

Condiciones de vida en Adultos Mayores en Colombia

Ana Beida Chimbaco Pérez

Asesor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades – ECSAH

Psicología

2024

Resumen

El presente artículo de investigación aborda el tema del mejoramiento de vida en adultos mayores en Colombia, para lo cual se abordó diversas condiciones que afectan la calidad de vida de los adultos mayores, considerando factores biológicos, psicológicos y sociales. Los temas aquí abordados fueron el fortalecimiento de la salud mental, las políticas públicas, la ocupación del tiempo libre y las condiciones económicas de esta población. Algunas de las actividades realizadas para recoger información fueron por medio de una entrevista semiestructurada, artículos científicos, además se realizaron talleres con los abuelos del Municipio de Nátaga (Huila) como actividades físicas adaptadas, juegos y actividades que estimulen la memoria y la implementación de la innovación social enfocada en el manejo de las redes sociales, como resultado se obtuvo un mejor estado del ánimo, una mayor participación en las actividades, se proporcionó autonomía al elegir actividades tecnológicas y se contribuyó al bienestar de los adultos mayores permitiendo una interacción social.

Este artículo presenta el siguiente esquema, la introducción donde se abordó de manera general la experiencia, la metodología en la cual se describe con detalle cómo se realizó la experiencia, el desarrollo de la temática así como los resultados obtenidos, las conclusiones y recomendaciones, por último las referencias utilizadas para la redacción del presente artículo, resaltando siempre la importancia del bienestar de los adultos mayores como un reflejo de la interacción entre su salud física, el apoyo social y su capacidad para participar activamente en la comunidad, lo que subraya la necesidad de un enfoque integral en las políticas públicas que promuevan una vejez digna y satisfactoria.

Palabras clave: Vejez – Bienestar- Salud.

Abstract

The present research article addresses the topic of improving the quality of life for older adults in Colombia, focusing on various conditions that affect their quality of life, considering biological, psychological, and social factors. The topics discussed include strengthening mental health, public policies, leisure activities, and the economic conditions of this population. Some of the methods used to gather information included semi-structured interviews, scientific articles, and workshops with seniors from the municipality of Nátaga (Huila), which involved adapted physical activities, games, and memory-stimulating activities. Additionally, social innovation was implemented with a focus on managing social networks. As a result, there was an improvement in mood, increased participation in activities, autonomy in choosing technological activities, and overall well-being for older adults, facilitating social interaction.

This article presents the following structure: an introduction that generally discusses the experience; a methodology section detailing how the experience was conducted; a development section covering the thematic content; results obtained; conclusions and recommendations; and finally, references used in writing this article. It emphasizes that the well-being of older adults is a reflection of the interaction between their physical health, social support, and ability to actively participate in the community, underscoring the need for an integrated approach in public policies that promote a dignified and satisfying aging process.

Keywords: Old age – welfare – health.

Tabla de Contenido

Introducción	5
Metodología	7
Resultados	9
Conclusiones y recomendaciones.....	14
Referencias.....	17

Introducción

La innovación social es aquella que busca solucionar problemas sociales y ambientales, de acuerdo con autores como Simmel (1986) la define como “la necesidad de encontrar una fuente de ganancia todavía no agotada”. La innovación social para autores como Manzini se refiere a nuevas ideas que resuelven oportunidades sociales y culturales, de esta manera “Es una acción transformadora concreta, generalmente de carácter colectivo, que ofrece una respuesta a un problema social determinado, mediante procesos, técnicas y formas de organizar la acción de una comunidad” (Manzini, 2006; Echavarría, 2008). Otra definición de innovación social como “los cambios de actitudes, comportamientos percepciones de un grupo de personas que se unen en una red de intereses alineados y que conducen a nuevas y mejores formas colaboración dentro de un grupo y más allá de él” (Neumeier, 2012: 49).

Las innovaciones sociales han emergido como una estrategia prometedora para abordar estas necesidades, estas iniciativas buscan no solo mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, sino también fomentar su autonomía y participación activa en la sociedad. Sin embargo, a pesar de los avances en políticas públicas y programas específicos, persisten desafíos significativos que requieren atención urgente.

