

Envejecer activamente

Estudiante

Paula Alejandra Ramírez Cárdenas

Asesor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

Escuela de ciencias artes y humanidades – ECSAH

Psicología

2025

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen.....	3
Abstrac.....	5
Introducción.....	7
Metodología.....	9
Resultados	11
Recomendación y conclusiones	15
Referencias bibliográficas.....	17

Resumen

Este documento expone la fundación Semillas de amor, situada en el barrio Bastidas de la ciudad de Santa Marta. El objetivo de este texto es comunicar que el programa envejecer activamente es una práctica de innovación social, que opera en el marco de personas de edad avanzada en circunstancias de vulnerabilidad. Este programa utiliza varias estrategias para incorporar a los ancianos en la comunidad, hay que tener en cuenta que no solo trabaja con este grupo de personas, también se incorpora niños y mujeres gestantes, ampliando el lugar y el personal a cargo, con el tiempo se fueron uniendo diferentes entidades entre esas la iglesia de la localidad, teniendo en cuenta que fue una petición que hicieron los adultos mayores para enriquecer su espiritualidad. A través de la educación digital, se proporcionan diversos recursos que promueven en la autorrealización de los ancianos, estimulando así su desarrollo físico y cognitivo, adquiriendo conocimientos y seguir capacitando a las siguientes generaciones. Esto se logra a través de trabajos generales que proporcionan respaldo psicosocial a los adultos mayores, asegurando así un mejor bienestar en su fase final de vida, se tomó en cuenta el testimonio de algunas personas que participan en dicha fundación, en general se puede observar que la comunidad esta satisfecha con la labor tan grande y magnifica que realizan las personas encargadas. Este informe detalla la realización de una entrevista a la persona responsable de la entidad prestadora de servicio al adulto mayor, con la que se logró una aproximación y su estudio apropiado. Comprendiendo cómo innovan al vivir experiencias que les consientan optimizar su calidad de vida, promoviendo el desarrollo de habilidades personales y así generar empleo desde sus

aprendizajes, algunas de las participantes manifiestan salir adelante con lo aprendido, sacando adelante sus familias, madres cabeza de hogar reciben en ocasiones ayudas.

Para concluir debemos tener en cuenta que la fundación realiza su posicionamiento a las personas mayores ya que tienden a ser las más vulnerables y en muchas ocasiones encontrar un trabajo es muy difícil, esto ayuda en su desarrollo personal.

Palabras clave: innovación, vejez, experiencia, adulto mayor, fundación

Abstrac

"This document presents the Semillas de Amor foundation, located in the Bastidas neighborhood of the city of Santa Marta. The objective of this text is to communicate that the Envejecer Activamente (Aging Actively) program is a social innovation practice that operates within the framework of elderly people in vulnerable circumstances. This program uses various strategies to incorporate the elderly into the community, taking into account that it not only works with this group of people but also incorporates children and pregnant women, expanding the scope and personnel in charge. Over time, different entities joined, including the local church, which was a request made by the elderly to enrich their spirituality.

Through digital education, various resources are provided that promote self-realization among the elderly, stimulating their physical and cognitive development, acquiring knowledge, and continuing to train future generations. This is achieved through general works that provide psychosocial support to the elderly, ensuring a better well-being in their final stage of life. The testimony of some participants in the foundation was taken into account, and in general, it can be observed that the community is satisfied with the great and magnificent work carried out by the people in charge.

This report details the realization of an interview with the person responsible for the entity providing services to the elderly, which allowed for an approximation and appropriate study. Understanding how they innovate by living experiences that allow them to optimize their quality of life, promoting the development of personal skills, and generating

employment from their learning, some participants manifest that they move forward with what they have learned, supporting their families, and single mothers receive help on occasion.

In conclusion, we must take into account that the foundation positions itself towards older people, as they tend to be the most vulnerable, and finding work is often very difficult. This helps in their personal development.

