

**Una experiencia de innovación y bienestar para adultos mayores de centro vida abuelo
próspero**

Laura Marcela Domínguez Moreno.

Camila Alexandra Martínez Luna.

Asesor

Juan Sebastián Ávila Santos.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela De Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa de Psicología

2025

Resumen

El objetivo de la investigación fue explorar en profundidad las experiencias y perspectivas de los miembros del programa “Centro Vida Abuelo Próspero” en relación a la innovación social - educativa y su impacto en la calidad de vida de las personas de la tercera edad, así como identificar el grado de crecimiento y desarrollo de su modelo de intervención, utilizando la metodología de la TLR para analizar las distintas fases de innovación social implementadas en el centro de vida “Abuelo próspero”. Se recolectaron datos mediante entrevistas semiestructuradas a actores e integrantes de esta institución, lo que permitió evaluar el impacto de las acciones del centro vida “Abuelo próspero” en la comunidad. Entre los principales resultados se observa que se destaca la integración y participación de actores clave y el fortalecimiento de diferentes redes de apoyo comunitario, elementos esenciales para el empoderamiento, crecimiento y desarrollo de los adultos mayores. Los hallazgos también demuestran la importancia de la participación activa de los integrantes en el proceso, así como los desafíos que enfrentan en términos de sostenibilidad y coordinación institucional. Se concluye que el Centro de vida “Abuelo próspero” ha alcanzado un alto nivel de maduración en su intervención, lo que lo califica como un modelo replicable para otras comunidades que poseen necesidades similares.

Palabras claves: Innovación, comunidad, salud mental, sostenibilidad, formación académica.

Abstract

The objective of the research was to explore in depth the experiences and perspectives of the members of the “Centro Vida Abuelo Próspero” program in relation to social-educational innovation and its impact on the quality of life of the elderly, as well as to identify the degree of growth and development of its intervention model, using the TLR methodology to analyze the different phases of social innovation implemented in the “Abuelo Próspero” life center. Data were collected through semi-structured interviews with actors and members of this institution, which allowed to evaluate the impact of the actions of the “Abuelo Próspero” life center in the community. Among the main results, it is observed that the integration and participation of key actors and the strengthening of different community support networks stand out, essential elements for the empowerment, growth and development of the elderly. The findings also demonstrate the importance of the active participation of the members in the process, as well as the challenges they face in terms of sustainability and institutional coordination. It is concluded that the “Abuelo Próspero” Life Center has reached a high level of maturity in its intervention, which qualifies it as a replicable model for other communities that have similar needs.

Keywords: Innovation, community, mental health, sustainability, academic training.

Tabla de contenido

Introducción	7
Metodología	9
Resultados	11
Datos observados	14
Análisis	15
Instrumentos que respaldan la experiencia.	15
Conclusiones	16
Recomendaciones	17
Referencias.....	18

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Matriz de observación</i>	11
---	----

Lista de Figuras

Figura 1	<i>Diagrama de asistencia a actividad física</i>	13
-----------------	--	----

Introducción

Este proyecto, creado mediante el Acuerdo Municipal No. 024 de 2018, ha sido desarrollado en colaboración con la Alcaldía Municipal de Sogamoso y la Secretaría de la Mujer e inclusión social, durante más de siete años; su objetivo es atender a los adultos mayores que por diversas circunstancias, no cuentan con un hogar o las condiciones necesarias para disfrutar de una vejez digna. A través de espacios participativos que abordan problemáticas sociales, el centro busca resolver retos comunitarios mediante la implementación de programas que promueven un envejecimiento activo y saludable.

“Reflexionar sobre cómo pueden expresarse los indicadores para la innovación social, a partir de los caminos ya recorridos por la medición de la ciencia y la tecnología en áreas del saber más materiales, puede permitirnos conocer opciones aplicables a la educación, el medio ambiente, el cambio social o el desarrollo” (Castrillón et al., 2020, p. 47).

La experiencia de “Centro Vida Abuelo Próspero” se erige como un modelo significativo de innovación social - educativa en la comunidad Sogamoseña, enfocándose en el bienestar y la inclusión de las personas de la tercera edad. El ecosistema de actores que rodea al “Centro Vida Abuelo Próspero” está conformado por una amplia variedad de agentes sociales, incluyendo familias, profesionales de la salud, instituciones educativas, universidades y organizaciones comunitarias. Cada uno de estos actores desempeña un papel crucial en la creación de redes que fortalecen el tejido social y facilitan el acceso a recursos para las personas mayores.