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que presenta tanto desafíos como oportunidades para las sociedades contemporáneas debido que a medida que más personas alcanzan la tercera edad, se vuelve crucial entender y mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores, un grupo que enfrenta una serie de dificultades que pueden afectar su bienestar físico, mental y social.

En el presente artículo se abordó la temática de innovación social desde lo

educativo, el conocimiento o el saber común como forma de conocimiento, en el cual se usaron fuentes primarias: historia de vida, entrevistas o grupos focales con los protagonistas de la experiencia, personas que han sido beneficiadas por esta experiencia, o actores institucionales relacionados con la experiencia, también se puede hacer uso de fuentes secundarias: revisión de medios de comunicación, sitios web, archivos institucionales, archivos fotográficos, documentos externos, publicaciones, entre otros. Esta investigación fue dirigida principalmente para psicólogos, sector salud o cualquier otra persona que esté interesada en abordar la temática.

Metodología

La sistematización definida como como “interpretación crítica de una experiencia que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo” (Expósito, & González, 2017). De esta manera, en este artículo se realizaron los siguientes pasos para la sistematización de esta experiencia así se consultaron fuentes secundarias como sitios web mediante lo cual se obtuvo la siguiente información en el municipio de Nátaga, Huila según cifras DANE 2024 con el 13.3 % (933 habitantes mayores de 60 años repartidos de la siguiente manera 456 Mujeres (48.9%) y 477 Hombres (51.1%).

A partir de esta información se estableció la muestra que se tendrá en cuenta para la recolección de datos, posteriormente se identificaron los principales actores sociales como: alcalde municipal, quien autoriza la intervención a la comunidad, la gerontóloga quien es la encargada de hacer enlace adulto mayor, los presidentes de juntas de acción comunal que son los encargados de reunir e identificar la población a trabajar, enlace de cultura, quien participa en el desarrollo de las actividades, brinda articulación para la promoción y mantenimiento de la salud del adulto mayor. De igual manera se realizó el guion y la aplicación de una entrevista semiestructurada al señor Marcos Tulio Yucuma presidente en la vereda Laureles, quien hace parte del programa años dorados en el Municipio de Nátaga (Huila).

La población objetivo incluye adultos mayores de 60 años que residen en la comunidad seleccionada, los datos recogidos se obtuvieron de una muestra aleatoria de 10 participantes pertenecientes al grupo años dorados adulto mayor de este municipio, para la

sistematización se utilizó la tabla de valoración del nivel de maduración de la innovación social (TLR para innovación social); para lo cual se realizaron los siguientes pasos, primero se identificó con qué tipo de innovación social se estaba trabajando, para lo cual se tomó como referencia el Grafico 9 Tipos de Innovación Social en Colombia, paginas 92 del libro: construyendo la innovación social (Jailler & otros, 2017) , como segundo paso se identificó el grado de maduración de nuestra innovación social, para lo cual se respondieron las preguntas asociadas a las cuatro Actividades de I+D+id que se encuentran en una matriz, como tercer paso con la información recopilada se analizó el grado de maduración de la experiencia.

Resultados

La aplicación de la metodología anteriormente expuesta, se puede evidenciar que a través de la sistematización de experiencias dirigidas a adultos mayores pueden tener efectos significativos en su bienestar emocional, social y físico.

La idea del proyecto se gestó evidenciando la necesidad de atender a una población vulnerable y casi no atendida por el gobierno o la sociedad, con el fin de brindar espacios lúdico recreativos, educativos, de fortalecimientos de habilidades, ocupación del tiempo libre y fortalecimiento de la salud mental de esta población, los actores que estuvieron involucrados fueron las entidades territoriales como la Alcaldía, el enlace municipal y los presidentes comunales, el problema que se pretendió resolver fue la de ofrecer espacios de recreación, ocupación del tiempo libre para mejorar las condiciones de vida del adulto mayor.

De acuerdo con la implementación de la TRL, en la gestión de ideas y de la creatividad se puede hablar sobre la implementación de la innovación social enfocada en el manejo de las redes sociales y herramientas digitales, permitió a los adultos mayores compartir conocimiento visual, auditivo, mantener contacto a tiempo real con sus familias y demás personas a través del internet, permitiendo una interacción más constante y evitando un desapego emocional de las personas más cercanas.

