de las diversas dimensiones del envejecimiento.

Con las *Mujeres Bíblicas* identificamos cómo los procesos comunitarios que tienen que ver con el tema espiritual, las personas mayores sienten que tienen un lugar donde se les

escucha y se les tiene en cuenta, su participación en actividades y encuentros como los grupos de oración, ir a la iglesia, rezar el rosario, entre otras, les fortalece emocional y espiritualmente. En la etapa de envejecimiento las personas mayores trabajan fuertemente en su espiritualidad, por medio de esta las personas desarrollan fuertemente la gratitud, la figura de Dios, les ha ayudado a afrontar, sentirse acompañadas y a combatir sentimientos de minusvalía o desánimo emocional. Adicional, encontramos que la espiritualidad y la fe, les ayuda a tener un proceso de aceptación y preparación para la muerte, creyendo que después de ella van a encontrar un descanso, y un alivio a sus dolencias. Encontramos la importancia del cuidado y tejer redes familiares y comunitarias.

Al integrar la espiritualidad, corporalidad y cuidado se logra tener una experiencia de *envejecimiento activo* porque nos permite reconocer que el bienestar en la vejez no sólo es de forma física, porque involucra otras dimensiones como las emocionales y las sociales, esto crea un balance en la calidad de vida de las personas mayores. La espiritualidad les aporta sentido y trascendencia, la corporalidad les permite conectar con su cuerpo y el cuidado fortalece los lazos de apoyo e integración comunitaria, estos tres componentes contribuyen a fortalecer el amor propio, cambiar la percepción de la vejez y valorarla como una etapa plena de la vida.

Aportes de la LECO al campo de estudio

Teniendo en cuenta que como educadores comunitarios debemos actuar en pro de la transformación social y la exigibilidad de los derechos humanos desde el ámbito pedagógico y comunitario, se hace importante el investigar y comprender las brechas y retos que surgen en los contextos comunitarios. Ante un cambio demográfico inminente, en donde la población mayor está viviendo más años, se hace necesario investigar este fenómeno y liderar iniciativas educativas que promuevan y garanticen la inclusión y la justicia social para las personas

mayores, este se convertirá en los próximos años en un campo de acción pedagógica importante.

Es por esto, que, los aportes de esta investigación a la Licenciatura, es la generación de un conocimiento pedagógico situado que se puede aplicar, en un campo donde se necesita más estudios sobre las formas de envejecer en los diferentes contextos y su diversidad, tal como parroquias y lugares donde las personas mayores suelen recurrir y son refugio para ellos ante una sociedad capitalista que los descarta. Consideramos que en la LECO no se aborda de una manera integral el envejecimiento, si bien, hay un seminario y una práctica que aborda el tema de la educación para las personas adultas, sentimos que se queda corto porque no aborda el cambio demográfico ni los diferentes contextos y formas de envejecer.

Este proyecto pedagógico investigativo valora la experiencia y conocimiento del grupo *Mujeres Bíblicas* como un recurso pedagógico valioso para la comunidad y resalta la importancia de que los lugares espirituales como las parroquias también son campos de acción para un educador comunitario, porque desde ahí también se puede entender distintas formas de resistencia contra edadismo y el abandono estatal y social que experimentan las personas mayores. Estamos seguras de que crear comunidad fortalece a las personas mayores en la empatía, el cuidado y autocuidado, además crean redes de apoyo basado en la solidaridad, contrarrestando la soledad y abandono que pueden experimentar. La comunidad permite que se valore cada experiencia y que haya un diálogo y un compartir de saberes, hacer comunidad es una forma de resistencia contra los prejuicios y estereotipos.

Los educadores comunitarios podemos ser agentes de cambio que promueven los derechos de las personas mayores por medio de procesos y proyectos que pueden incidir en

políticas públicas que beneficien la vejez. Se hace importante que se siga estudiando y aportando a la investigación sobre el envejecimiento.