Keywords: innovation, aging, experience, elderly, foundation"

Introducción

El siguiente estudio se centrará en la experiencia de envejecer activamente, un programa iniciado hace 18 años en el Distrito 2, Área Municipal 5, hoy conocida como la comunidad de Villa Aurora. De esta forma, mejoran la calidad de vida general de familias enteras en estado de vulnerabilidad económica, social y emocional.

Implementan tecnologías innovadoras para mejorar habilidades personales, crear experiencias duraderas y crear impacto social relevante.

El propósito del programa es asegurar que los adultos mayores sean reconocidos como entidades sociales con derechos, responsabilidades, habilidades y capacidades, mediante la aplicación de nuevas herramientas para el desarrollo personal. La organización implementa un enfoque proactivo y cooperativo que promueve la participación de diversos participantes, especialmente de los adultos mayores, como beneficiarios, sus familias, familiares, voluntarios, trabajadores de fundaciones, administradores, donantes, socios comerciales, entre otros.

La comunidad dispone de una educación organizada, pues dispone de una jerarquía de personal para garantizar la factibilidad del proyecto. La finalidad de esta sistematización es impulsar la innovación social impulsada por el programa "envejecer activamente" dirigido a personas de edad avanzada, y demostrar el impacto social que este programa genera en la comunidad desde una perspectiva psicosocial. Así, se trabajó con la colaboración de diversas personas. Elementos del procedimiento, como el director de la fundación, el encargado de las

actividades, la entidad de captación de voluntarios y algunas de las beneficiarias del programa.

Metodología

El estudio se realizó a través de una investigación social sistemática fundamentada en vivencias personales. La investigación social es un ejercicio que ha facilitado auscultar la realidad de los fenómenos humanos y sociales. Ha ampliado los horizontes de comprensión y reestructurado el sentido que se le ha otorgado al ser humano y sus prácticas. Qué es, para qué sirve y cómo se puede hacer ha sido tema de debate desde los albores de la humanidad, pues la respuesta al qué condiciona la forma o los procedimientos en que se hará y el alcance científico y social que podría tener. Packer, M. (2016). La ciencia de la investigación cualitativa. Bogotá: Uniandes, 512 pp.

Como indica Chaparro (2003), la innovación social tiene el potencial de impulsar cambios sociales, fomentando el fortalecimiento territorial. Esto se debe a que, como seres humanos, poseemos ciencias que impulsan la invención para generar experiencias que ayuden a cubrir las demandas de la sociedad y, a la vez, favorecer un desarrollo socioeconómico.

La aproximación se realizó en fases, al principio se estableció un vínculo mediante las Facebook una red social muy conocido que arroja información válida y así pudimos contactar con la fundación, consiguiendo una respuesta de la dirección de la entidad propuesta, quienes otorgaban la autorización para iniciar con el trabajo de sistematización. Después de esto, tuvimos la oportunidad de explorar las instalaciones de la fundación, donde pudimos entender

mejor el lugar y nos proporcionaron la posibilidad de ver su infraestructura tanto interna como externa.

El paso respectivo requirió crear comunicación con algunos de los colaboradores participantes en el procedimiento. Durante nuestro recorrido por la fundación, tuvimos la oportunidad de interactuar con diversos participantes, incluyendo la directora de la entidad, el creador de actividades y programas, y la coordinadora de voluntarios.

Por medio de esta aproximación con estos actores, se consiguió un acercamiento con estos actores, realizaron algunas entrevistas semi estructuradas a los participantes anticipadamente mencionados y a una de las beneficiarias del programa, recogiendo perspectivas.

Algunos de los datos recolectados se obtuvieron a través de las páginas web de la entidad semillas de amor, donde se pueden descargar los resultados, los documentos y la administración llevada a cabo durante años de forma pública; también tuvimos la oportunidad de observar álbumes de fotos donde se podían apreciar diversas actividades que se llevaban a cabo dentro del programa.

Finalmente, se estructuraron todos los datos recogidos desde la entidad, internet, medios de comunicación y los participantes del proceso, lo que llevó a la creación de este documento.