Según Berman 2000 citado por Franco, M. Bueno A. Díaz, E. & Loriece, 2000 “la participación total solamente se podrá lograr en una sociedad que incluya e integre a todos y en donde todos se consideren parte de ella, constituyendo una comunidad que sea responsabilidad de todos”. Como resultado obtenido se contribuyó al bienestar de los adultos mayores permitiendo una interacción social, vínculos afectivos, bienestar físico mental con un significativo alivio de la angustia de la sensación de soledad y conlleva a

mejora la calidad de vida.

En la gestión del desarrollo interactivo aplicativo se logró evidenciar que, mediante la realización de actividades lúdico recreativos, educativos, de fortalecimientos de habilidades, ocupación del tiempo libre y fortalecimiento de la salud mental de esta población se realizaron actividades con el objetivo de contrarrestar estas enfermedades, implementando juegos y actividades que estimulen la memoria, como rompecabezas, juegos de cartas o ejercicios de reminiscencia obteniendo como resultado espacios de esparcimiento muy alegres y divertidos aportando al bienestar de esta población “Para la persona mayor el juego contribuye al mantenimiento de la salud, potencia su capacidad funcional y aumenta su calidad de vida y bienestar” (Baur y Egeler, 2001).

De acuerdo con estudios del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) proyecta que para el año 2030, más del 14% de la población en Colombia será mayor de 60 años. Esta realidad exige políticas públicas y programas que ofrezcan oportunidades para que los adultos mayores aprovechen su tiempo libre de manera activa y significativa.

La ocupación del tiempo libre en los adultos mayores en Colombia ha cobrado creciente interés en los últimos años debido al envejecimiento progresivo de la población y la necesidad de promover el bienestar integral en esta etapa de la vida. Según estudios recientes, el acceso a actividades recreativas, culturales y educativas juega un papel crucial en la salud mental, física y emocional de las

En Colombia, las actividades más comunes incluyen el ejercicio físico, como caminatas y clases de baile, la participación en grupos comunitarios y el aprendizaje de nuevas habilidades, como el uso de tecnologías digitales. Estas acciones no solo fomentan

la interacción social, sino que también reducen el riesgo de aislamiento y enfermedades como la depresión y la demencia (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Las actividades a desarrollar se organizaron de la siguiente manera en primera medida se realiza una reunión para socializar y proponer las actividades a desarrollar, luego se disponen de los materiales y recursos necesarios, por último, se llevan a cabo aquellas que fueron escogidas anteriormente, obteniendo como resultado gran aporte debido que estas actividades han provisto un mejor estado de salud y ánimo, el cual ha facilitado la construcción de vínculos y relaciones con actores externos a la comunidad.

En cuanto a la gestión del proceso, se analizó que en el proyecto no existe como tal una estructura definida, pero si un proceso que inicia desde la Alcaldía municipal con la estructuración de planes y programas para la comunidad, la estrategia que se ha implementado para que el proyecto pueda mantenerse en el tiempo, es la de disponer de alguien con experiencia en el desarrollo de este proyecto, de igual manera buscar actores que se involucren en él, la estrategia para permanencia en el futuro fue resaltar el valor de importancia que tiene para la comunidad en desarrollar este tipo de programas.

Es de conocimiento general que a través de los años el cuerpo y la salud, tanto como física o mental se va deteriorando y se presentan dificultades ya sean físicas ,intelectuales, cognitivos comunes en la vejez , como lo es la depresión, la diabetes, demencia, artritis entre otras, lo que genera un aumento en el deterioro de su salud y condiciones de vida de los abuelos , los motivos principales es el estilo de vida, la alimentación, el trabajo entre otros factores, el fortalecimiento de la salud también está relacionada con el mantenimiento de redes de apoyo, la participación activa en la comunidad y el acceso a servicios de atención psicológica.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, el 12 % de los adultos mayores reportan sentirse solos frecuentemente, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades mentales y físicas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Como ejemplo se tiene el grupo adulto mayor años dorados del municipio de Nátaga, Huila, es un programa que se viene desarrollando hace aproximadamente 14 años, con el fin de brindar espacios lúdicos recreativos, educativos, de fortalecimientos de habilidades, ocupación del tiempo libre y fortalecimiento de la salud mental de esta población.