Referencias

- AARP International. (2019). *Alemania: Preparación para el envejecimiento y competitividad*. FP Analytics. <https://www.aarpinternational.org/initiatives/aging-readiness-competitiveness-arc/germany>
- Abreu, A., Noriega, N., y Pérez, M. (2020). Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000200007&lng=es&tlng=es
- Albala, C., Lebrão, M., León Díaz, E. M., Ham-Chande, R., Hennis, A. J., Palloni, A., et al. (2005). Encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE): metodología de la encuesta y perfil de la población estudiada. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 17(5/6), 307–322. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v17n5-6/26268.pdf>
- Alcaldía mayor de Bogotá. (2010, agosto). *Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital 2010-2025*. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=40243>
- Alcaldía mayor de Bogotá. (2011, noviembre). *Política pública de y para la adultez 2011-2044*. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=44836>
- Alcaldía de Bogotá. (2020). *Beneficios Económicos Periódicos ya están disponibles para artistas mayores. Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte*. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/convocatoria-para-adultos-mayores-del-sector-cultural-en-bogota-2020>
- Alcaldía de Santiago de Cali. (s. f.). Portal del adulto mayor. https://www.cali.gov.co/adulto_mayor/
- Alcaldía Mayor de Bogotá / Secretaría Distrital de Integración Social. (2023). *Política pública para el envejecimiento y la vejez* (versión 28 de junio de 2023).

https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2022/politicas_publicas/28062023-politica_publica_para_el_envejecimiento_y_la_vejez.pdf

Alemán, C. y Martín, M. (2014). Envejecimiento y derechos humanos. *Revista Comillas*, 72 (140-141), 227-255. <http://file:///C:/Users/Desktop/Downloads/admin,+C.+Aleman+M.Martin.pdf>

Alvarado y Salazar. (2014). *Análisis del concepto de envejecimiento*. Editorial Gerokomos, 57-62 <http://gerokomos.com/wp-content/uploads/2015/01/25-2-2014-57.pdf>

Alvarado, E., y Alvarado Villamar, S. (2024). *Envejecimiento Activo y Calidad de Vida: Una Revisión Bibliográfica*. *Centro Sur*, 8(2). <https://doi.org/10.37955/cs.v8i2.349>

Aponte, S., y Guerrero, R. (2022). *Espiritualidad en adultos mayores y sus beneficios en salud: una revisión narrativa*. *ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería*, 9(1), 247-267. <https://doi.org/10.35383/cietna.v9i1.755>

Asvaghosa. (siglo I). *Buddhacarita: La vida del Buddha* (E, Cowell, trad.; S, Daleffe, trad. al español, 2024). <https://elcaminoblanco.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/11/buddhacarita-la-vida-del-buddha-asvaghosa.pdf>

Banco Interamericano de Desarrollo. (2000). *Lecciones de longevidad de un estudio en el Cono Sur*. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/M%C3%A1s%20vale%20por%20viejo.%20Lecciones%20de%20longevidad%20de%20un%20estudio%20en%20el%20Cono%20Sur.pdf>

Banco Interamericano de Desarrollo. (2018). *Panorama de envejecimiento y dependencia en América Latina y el Caribe*. <https://publications.iadb.org/es/panorama-de-envejecimiento-y-dependencia-en-america-latina-y-el-caribe>

Barrera, S. (2022). *Decreto 681 de 2022: Estrategias dirigidas al envejecimiento*. CONSULTORSALUD. <https://consultorsalud.com/decreto-681-2022-estrat-de-envejecimiento-col/>

- Banco Interamericano de Desarrollo. (2024). *Panorama del envejecimiento y los cuidados de larga duración*. <https://www.iadb.org/es/quienes-somos/temas/proteccion-social/iniciativas-de-proteccion-social/panorama-del-envejecimiento-y-los-cuidados-de-larga-duracion>
- Bensaid, B., y Grine, F. (2014). Old Age and Elderly Care: An Islamic Perspective. *Cultura. International Journal of Philosophy of Culture and Axiology*, 11(1), 141-163. doi:10.5840/cultura20141119
- Borges, A., y González. (2022). *Educación comunitaria para un envejecimiento activo: experiencia en construcción desde el autodesarrollo*. *Región Científica*, 1(1), 202213. <https://doi.org/10.58763/rc202213>
- Bravo, S. (2018). Edadismo en medios masivos de comunicación: una forma de maltrato discursivo hacia las personas mayores. *Discurso & Sociedad*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/10.14198/dissoc.12.1.1>
- Brito, J., y Silva, M. (2022). Imágenes y significados corporales del cuerpo envejecido para mujeres mayores chilenas. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 14(38), 47–57. <https://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/47-57/454>
- Cardona, D., y Segura, Á. (2011). *Políticas de salud pública aplicadas al adulto mayor en Colombia*. *Revista española de geriatría y gerontología*, 46(2), 96–99. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2010.11.008>
- Concejo de Bogotá. (2022). *Acuerdo 839 de 2022, por medio del cual se adopta la política pública social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital 2022-2031*. Alcaldía Mayor de Bogotá. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=136583>
- Consejo de Gobierno de Andalucía. (2025). Acuerdo por el que se aprueba la formulación de la Estrategia para la Promoción de una Vida Activa y Atención a la Soledad en personas