Resultados

Esta experiencia es revolucionaria, caracterizada por Morales, A (2009) como la invención social, entendida como nuevas técnicas, experiencias, métodos o procedimientos para ejecutar acciones novedosas o habituales, con la colaboración de la entidad y aquellos que se favorecen de estas experiencias para transformarse en protagonistas activos de su propio desarrollo. De acuerdo con Carlos Sabino (1992, pp. 193-194), este estudio se realiza a través del estudio de la información recogida de manera verbal. En contraposición, Por su parte, el enfoque cualitativo se ubica dentro de un paradigma científico naturalista. Barrantes (2014), lo denomina humanista naturalista o interpretativo; el autor señala que tiene un interés que “se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social” (p. 82). Asimismo, Hernández-Sampieri et al. (2017), expresan que el enfoque se caracteriza por ser inductivo y emplea la selección de datos para interpretar la pregunta de investigación o generar otras nuevas mediante la interpretación.

Considerando que la experiencia se enfoca en las personas de edad avanzada y sus requerimientos en la sociedad, podemos afirmar que la vejez es "El producto de un proceso que se distingue por una serie de transformaciones o alteraciones de formación gradual y progresiva" (Arquiola, 1995: 71-72).

Así, es fundamental llevar a cabo actividades sociales que contribuyan a la vida diaria de los ancianos. Esta vivencia se orienta desde la perspectiva del enfoque conductual

cognitivo. Desde 1970 se han aplicado las técnicas de tipo cognitivo conductual para solucionar algunos problemas relativos a la falta de actividad social y el funcionamiento independiente de muchos ancianos ha sido un elemento base en las psicoterapias dirigidas a la depresión y la ansiedad de los adultos mayores (Hyer, Kramer y Sohnle, 2004), también han sido las técnicas de psicoterapia más estudiadas y aceptadas para este grupo de población

La experiencia transmitida se centra en impulsar el bienestar de aquellos que son beneficiados. En este estudio, nos respaldamos en el modelo propuesto por Lin y Ensel (1986), quienes argumentan que el respaldo social es un recurso vital para el bienestar psicosocial de las personas. Esto ocurre porque recibir el respaldo de otro ayuda a que las personas que lo reciben mantengan una visión positiva, y este respaldo influye en la persona y en lo que vive cada día.

Fomenta y previene la salud mental, la cual, conforme a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001a, p.1), se establece como la base para el bienestar y rendimiento del individuo y, por ende, de la comunidad, reconociendo que la salud es un estado de salud.

El acercamiento realizado en “envejeciendo activamente” que se da en la fundación SEMILLAS DE AMOR ubicada en el barrio Bastidas en la ciudad de Santa Marta, en donde las instalaciones es un salón amplio donde los adultos mayores pueden llevar a cabo las actividades planificadas, con los recursos requeridos, dado que dispone de material diverso para distintas actividades.

Esta organización nace de la necesidad de cuidar a los niños, pero con el paso del tiempo han avanzado hasta alcanzar la intervención con grupos de adultos mayores, originando presentaciones y acciones que se adapten a las necesidades, características y conductas sociales de estos. Por lo tanto, explorando nuevas ideas para poner en práctica y que los adultos mayores puedan formar para mejorar su calidad de vida y reconocer su relevancia en la sociedad.

Como se indicó anteriormente, esta experiencia podría materializar los diversos conceptos que señala Bernal (2016). Se podría sostener que representa una innovación social, dado que, de acuerdo con Astorga (2004, p.18), es social porque favorece a un grupo considerable de individuos y contribuye a mejorar la calidad de vida de los ancianos en situación de vulnerabilidad, exigiendo derechos. Es auténtica puesto que surge del interés de entidades de proporcionar respaldo a un grupo social.

El programa "envejecer activamente" se realiza de manera gratuita con la finalidad de que los adultos mayores mejoren y potencien sus competencias en informática, además de obtener capacitación en desarrollo humano, lo que impulsa la inteligencia emocional y promueve el fortalecimiento de habilidades para la vida, mediante actividades reflexivas y prácticas que fomentan el crecimiento personal y el triunfo de las ideas de iniciativa y crecimiento que los adultos mayores tengan.