En cuanto a políticas públicas en Colombia se tienen las siguientes políticas:

Política Nacional de Envejecimiento y Vejez

La política pública nacional de envejecimiento y vejez 2022-2031 acogida por el decreto 681 De 2022 tiene como objetivo garantizar condiciones necesarias para el envejecimiento saludable y vejes digna, autónoma, independiente en igualdad equidad y no discriminación, en el marco de la protección, promoción defensa y restablecimiento de los derechos humanos, bajo principios de corresponsabilidad individual, familiar, social y estatal, la cual se desarrolla a través de seis ejes estratégicos y 25 líneas de acción. (Decreto 681 de 2022)

Otra política pública es la Protección Integral, La Ley 789 de 2002 estableció el Sistema de Protección Social en Colombia y lo define como “El conjunto de políticas públicas orientadas a disminuir la vulnerabilidad y mejorar la calidad de vida de los colombianos, especialmente los más desprotegidos, para obtener como mínimo el derecho a

la salud, la pensión y al trabajo”. El sistema de protección social en Colombia ha migrado de un enfoque de asistencia social, entendida como caridad, a un enfoque de asistencia y previsión social como derecho, en el cual se enfatiza la igualdad de derechos y el reconocimiento de diversidades sociales y culturales.

Las formulaciones y aplicaciones de las políticas públicas en relación a envejecimiento no solo se basen en los acompañamientos y necesidades individuales o ambientales, también involucra la importancia de reforzar la adaptación y crecimiento psicológico de los adultos mayores.

Con respecto a la gestión las oportunidades y gestión del cambio/apropiación social y capital social formado en aplicación de nuevos procesos, se logró evidenciar que el mayor aprendizaje es poder observar como la población adulta mayor puede interactuar con la tecnología, de igual manera analizado los resultados obtenidos un mejor estado del ánimo, espacios de esparcimiento muy alegres y divertidos aportando al bienestar de esta población.

Los padecimientos o enfermedades que posee la población adulta mayor aumenta con el pasar del tiempo, como se afirma “esto es de particular relevancia para las personas mayores, que experimentan un creciente deterioro físico caracterizado por la sarcopenia, osteoporosis, artritis, daños en el sistema circulatorio, diabetes” (Deschenes, 2012; North & Sinclair, Ejercicios de Memoria y Cognición 2012) motivo por el cual se realizaron actividades físicas adaptadas como caminatas por el pueblo, obteniendo como resultado un mejor estado del ánimo.

Conclusiones y recomendaciones

Luego de la implementación y análisis de la TRM, se logra evidenciar que la innovación social que se ha trabajado aquí está clasificada como desde lo educativo, el conocimiento, o el saber común como forma de conocimiento (innovación social - educativa) ya que busca solucionar un problema social con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas en este caso la de los adultos mayores.

En cuanto al grado de maduración TRL, en la gestión de las ideas y de la creatividad se tiene un índice de TRL 3 debido a que la experiencia tiene claro un proyecto o iniciativa concreta para resolver el problema y tiene claro el papel de los actores del ecosistema en la iniciativa planteada, en la gestión del desarrollo interactivo aplicativo el índice de TRL 4 ya que se identificó los componentes que integran la iniciativa y se busca establecer si dichos componentes individuales cuentan con las capacidades para actuar de manera integrada, funcionando conjuntamente, en la gestión del proceso el índice de TRL 7 debido a que el proyecto está siendo aplicada lo que permite racionalizar sobre los procesos internos, el modelo organizativo, los aprendizajes y la gestión que se están implementando, en la gestión las oportunidades y gestión del cambio/apropiación social y capital social formado en aplicación de nuevos procesos el índice de TRL 9 debido a que la iniciativa está disponible para ser replicada por otros, por tanto, cuenta con capacidades para producir alianzas y ampliar su impacto.