mayores 2025-2030. La Administración al Día.
<https://laadministracionaldia.inap.es/noticia.asp?id=1256577>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2020). La Red de Coordinación Regional de organismos de la Sociedad Civil: América Latina y el Caribe sobre Envejecimiento. <https://www.cepal.org/es/notas/la-red-coordinacion-regional-organismos-la-sociedad-civil-america-latina-caribe-envejecimiento>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). Informe regional sobre el examen y la evaluación de la aplicación del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento en América Latina y el Caribe (LC/PUB.2022/5-P). Santiago: CEPAL.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/48567/S2201043_es.pdf

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2024). *Observatorio Demográfico de América Latina y el Caribe 2024: Perspectivas poblacionales y cambios demográficos acelerados en el primer cuarto del siglo XXI en América Latina y el Caribe (LC/PUB.2024/22-P)*. CEPAL.
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/81020-observatorio-demografico-america-latina-caribe-2024-perspectivas-poblacionales>

Congreso de la República de Colombia. (1993). *Ley 100 de 1993, por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 41.148.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5248>

Congreso de la República de Colombia. (2008). *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*. Diario Oficial No. 47.174.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34284>

Congreso de la República de Colombia. (2009). *Ley 1276 de 2009, por la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida*. Diario Oficial No. 47.223.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34554>

Congreso de la república (2009) Ley 1276 de 2009. *A través de la cual se modifica la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros de vida.*

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1276_2009.html

Congreso de la República de Colombia. (2020, julio 27). *Ley 2040 de 2020, por medio de la cual se adoptan medidas para impulsar el trabajo para adultos mayores y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial No. 51.402.*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=138380>

Congreso de la República de Colombia. (2024, julio 16). *Ley 2381 de 2024, por medio de la cual se establece el Sistema de Protección Social Integral para la Vejez, Invalidez y Muerte de origen común, y se dictan otras disposiciones.*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=246356>

Consejo de Bogotá (2022, junio) decreto 839 de 2022: *Por medio del cual se establecen los lineamientos para la creación del Programa “Manillas Salvavidas” dirigido a personas mayores diagnosticadas con trastorno neurocognitivo mayor en el Distrito Capital y se dictan otras disposiciones. Pág:1*

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=124358>

Curcio, C. (2010). *Investigación y envejecimiento: del dato a la teoría. Hacia la promoción de la salud*, 15(1), 144-166. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a10.pdf>

De derechos, del A. a. la G. (s/f). *Hacia un cambio de paradigma sobre la vejez en Colombia:* Cepal.org.

https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/Informe_defensorial_vejez_colombia_agosto2020.pdf

Decreto 681 de 2022 - *Gestor Normativo.* (s/f). Gov.co.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=186407>

Defensoría del Pueblo de Colombia. (2020). *Garantizar los derechos de las personas mayores es un desafío de la sociedad y el Estado. Defensoría del Pueblo de Colombia.*

<https://www.defensoria.gov.co/-/garantizar-los-derechos-de-las-personas-mayores-es-un-desaf%C3%ADo-de-la-sociedad-y-el-estado>