De acuerdo con Papalia (2009) psicóloga experta en desarrollo humano, la vejez, también conocida como tercera edad o edad adulta tardía, es una de las etapas más delicadas de la vida humana. Esta fase se caracteriza por una serie de cambios evolutivos que evidencian el deterioro natural de la biología a partir de los 65 años. La socialización del proyecto ha permitido

construir un espacio integral e inclusivo que responde a necesidades específicas, ofreciendo educación, acondicionamiento físico y bienestar emocional. Serdio (2015) indica que el envejecimiento de la población trasciende lo meramente biológico. Desde una perspectiva social, este fenómeno se comprende en función de cómo se manifiesta en el entorno y de las implicaciones que conlleva vivir en él.

El objetivo de esta sistematización es explorar a profundidad las experiencias y perspectivas de los miembros del programa “Centro Vida Abuelo Próspero” en relación a la innovación social - educativa y su impacto en la calidad de vida de las personas mayores. Por medio de visitas al sitio, observación y la exploración documental, buscamos comprender cómo los proyectos han enriquecido su vida cotidiana en los distintos contextos, brindándoles bienestar y estabilidad. Según Glatzer y Zapf citado por Palomba (2003)

“el concepto de calidad de vida constituye un término multidimensional del bienestar que significa que las condiciones de vida son satisfactorias y que se tiene un alto grado de bienestar ; incluye, además de la satisfacción individual de las necesidades, el bienestar colectivo” (p.29).

Esta exploración no solo se centra en los beneficios inmediatos que estas iniciativas han traído a los participantes, sino también en cómo han fomentado un aprendizaje mutuo entre generaciones. Al analizar estas interacciones, esperamos resaltar el fortalecimiento de la comunidad que se ha logrado a través de estas experiencias compartidas, evidenciando así el valor de la innovación social - educativa en la promoción del bienestar integral de las personas mayores.

Metodología

La sistematización de la experiencia del “Centro vida Abuelo prospero”, se realizó siguiendo un enfoque metodológico cualitativo que permitió comprender a profundidad el desarrollo de su intervención social y el grado de maduración en sus diferentes procesos y acciones en el ecosistema de innovación social. Se dio inicio al proceso con una revisión teórica y contextual del trabajo del “Centro vida Abuelo próspero” en Sogamoso - Boyacá, con énfasis en las necesidades sociales que atiende, como brindar una vida sana y estable para los adultos mayores, en donde por medio de actividades y acciones se pueda trabajar la salud mental para su bienestar.

Para ello, se recurrió al marco conceptual propuesto por autores como Castrillón et al. (2020) que proporcionan la estructura para analizar el grado de maduración de las innovaciones sociales a través del índice TRL. Este enfoque permitió mapear e identificar las diferentes fases del proyecto y evaluar su evolución desde la idea inicial hasta su validación social y replicabilidad. En cuanto a las técnicas utilizadas para la recolección de la información se realizaron entrevistas semiestructuradas y grupos focales con actores clave involucrados en la implementación de la iniciativa, incluyendo beneficiarios directos (adultos mayores) y personal del centro de vida. Estas entrevistas permitieron recoger tanto datos cualitativos como cuantitativos, proporcionando una visión holística de los procesos internos, los diferentes retos superados y los resultados alcanzados.

Además, se revisaron documentos acerca de la organización, informes de evaluación y materiales de comunicación, lo que permitió enriquecer la perspectiva sobre la evolución de la intervención y su impacto en la comunidad. Este trabajo de campo se complementó con la observación directa de las diferentes actividades y acciones realizadas en el “Centro vida Abuelo

prospero”, lo que permitió contextualizar los testimonios obtenidos y valorar la efectividad de las estrategias implementadas allí.

El análisis de la información recolectada se basó principalmente en la triangulación de datos, siguiendo las recomendaciones de autores como Gatica et al. (2015), quienes hablan y resaltan la importancia de profundizar y unir diferentes fuentes de información para garantizar una interpretación certera, concreta y coherente de los resultados. En este caso, se compararon los diferentes datos obtenidos de las entrevistas, las observaciones y los informes documentales, lo que permitió identificar patrones comunes, validar las percepciones de los actores y evaluar el impacto de las intervenciones y acciones desde diversas perspectivas.