Algunas recomendaciones que se podrían generar son, desarrollar y mantener hábitos saludables, realizando actividad física e interacción social, debido a que esto contribuye a mantener una salud mental estable. De igual manera se puede seguir implementando el uso de la tecnología y las redes sociales en la población adulta mayor, debido a que las redes

sociales y familiares juegan un papel crucial en el bienestar de los adultos mayores, porque permite fomentar conexiones significativas y ofrecer espacios para la socialización puede reducir la soledad y el aislamiento, factores que impactan negativamente en su salud.

En conclusión, mejorar las condiciones de vida del adulto mayor requiere un enfoque multidimensional que considere tanto sus necesidades físicas como emocionales. Al hacerlo, no solo se contribuye a su calidad de vida, sino que también se enriquece a la sociedad en su conjunto, promoviendo un entorno más inclusivo y solidario para todos

Uno de los principales problemas que enfrentan los adultos mayores es la precariedad económica, debido a que ya no ejercen un trabajo, algunos de ellos no tienen una pensión o algún tipo de ayuda económica. Se estima que hasta el 74% de los adultos mayores en Colombia no cuenta con una pensión (Soria Romero, Z., & Montoya Arce, B. J. 2017).

Referencias

- Baur, R., y Egeler, R. (2001). *Gimnasia, juego y deporte para mayores*. Barcelona: Paidotribo
- DANE 2024. *Cuántos habitantes tiene Nátaga, Huila en 2024 – Telencuestas*
<https://telencuestas.com/censos-de-poblacion/colombia/2024/huila/nataga>.
- Decreto 681 de 2022. *Ministerio de Salud y Protección Social*.
- Deschenes, M. R. (2012). *Effects of Aging on Muscle Fibre Type and Size*. *Sports Medicine*, 34, 809-824. doi:10.2165/00007256-200434120-00002.
- Expósito, D. & González, J. (2017). *Sistematización de experiencias como método de investigación*. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(2), 10-16.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S160889212017000200003#:~:text=La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20es,hecho%20de%20ese%20modo1.
- Franco, M, Bueno, A., Díaz, E. & Loriece, M. (2000). *Nuevas tecnologías aplicadas a la intervención psicosocial en Personas mayores*. *Pshycosocial Intervention*, 9(3), 269-282.
- Jailler Castrillón, É., González Zabala, S., Arias Arciniegas, C. M., Suárez Díaz, L., Carmona Hoyos, Y., Barrera López, D., ... & Ortiz Ospina, L. E. (2020). *Construyendo la innovación social*. Guía para comprender la innovación social en Colombia.
- Ley 789 de 2002. Congreso de la República de Colombia.
- Manzini, E. (2006). *Creative communitie collaboratice networks an dsitributed economies, Promisin señales for a sustainable develpment*. Milán: Politécnico de Milano.
- Ministerio de Salud y Protección Social, 2022. *Colombia Mayor - Prosperidad Social*

<https://www.sispro.gov.co/observatorios/onenvejecimientovejez/Paginas/Observatorio-Nacional-de-Envejecimiento-y-Vejez.aspx>

Neumeier, S. (2012): *Why do social innovations in rural development matter and should they be considered more seriously in rural development research? – proposal for a stronger focus on social innovations in rural development research*. Sociologia Ruralis, 52(1), 48-69.

Simmel, (1986) SIMMEL, G. (1986): *Sociología, estudios sobre las formas de socialización*, Schwab Foundation

Soria Romero, Z., & Montoya Arce, B. J. (2017). *Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México*. Papeles de población, 23(93), 59-9.

Apéndice

Apéndice A

Guion de entrevista

1. ¿Recuerda usted desde cuando está organizado el programa adulto mayores años dorados en el municipio de Nátaga? ¿qué tanto lleva participando en este grupo? ¿sabe cuál es el objetivo de programa en el que está participando?
2. ¿Qué necesidades le ha permitido solventar, el programa adulto mayores años dorados?
3. ¿El programa adulto mayor, articula con las diferentes entidades Municipales y nacionales? ¿qué beneficios reciben al realizar estas articulaciones?
4. Durante todo el proceso de organización y participación en este grupo que actividades se ha desarrollado y le han permitido mejorado su calidad de vida y fortalecido sus habilidades.
5. ¿Cuáles son las principales entidades que participan en este programa?
6. ¿Qué tan importante ha sido la conformación de este grupo, y cuales acciones han permitido la prevalencia de este?