- Del Barrio, E., Marsillas, S., & Sancho Castiello, M. (2018). Del envejecimiento activo a la ciudadanía activa: el papel de la amigabilidad / From active ageing to active citizenship: the role of friendliness. *Aula Abierta*, 47(1), 37–44. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.37-44>
- Departamento Administrativo de la Función Pública. (2020). Ley 2040 de 2020: Por medio de la cual se adoptan medidas para impulsar el trabajo para adultos mayores y se dictan otras disposiciones (EVA – Gestor Normativo). https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=137231
- Departamento de Promoción de la Salud y Prevención y Control de Enfermedades (DIPRECE). (s.f). Programa Nacional de las Personas Adulto Mayor. Ministerio de Salud de Chile. <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/programas-ciclo-vital/programa-nacional-de-las-personas-adulto-mayor/>
- Departamento Nacional de Planeación. (2022). Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026: Colombia, Potencia Mundial de la Vida. <https://www.dnp.gov.co/plan-nacional-desarrollo/pnd-2022-2026>
- Dulcey, E. (2010). *Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas*. *Revista colombiana de psicología*, 19(2), 207-224. <http://scielo.org.co/pdf/rcps/v19n2/v19n2a05.pdf>
- Fals Borda, O. (1973). *Reflexiones sobre la aplicación del método de Estudio-Acción en Colombia*. *Revista Mexicana de Sociología*, 35(1), páginas correspondientes. <https://revistamexicanadesociologia.unam.mx/index.php/rms/article/view/62189>
- Fals Borda, O. (1979/1998). *Acción y conocimiento: cómo romper el monopolio con investigación / acción participativa*. Ediciones CINEP / Siglo del Hombre. <https://openlibrary.org/works/OL16987007W>
- Fals Borda, O. (1979/1998). *Acción y conocimiento: como romper el monopolio con investigación-acción participativa* (2.^a ed.). Siglo del Hombre Editores; CINEP. <https://openlibrary.org/works/OL16987007W>

- Fals Borda, O. (1991). *Acción y conocimiento: como romper el monopolio con investigación-acción participativa*. CINEP.
https://books.google.com/books/about/Acci%C3%B3n_y_conocimiento.html?id=V9UqQQAACAAJ
- Galeano, M. (2012). *Estrategias de investigación social cualitativa*. La Carreta Editores.
<https://luisdoubrontg.school.blog/wp-content/uploads/2021/04/galeano-m.-2004.-estrategias-de-investigacion-social-cualitativa.pdf>
- Gené, J., Ruiz, M., Obiols, N., Oliveras, L., Y Lagarda, E (2016). *Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? Atención Primaria*, 48(9), 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Gobierno de Colombia. (2008). 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"
<https://www1.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=33964>
- Healthcare-in-Europe. (2015). Sistemas de vida asistida por el ambiente en auge.
<https://healthcare-in-europe.com/en/news/ambient-assisted-living-systems-on-the-rise.html>
- Hernández, R., y Fernández, C. (2018). Metodología de la investigación: *Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6ª ed.). McGraw-Hill.
<https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Hernández, E., y Saldaña, S. (2022). Narrativas de bienestar subjetivo: La relevancia de la familia y amigos en personas mayores. *Revista De Investigación Científica y Tecnológica*, 6(1), 93–105.
[https://doi.org/10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V6N1\(2022\)8](https://doi.org/10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V6N1(2022)8)
- Hooks, B. (2021). Enseñar a transgredir: *La educación como práctica de la libertad* (M. Malo, Trad.). Capitán Swing. (Obra original publicada en 1994).

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (s. f.). Demanda de alimentos del adulto mayor. ICBF. <https://www.icbf.gov.co/portafolio-de-servicios-icbf/demanda-de-alimentos-del-adulto-mayor>

Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS). (s.f). SINCA. <https://www.imas.go.cr/es/beneficios/sinca>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2019). Ciudades amigables con las personas mayores. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/ciudades-amigables-con-las-personas-mayores?idiom=es>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2025). [Página principal] [Sitio web]. <https://inapam.com.mx/>

Integral, P. (s/f). *Reimaginando la jubilación en tiempos de longevidad*. Scotiawealthmanagement.com. <https://perspectivaintegral.scotiawealthmanagement.com/2023/09/05/reimaginando-la-jubilacion-en-tiempos-de-longevidad/>