El análisis también se centró en los niveles TRL, lo que facilitó la identificación del grado de maduración de las actividades de innovación social en cada una de las fases del proceso de intervención, desde la formulación de la idea hasta la validación final y la replicabilidad. De esta forma, el trabajo de campo no solo permitió entender el impacto de la experiencia del Centro vida “Abuelo próspero”, sino también ofrecer un diagnóstico claro de su evolución y los aprendizajes obtenidos, lo que será útil para futuras intervenciones en contextos similares.

Este enfoque metodológico, permitió una sistematización integral que no solo destacó los éxitos, sino que también evidenció los diferentes desafíos y áreas de mejora, en donde se resalta la importancia de la inclusión de las voces de los beneficiarios en el análisis de la innovación social. El proceso resultó en una comprensión detallada de la experiencia del centro de vida y su capacidad para transformar realidades a través de la colaboración y el aprovechamiento de los recursos locales, contribuyendo a la construcción de comunidades más unidas, emprendedoras, resilientes y equitativas. Se adoptaron ciertas medidas para proteger a los participantes todo por medio de la confidencialidad.

Resultados

El Centro Vida Abuelo Próspero, ubicado en Sogamoso, Boyacá, es un ejemplo significativo de cómo las iniciativas comunitarias pueden transformar la vida de los adultos mayores. Desde su creación, este centro ha trabajado incansablemente para ofrecer atención integral a una población vulnerable que enfrenta aislamiento y escasez de recursos. Este artículo explora cómo se gestó este proyecto, los actores involucrados, las actividades que realizan y el impacto que ha tenido en la comunidad.

Para la primera visita se hizo una observación, con el fin de obtener hallazgos significativos de como este programa ha enriquecido su vida cotidiana en los distintos contextos, brindándoles bienestar y estabilidad a los adultos mayores; por medio de un diario de campo que utilizamos como instrumento pudimos evidenciar algunos aspectos organizados en la siguiente matriz.

Tabla 1

Matriz de observación

Fecha	23 de noviembre de 2024
Actividad Observada	Clase de actividad Física.
Descripción	Estaban acompañados por un docente especializado en actividad física y un miembro del personal administrativo. El ambiente era animado y lleno de energía, con los participantes disfrutando del ejercicio y la interacción social.
Emociones / Reacciones	mostraron un notable entusiasmo y motivación. El docente dirigió la sesión con entusiasmo, animando a los participantes a

seguir el ritmo y disfrutar de los ejercicios. Se notaba que muchos de ellos tenían una relación cercana con el docente, lo que fomenta un ambiente acogedor y familiar. Observamos que algunos adultos mayores compartían risas y se ayudaban mutuamente durante las actividades, lo que reflejaba una amplia capacidad de trabajo en equipo.

Interacciones Clave En un momento se formaron en parejas , con el fin de ejercitar algunas partes del cuerpo en compañía de la otra persona, lo que se prestó para interactuar entre ellos, intercambiando risas y palabras positivas, fomentando así el trabajo en equipo.

Impacto en la calidad de vida. Mejora en la salud física y mental
Aumento de energía y vitalidad.
Fomento de relaciones sociales.
Reducción de estrés.

Nota. En esta tabla se presentan las observaciones realizadas en la primera visita a el Centro Vida Abuelo Próspero, ubicado en Sogamoso, Boyacá. *Fuente.* Autoría Propia.

La idea del Centro Vida Abuelo Próspero surgió como respuesta a la necesidad de proporcionar un entorno seguro y enriquecedor para los adultos mayores que carecen de hogar o condiciones adecuadas para una vejez digna. En la observación se evidencio efectos positivos sobre la salud mental, los participantes expresaron un alto nivel de autoestima y bienestar emocional, lo que es fundamental para su calidad de vida general.