Se considera vulnerable a la población de edad avanzada debido a sus condiciones biológicas y sociales, las cuales a menudo los conducen a vivir en circunstancias de riesgo

social debido a ciertos inconvenientes que impactan sus recursos personales, económicos o sociales. De acuerdo con Gutiérrez (2003), es crucial el acceso al apoyo psicosocial, que posibilite a los adultos mayores lograr un mejor bienestar al final de la vida, que el apoyo psicosocial.

La experiencia intenta mejorar el bienestar de los adultos mayores, Lin y Ensel (1989) sugieren un paradigma que fusiona el entorno social, fisiológico y psicológico, donde cada uno se define tanto por elementos estresantes como por herramientas de manejo.

Este modelo planteado por Lin y Ensel (1986) sostiene que el respaldo social es un recurso esencial para la salud social y psicológica de los individuos, ya que la percepción de la presencia de otros generará una percepción positiva e impactará en las personas y su vida cotidiana para minimizar el riesgo potencial. Desde una perspectiva conductual, es esencial establecer infraestructuras y programas que promuevan las mejoras más apropiadas en la acción psicosocial de los individuos de la tercera edad.

La meta del programa es asegurar que las personas de edad avanzada sean reconocidas como entidades sociales con derechos, responsabilidades, habilidades y capacidades, a través de la implementación de nuevas herramientas para el crecimiento personal. La entidad aplica un método proactivo y colaborativo que facilita la implicación de varios participantes, en particular de los adultos mayores, tales como beneficiarios, sus familias, familiares, voluntarios, empleados de fundaciones, gestores, donantes, socios comerciales, entre otros.

Recomendación y conclusiones

El efecto del programa se manifiesta en el desarrollo tanto interno como externo de los adultos mayores en la comunidad, así como en cómo estos comunican su progreso.

Desde su participación en el programa "Reinventando la vejez", su calidad de vida se ha mejorado, tal como se manifiesta en las declaraciones de algunas beneficiarias, como la señora Yoseida Aldemar, quien indica "A mi edad y ahora que estoy en la fundación, he comprendido que he logrado superar lo previo y ahora me siento de esta forma", libre, desde que ingresé a la fundación, soy la que más hago desorden la que más sonrío y río, saco una sonrisa a todo y a todos. Así he llevado mi vida desde que ingresé. La señora Ana Delia Sierra, que ha sido miembro de la fundación durante 6 años, relata que "Cada una diseñamos nuestro atuendo y lo llevamos a cabo". Adquirí competencias para actuar y me transformé en la monarca de los claveles. Y cada una elaboramos nuestra ropa. "Para mí, este es el segundo hogar y me considero una familia, ya que ya todos nos ven como una única persona, de la misma forma que nos ven en el lugar".

Mediante las redes sociales, también se pudo comprender las perspectivas de varios integrantes de la fundación, tales como Edilma Caballero, la directora de la fundación, la responsable del programa "Fundadores de vida", y la psicóloga Lilia Peña, creadora y creadora de los programas, quien nos señaló qué tipo de actividades se proporcionan a los adultos mayores, como por ejemplo: Adulto mayor como emprendedor, Actividad "El envejecimiento feliz", "Mi caricatura", orientación personalizada, Alvarado indica que "se

ofrecen capacitaciones a los adultos mayores que mejoren su inteligencia emocional y habilidades para manejar circunstancias complicadas". "La vida", nos cuenta Vanessa María Venegas, representante del voluntariado, todas estas actividades llevadas a cabo a lo largo del tiempo resultan enriquecedoras para todos los adultos mayores que tienen una gran disponibilidad para llevar a cabo sus tareas cotidianas.