Laradola, E. (2022). Todo sobre el programa «Sello Amigable Adulto Mayor» del Ministerio de trabajo. Sesame HR. <https://www.sesamehr.co/blog/leyes-laborales/todo-sobre-el-programa-sello-amigable-adulto-mayor-del-ministerio-de-trabajo/>

Libretexts. (2022). 18.3B: Teoría de la Actividad. LibreTexts español. [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n_a_la_Sociolog%C3%ADa/Libro:_Sociolog%C3%ADa_\(Boundless\)/18:_Envejecimiento/18.03:_La_perspectiva_funcionalista_sobre_el_envejecimiento/18.3B:_Teor%C3%ADa_de_la_Actividad](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n_a_la_Sociolog%C3%ADa/Libro:_Sociolog%C3%ADa_(Boundless)/18:_Envejecimiento/18.03:_La_perspectiva_funcionalista_sobre_el_envejecimiento/18.3B:_Teor%C3%ADa_de_la_Actividad).

Licenciatura en Educación Comunitaria - Facultad de Educación. (s/f). Facultad de Educación. <https://educacion.upn.edu.co/licenciatura-en-educacion-comunitaria/>

- Limón, M., Ortega, M. (2011). *Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores*. *Revista de Psicología y Educación*. (6), 225-238. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>
- Londoño, O., Maldonado, L., y Calderón, L. (2016). *Guía para construir estados del arte*. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25566w/Guia%20estados%20del%20arte.pdf>
- Ministerio de la Igualdad y la Equidad. (2024). *Política nacional de cuidado 2024-2033*. Gobierno de Colombia. <https://www.mujer.gov.co/politica-nacional-del-cuidado>
- Ministerio de salud y protección social (2021). Decreto 163 de 2021. *por el cual se crea el consejo Nacional de personas Mayores y se dictan otras disposiciones*. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%20No.%20163%20de%202021.pdf
- Ministerio de salud y protección social (2022, mayo) decreto 681 de 2022 *Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 – 2031* https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Decreto%20No.%20681%20de%202022.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Boletín técnico: Personas mayores. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boletines-personas-mayores-dic-2024.pdf>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Naciones Unidas; CEPAL; CELADE; Fondo de Población de las Naciones Unidas (2002). *Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe (LC/L.1737-P)*. Santiago: CEPAL. <https://hdl.handle.net/11362/7166>

Naciones Unidas; Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL); Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE); Fondo de Población de las Naciones Unidas (2009). El envejecimiento y las personas de edad: indicadores sociodemográficos para América Latina y el Caribe (LC/L.2987/Rev.1). Santiago: CEPAL. <https://hdl.handle.net/11362/1350>

Naciones Unidas. Asamblea General. (2020). Década del Envejecimiento Saludable (2021–2030) (Resolución A/RES/75/131). <https://undocs.org/es/A/RES/75/131>

Oficina de Saberes y Conocimientos Estratégicos, Ministerio de Igualdad y Equidad. (2024). Programa Nacional de Cuidado [Documento técnico]. Ministerio de Igualdad y Equidad. https://www.minigualdadyequidad.gov.co/documents/d/guest/programa_nacional_de_cuidado

Organización Mundial de la Salud. (1999). Asamblea Mundial de la Salud. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/84566/1/s7.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/186466>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Envejecimiento activo: un marco político*. Revista Española de Geriatria y Gerontología. Envejecimiento activo: un marco político* | Revista Española de Geriatria y Gerontología

Organización Mundial de la Salud. (01 de octubre de 2024). *Envejecimiento y salud*. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Panamericana de la Salud. *Envejecimiento saludable*. (s/f). Paho.org. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Organización de los Estados Americanos (OEA). (2015). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*. https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf

- Palacios, C. (2013). *El exitoso modelo de asistencia social para ancianos en Suecia*. Funiber Blogs - FUNIBER. <https://blogs.funiber.org/gerontologia/2013/10/01/el-exitoso-modelo-de-asistencia-social-para-ancianos-en-suecia>
- Parroquia San Juan Diego. (2014). Encuentro de adultos mayores. [Página de Facebook]. <https://www.facebook.com/share/17JDhcZi55/>
- Peña, R. (2021). *Envejecimiento saludable: Retos y lecciones desde Japón*. KOBAI Contacto Con Japón, 1(3), 54-61. <https://doi.org/10.53010/kobai03.2021.07>
- Pérez, J. (2008). La feminización de la vejez. Centre d'Estudis Demogràfics. Papers de demografia, (182). https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2000/202464/papersdemografia_a2000n182.pdf
- Petretto, D., Pili, R., Gaviano, L., Matos López, C., y Zuddas, C. (2016). *Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales*. *Revista española de geriatría y gerontología*, 51(4), 229–241. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
- Piña, M., Olivo, M., Martínez, C., Poblete, M, y Guerra, V. (2022). *Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores*. *Rumbos TS*, 17(28), 7-27. <https://dx.doi.org/10.51188/rrts.num28.642>
- Pontificio Consejo para los Laicos. (1999). *La dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo*. https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/laity/documents/rc_pc_laity_doc_05021999_older-people_sp.html
- Pontificia Universidad Javeriana. (s.f). Envejecimiento - Portal Universitario. Envejecimiento. <https://medicina.javeriana.edu.co/web/envejecimiento>
- Presidencia de la República de Colombia. (2001). *Decreto 687 de 2001, por el cual se dictan disposiciones para el funcionamiento de los centros de bienestar del anciano y centros de vida para la tercera edad*. Diario Oficial No. 44.399. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4127>

Presidencia de la República de Colombia. (2011). *Decreto 544 de 2011, por el cual se reglamenta la operación del Programa de Alimentación al Adulto Mayor —Juan Luis Londoño de la Cuesta— “Colombia Mayor”*. Diario Oficial No. 47.987. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=42238>

Presidencia de la República de Colombia. (2021). *Decreto 163 de 2021, por el cual se crea la Comisión Intersectorial de Envejecimiento y Vejez y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 51.592. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=154237>

Presidencia de la República de Colombia. (2022). *Decreto 681 de 2022, por el cual se reglamenta la Ley 2114 de 2021 y se adiciona el Capítulo 5, Título 3, Parte 2, Libro 2 del Decreto 1072 de 2015, Único Reglamentario del Sector Trabajo, en lo relacionado con la implementación de la licencia parental compartida y flexible*. Diario Oficial No. 52.015. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=178632>

Presidencia de la República de Colombia. (2022). *Decreto 861 de 2022, por el cual se reglamenta la Ley 2141 de 2021 y se adiciona el Capítulo 6, Título 3, Parte 2, Libro 2 del Decreto 1072 de 2015, Único Reglamentario del Sector Trabajo, en lo relacionado con la implementación de la jornada laboral flexible para el cuidado de personas menores de edad, personas con discapacidad o adultos mayores*. Diario Oficial No. 52.077. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=179599>

Programa de envejecimiento activo y saludable. (2016). Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/programa-envejecimiento-activo-saludable>

Programa Ibirapitá. (s.f). Programa Ibirapitá | Inclusión digital de personas mayores. <https://ibirapita.org.uy/>

Prosperidad Social. (s. f.). Colombia Mayor. <https://prosperidadsocial.gov.co/colombia-mayor/colombia-mayor/>

- Ramos M., Yordi G., y Miranda, M. de L. (2016). *El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas*. Revista Archivo médico Camagüey, 20(3), 330–337. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-02552016000300014yscript=sci_arttext
- ReciteQuran.com. (2025). Recite Quran – Read, Listen and Learn The Noble Quran. ShareIslam. <https://www.recitequran.com/>
- Redacción. (s.f.). El respeto y buen trato a las personas mayores en el Islam. New Muslim. <https://es.newmuslim.net/el-respeto-y-bueno-trato-a-las-personas-mayores-en-el-islam/>
- Revista Jurídica. (s/f). Gov.co. <https://2022.dnp.gov.co/DNP-Redes/Revista-Juridica/Paginas/Se-adoptó-la-Política-de-Envejecimiento-y-Vejez.aspx>
- Reyes, I., y Castillo, J. (2011). El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 30(3), 354–359. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinvbio/cib-2011/cib113f.pdf>
- Ribera, J. (2021). *Una década para el envejecimiento saludable. 2020-2030. Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, 138(03), 214-220. <https://doi.org/10.32440/ar.2021.138.03.rev02>
- Robledo, C., Duque, C., Hernández, J., Ruiz, M., y Betania, R. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en torno al envejecimiento y la vejez. *Revista CES Derecho*, 13(2), 132-160. <https://dx.doi.org/10.21615/cesder.6453>
- Robledo, C. Y Orejuela, J. (2020). *Vejez y ser persona vieja: una aproximación al estado del arte de la cuestión. Diversitas: Perspectivas en Psicología*, vol. 16, núm. 1, pp. 93-112. Universidad Santo Tomás. <https://doi.org/10.15332/22563067.5543>
- Robles, L. (2005). La relación cuidado y envejecimiento: entre la sobrevivencia y la devaluación social. *Papeles de Población*, 11(45), 183–204. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252005000300004