Según la Alcaldía de Sogamoso (2021) este programa beneficia a aproximadamente 1.600 adultos mayores de 60 años en adelante. Las actividades incluyen talleres académicos,

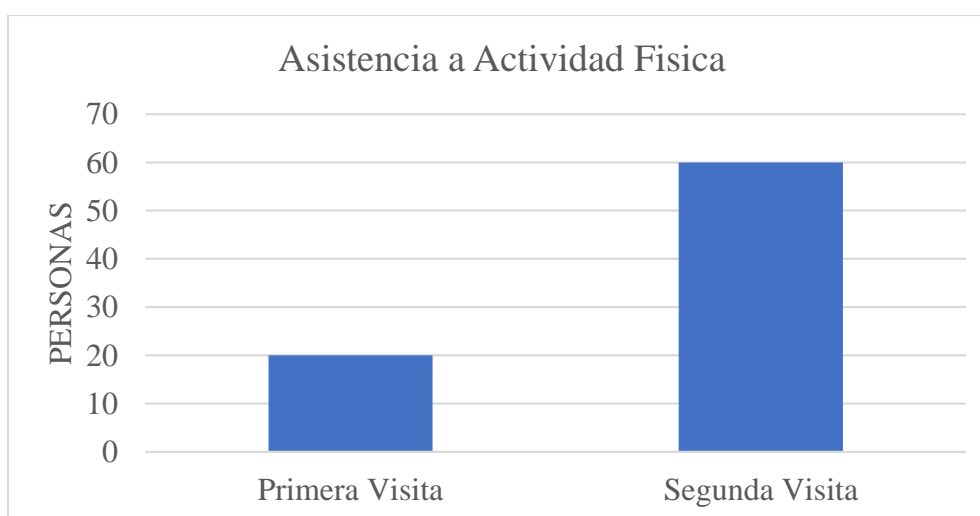
orientación psicológica, danza folclórica y formación sobre salud. Estas iniciativas no solo buscan mantener la motricidad y fortalecer procesos cognitivos sino también brindar un espacio donde los adultos mayores puedan socializar y sentirse valorados.

El Centro Vida cuenta con una estructura organizativa clara que incluye dirección general, área administrativa y un equipo diverso de profesionales. Se implementan estrategias de capacitación continua para el personal y se desarrollan programas autosostenibles para asegurar la continuidad del proyecto a largo plazo . Asimismo, han compartido sus aprendizajes En eventos comunitarios, han participado en ferias de emprendimiento, festivales y eventos de danza, donde han podido exhibir el trabajo realizado y los aprendizajes adquiridos.

Para la segunda visita y con el fin de culminar y así medir un impacto en el bienestar emocional de los adultos mayores en Centro Vida Abuelo Prospero, por medio de la siguiente matriz de observación se logró identificar los siguientes hallazgos.

Figura 1

Diagrama de asistencia a actividad física



Fuente. Autoría Propia

Datos observados

- Primera Visita: 20 participantes
- Segunda Visita: 60 participantes

La participación aumentó de 20 a 60. Esto indica un notable aumento en el interés y la involucración de los participantes entre la primera y la segunda visita. La mayor participación podría indicar que los asistentes a la primera visita quedaron satisfechos con la experiencia, lo que llevó a una recomendación boca a boca entre sus contactos. Esto sugiere que el programa o evento tiene un impacto positivo que motiva a otros a unirse.

El análisis de maduración de la experiencia en una escala de 1 a 9 se centra en el grado TLR 7, que implica una demostración sistematizada del prototipo, modelo o proceso. Este nivel de maduración se valora desde el entorno operativo, lo que permite evaluar la efectividad y aplicabilidad del modelo en situaciones reales. A través de este análisis, se busca no solo validar el diseño conceptual, sino también garantizar que los procedimientos implementados sean adecuados y funcionales en un contexto práctico. Esta evaluación es crucial para identificar áreas de mejora y asegurar que la transición desde la teoría hacia la práctica sea fluida y efectiva, contribuyendo así a los resultados esperados.

En conclusión y como resultado de la experiencia el Centro Vida Abuelo Próspero ha demostrado ser un pilar fundamental en la comunidad Sogamoseña al mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Con una variedad de actividades diseñadas para fomentar su bienestar integral, este proyecto no solo empodera a los ancianos, sino que también fortalece el tejido social. A medida que avanzan hacia el futuro, las iniciativas continuas prometen seguir enriqueciendo la vida de quienes más lo necesitan.