Considerando que los adultos mayores son un elemento significativo de la sociedad, se recomienda conservar programas que no solo contemplen el aspecto intelectual, sino que también estén orientados a programas de prevención y fomento de la salud mental. Estos programas tienen la responsabilidad de crear entornos y contextos saludables y promover la salud mental a través de estrategias proactivas combinadas con tecnologías en auge. Es vital la fortaleza mental de los adultos mayores, ya que las personas que participan en el programa se ven influenciadas por su entorno y el grupo al que pertenecen, lo que impacta en aspectos personales y sociales, impactando de esta manera la salud mental de los adultos mayores.

Es fundamental sugerir la aplicación de diversos medios para llamar a los voluntarios a participar en este programa, dado que este programa ha experimentado un crecimiento y ha evolucionado, cada día hay más beneficiarios y se requiere más voluntarios, por lo que sería provechoso elaborar diversos materiales que incentiven a las personas a registrarse como voluntarios, para así contar con más capital humano para poder trabajar.

Cursos virtuales gratuitos para personas mayores. (2021, 5 mayo). Universidad nacional de Córdoba. [https://www.unc.edu.ar/extensi%
c3%b3n/cursos-virtualesgratuitos-
parapersonasmayores](https://www.unc.edu.ar/extensi%c3%b3n/cursos-virtualesgratuitos-parapersonasmayores)

Historias que inspiran- centro día caparrapí, el programa que beneficia a adultos mayores. (2021, 15 julio). [vídeo]. Facebook. <https://www.facebook.com/unsupportedbrowser>

Holliday, ó. J. (2012). Sistematización de experiencias, investigación y evaluación: Aproximaciones desde tres ángulos. F (x)= educación global research, 1, pp. 56-70. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/>

lanham (1995), digital literacy, scientific american, 273(3), 160-161
<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=8tyoc9nqeokc&oi=fnd&pg=pA286&dq=digital+literacy,+scientific+american,&ots=iwavcoqnsf&sig=ubozidE0fmoXH1dapaigkmyrsk8>

Lin, n. (1986). Conceptualizing social support. En n. Lin, a. Dean, & w. Ensel (eds.), social support, life events, and depression (pp. 17-30). Nueva York: academic 20 press. [Http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0120-05342006000200007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0120-05342006000200007)

Lin, n., & ensel, w. M. (1989). Life stress and health: stressors and resources. American sociological review <https://www.jstor.org/stable/2095612>

martínez-celorio, x. (2017). La innovación social: orígenes, tendencias y Ambivalencias. Sistema. Revista de ciencias sociales, 247, pp. 61-88 <https://cutt.ly/jh3tnbf>

Mayan, j. M. (2001). Una introducción a los métodos cualitativos. Unidad de Entrenamiento para estudiantes y profesionales. <https://www.ualberta.ca/~iiqm/pdfs/introduccion.pdf>

Moreno, i. D. (2017). La investigación social, un acercamiento a lo cotidiano. Revista Electrónica de investigación educativa, 19(4), 1-3. Recuperado de <Http://redie.uabc.mx/redie/article/view/1872>

Morales, a. (2009). La innovación social: un ámbito de interés para los servicios Sociales. En revista de servicios sociales. No. 45. Pp. 151-175. Http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=s0124-8693201400020003000028&lng=en

Ramírez, j. Y rodríguez, j. (2012). El proceso en psicoterapia combinando dos modelos: Centrado en soluciones y cognitivo conductual. Revista electrónica de 21 psicología iztacala, 15(2), 610-635. <Https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi122n.pdf>

Rodríguez herrera, a., & alvarado, h. (2008). Claves de la innovación social en

América latina y el caribe. Cepal. Pag. 45 <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/2536>

Sabino, carlos (1992): “el proceso de la investigación”. Editorial panapo. Caracas, venezuela.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7325416>

Vergara lope tristán, s., & gonzález-celis rangel, al (2009). Psicoterapia cognitivo conductual de grupo manualizada como una alternativa de intervención con adultos mayores.

Revista intercontinental de psicología y educación, 11 (2), 155-189.

Wilson(1998b), to dissect a frog or design an elephant: teaching digital information

Literacy through the library gateway, inspel, 32(3), 189-195

<https://www.ifla.org/vii/d2/inspel/98-3wilmc.pdf>