- Rodríguez, M., y Vidal, C. (2015). *Solidaridad intergeneracional: jóvenes y adultos mayores en estrecha colaboración. Prospectiva. Revista de trabajo social e intervención social*, (20), 261-278. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5857456>
- Rojas, J., Gallardo, L., y De-Gea-Grela, P. (2024). Determinantes personales, comportamentales y sociales que previenen los sentimientos de soledad en personas mayores. *Ciencia y enfermería*, 30, 12. <https://dx.doi.org/10.29393/ce30-12dpjp30012>
- Secretaría Distrital de Integración Social. (2010, 18 de agosto). *Decreto 345 de 2010, por medio del cual se adopta la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital*. Alcaldía Mayor de Bogotá. https://www.saludcapital.gov.co/Normas_Pobl_Vulnerable/Decreto_345_de_2010.pdf
- Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA). (s.f). Servicio Nacional del Adulto Mayor. ChileAtiende. <https://www.chileatiende.gob.cl/instituciones/AI006>
- Servicio Público de Empleo. (2021, junio). Adulto Mayor [Página web]. Servicio Público de Empleo. <https://www.serviciodeempleo.gov.co/estrategia-adulto-mayor-abc/adulto-mayor>
- Sistema Nacional Integrado de Cuidados (SNIC). (2022). Conocé el Sistema Nacional Integrado de Cuidados. GUB.UY. <https://www.gub.uy/sistema-cuidados/comunicacion/publicaciones/conoce-sistema-nacional-integrado-cuidados>
- Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G., & Agulló, M. (2005). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores: Emociona't. *Revista Iberoamericana de Educación*, 37(5), 6. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1173Soldevila.pdf>
- Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata, S. L. (Obra original publicada en 1995). <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/investigacion-con-estudios-de-caso.pdf>
- Tamayo, F., Baracaldo, L., Valencia, S., Ortega, D., y Giraldo, M. (2021). *Active Aging Index in Colombia: analysis based on the national survey of health, well-being, and aging*

(*SABE Colombia 2015*). Revista panamericana de salud pública [Pan American journal of public health], 45, e69. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.69>

Universidad Pedagógica Nacional (UPN). (2023). Licenciatura en Educación Comunitaria. <https://educacion.upn.edu.co/licenciatura-en-educacion-comunitaria/>

Urrutia, A. (2017). *La gobernanza del envejecimiento activo en Bizkaia* [Tesis doctoral, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea]. ADDI Repositorio Institucional. <https://addi.ehu.es/handle/10810/23650>

Urrutia, A. (2018). *Envejecimiento activo: un paradigma para comprender y gobernar*. Aula Abierta, 47(1), 29–36. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.29-36>

Urrutia, A. (2025). *Perfil profesional* [Perfil de LinkedIn]. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/in/aitor-urrutia-serrano>

Vatican News. (2019, diciembre 16). *El Papa a los ancianos: transmitan la experiencia de vida*. Vatican News. <https://www.vaticannews.va/es/papa/news/2019-12/papa-ancianos-transmitan-experiencia-de-vida.html>

Volando en dron 4k Bogotá, Buenavista, Bello Horizonte, El Codito. (2020). Captura de pantalla vídeo. https://youtu.be/VT_0QTEYDTE?si=UVetl0U7ZUWPDAWB

Yuni, J., y Urbano, C. (2008). Envejecimiento y género: perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 151-169.