Análisis

El centro vida “Abuelo prospero” se encuentra en un nivel de maduración TLR 7, de la escala del 1 al 9, lo que indica que el proceso ya está siendo implementado y cuenta con una estructura organizada que claramente facilita la continuidad del proyecto. El centro de vida ha implementado una serie de actividades y estrategias para la sostenibilidad, tales como diferentes emprendimientos y la formación continua de su equipo o comunidad. Un aspecto importante en este nivel es la capacidad de la organización para gestionar los recursos de manera eficaz para así poder garantizar la continuidad de este proyecto, a través de una estructura adaptable para las necesidades emergentes.

Instrumentos que respaldan la experiencia

Link diario de campo.

https://docs.google.com/document/d/1QjKYpUmO_kWLigipJyqRiRcoeiOI0udLpsFkDH0eq0U/edit?usp=sharing

Link entrevista semiestructurada de manera verbal.

<https://youtu.be/Ey4cKAUwzN4?feature=shared>

Conclusiones

Se concluye que; la sistematización ha evidenciado que las experiencias de los miembros del programa “Centro Vida Abuelo Próspero” reflejan un impacto positivo significativo en su calidad de vida. Las iniciativas de innovación social-educativa han permitido a los participantes no solo adquirir nuevas habilidades, sino también mejorar su bienestar emocional y social.

Las actividades y proyectos implementados han contribuido al fortalecimiento del tejido comunitario, creando lazos más sólidos entre los participantes y promoviendo un sentido de pertenencia. Esto ha sido fundamental para contrarrestar la soledad y el aislamiento que a menudo enfrentan las personas mayores.

La intervención del centro vida “Abuelo prospero”, ha sido clave para atender necesidades como el abandono de los adultos mayores, utilizando un enfoque psicosocial que ha logrado impactos positivos en las vidas de los beneficiarios permitiéndoles tener una calidad de vida. A pesar de los avances en la gestión del proceso y la gestión de las oportunidades, el centro de vida enfrenta desafíos importantes relacionados con la sostenibilidad financiera y la ampliación de sus estructuras y claramente de su impacto. A medida que el proyecto avanza hacia la fase de escalabilidad (TRL 9).

Recomendaciones

Se recomienda a las Directivas del “Centro vida Abuelos próspero” compartir las historias y experiencias positivas recogidas durante la sistematización con otros centros y comunidades; esto permite a otros programas adoptar enfoques similares en la innovación social-educativa, ampliando así el impacto en otras localidades.

Se recomienda seguir trabajando de manera continua en la consolidación de alianzas estratégicas y la mejora de la estructura organizativa será crucial para garantizar la continuidad y la expansión del modelo. Desde la disciplina de la Psicología, los avances del Centro vida “Abuelo próspero” son notables, ya que han logrado integrar el apoyo psicosocial de manera eficaz, promoviendo la resiliencia y el bienestar de los adultos mayores.

Referencias

- Alcaldía de Sogamoso. (2021). *Centro Vida Abuelo Próspero*. <https://www.sogamoso-boyaca.gov.co/noticias/mas-de-2-mil-millones-de-pesos-se-destinaran-para-la>
- Castrillón, É. I. principal J., González Zabala, S., Arias Arciniegas, C. M., Suárez Díaz, L., Carmona Hoyos, Y., Barrera López, D., Betancur Ávila, R., Cardona Buriticá, J. G., & Ortiz Ospina, L. E. (2020). *Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia*. Universidad Pontificia Bolivariana.
<https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/5464>
- Gatica, S., Vela, D., & Soto, W. (2015). Ecosistemas de innovación social: El caso de las universidades de América Latina. *ResearchGate*.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30050.76483>
- Palomba, R. (2003). Recomendaciones para investigaciones sobre redes de apoyo y calidad de vida: Agenda de investigación, métodos e instrumentos para estudios cualitativos y cuantitativos. *Repositorio CEPAL*, 251-262.
<https://repositorio.cepal.org/entities/publication/a17c22a5-7e95-4c02-87e1-7b37fe9c3508>
- Papalia, D. E. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez* (Tercera edición). McGraw-Hill.
<https://isae.metabiblioteca.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3163>
- Serdio, C. (2015). Educación Y Envejecimiento: Una Relación Dinámica Y En Constante Transformación. *Educación XX1*, 18(2), 237-255.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70638708010.pdf>