

**LA INCLUSIÓN SOCIAL DESDE LAS VOCES DE LOS ADULTOS
MAYORES QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO “CAMINEMOS POR LA
VIDA” DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA**

SONIA PATRICIA POVEDA POLO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN PARA LA INCLUSIÓN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

EDUCACIÓN PARA LA INCLUSIÓN Y PSICOLOGÍA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

2019

**LA INCLUSIÓN SOCIAL DESDE LAS VOCES DE LOS ADULTOS MAYORES
QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO “CAMINEMOS POR LA VIDA” DE LA
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA (USCO)**

SONIA PATRICIA POVEDA POLO

ASESORA: ADRIANA MARÍA PARRA OSORIO
Doctoranda en Educación

**Tesis de Maestría presentada para optar el título de Magister en Educación Para la
Inclusión**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN PARA LA INCLUSIÓN
EDUCACIÓN PARA LA INCLUSIÓN Y LA PSICOLOGÍA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA**

NEIVA-HUILA

2019

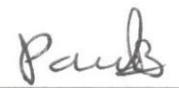
Firmas del jurado aprobando el proyecto

Nombre Presidente Jurado: Erinso Yarid Díaz



Firma

Nombre Jurado: Paola Barreto



Firma

Neiva, 13 de Diciembre de 2019

Dedicatoria

A Dios y a mis padres.

Agradecimientos

A Dios, por darme la oportunidad y los medios para realizar esta maestría.

A mis padres, Ricardo Humberto Poveda Perdomo y Bertilda Polo Castillo, por su apoyo incondicional. Ustedes son la razón de mi proyecto investigativo.

Al proyecto “Caminemos por la Vida” de la Universidad Surcolombiana, por permitir de alguna manera, formar parte de ustedes.

A la maestría, por abrirme las puertas.

Adriana María Parra, por su paciencia, sabiduría y orientación en este proceso investigativo.

Contenido

Resumen	10
Abstrac.....	11
Introducción.....	12
1. Formulación Del Problema	15
Descripción de la situación problemática.....	15
2. Justificación.....	20
3. Objetivos	24
3.1 General.....	24
3.2 Específicos	24
4. Tendencias Investigativas	25
4.1. Tendencias En Las Investigaciones Internacionales.....	26
4.1.1. Envejecimiento activo.....	27
4.1.2. El envejecimiento en el campo psicológico.....	30
4.1.3. El envejecimiento en el campo de los centros de atención de salud y las políticas del contexto en donde se desenvuelve el adulto mayor.....	36
4.1.4. El envejecimiento en el campo social, en la política y en otros contextos del conocimiento para la calidad de vida.....	38
4.1.5. Los beneficios de la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre.....	40
4.2. Tendencias en las investigaciones nacionales.....	42
4.2.1. Bienestar psicológico de la vejez.....	43
4.2.2. La dinámica del adulto mayor en el contexto social colombiano.....	44
4.2.3. Política social de la vejez en Colombia.....	47
4.3. Investigaciones locales o regionales	50
5. Marco Referencial.....	53
5.3. Referente Contextual	53
5.3.1. La vulnerabilidad del adulto. El preludeo de la última etapa en la vida.....	53
5.3.2. Organización, Proyecto “Caminemos por la vida”.....	57
5.3.3. El papel de la mujer en la organización proyecto Caminemos por la Vida.....	58
5.4. Referente Conceptual.....	61
5.4.1. Inclusión Social.....	61

5.4.2.	Adulto mayor.....	70
5.4.3.	Vulnerabilidad.....	72
5.2.3.	Envejecimiento activo.....	73
5.2.4.	Entorno saludable.....	75
5.2.5.	Transición demográfica.....	76
5.3.	Marco Legal.....	77
5.3.1.	Asamblea General de las Naciones Unidas.....	77
5.3.2.	Constitución Política de Colombia 1991.....	77
5.3.3.	Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES) 2793 1995....	78
5.3.4.	Política Nacional De Envejecimiento Y Vejez.....	79
5.3.5.	Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital.	80
5.3.6.	Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024.....	81
5.3.7.	Ley 1850 de julio del 2017.....	81
5.3.8.	Acuerdo número 012 del 2017.....	82
5.3.9.	Decreto 0317 del 2018.....	82
5.3.10.	Estatutos del proyecto “Caminemos por la vida”.....	83
6.	Metodología.....	84
6.1.	Enfoque Metodológico.....	84
6.2.	Tipo De Estudio.....	85
6.3.	Técnicas E Instrumentos.....	87
6.3.	Unidad Poblacional.....	89
6.4.	Aspectos éticos de la Investigación.....	91
6.4.1.	Consentimiento informado.....	92
6.4.2.	Confidencialidad.....	92
6.5.	Fases de la investigación.....	93
7.	Resultados Y Análisis De Resultados.....	96
7.1.	Análisis De Resultados Partiendo De La Observación Directa-Participante.....	97
7.1.1.	Resumen del origen de la Organización Proyecto “Caminemos por la Vida” según lo que cuentan los usuarios.....	98
7.1.2.	Las actividades compartidas a parte del ejercicio físico, como elemento esencial del envejecimiento activo.....	101

7.1.3. El uso de la tecnología, de las redes sociales y otros medios informativos.	109
7.2. Análisis De Los Resultados Partiendo De La Entrevista Semiestructurada.	111
7.2.1. Dimensión Multiculturalismo.	112
7.2.2. Dimensión confianza.	124
7.2.3. Dimensión Participación.....	133
7.2.4. Dimensión Expectativa Sobre El Futuro.	146
7.2.5. Dimensión Sentido De Pertenencia.	151
7.2.6. Dimensión Solidaridad Social.	164
8. Discusión.....	173
9. Conclusiones	176
10. Anexos.....	182
10.1. Guía entrevista.....	182
10.2. Consentimiento informado.....	185
11. Referencias Bibliográficas	186

No me rechaces en el tiempo de la vejez; no me desampares cuando me falten las fuerzas. (salmo 71:9)

En los ancianos está la ciencia, y en la larga edad la inteligencia (Job 12:12)

El orgullo del joven es su fuerza; el del anciano, su experiencia. (Proverbios 20:29)

Resumen

Esta investigación trata sobre la inclusión social desde las voces de los adultos mayores. Debido a la problemática de la transición demográfica que a nivel mundial se está viviendo, los países han reflexionado sobre este fenómeno y lo que implica el envejecimiento de una población y qué consecuencias se tienen cuando no se logra mitigar el impacto social, económico, político, que ésta genera; motivo por el cual, están apostando a la inclusión de los adultos mayores en una proyección política y social; no obstante, investigaciones a nivel nacional e internacional, hacen mención de una categoría importante para poder hablar de inclusión social de los adultos mayores: Envejecimiento activo. El objetivo general del estudio es: Analizar la inclusión social desde las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana. El Proyecto caminemos por la vida, como Organización sin ánimo de lucro, tiene un potencial en muchos aspectos: Inclusión social, investigativo, comunitario. Por el mismo hecho de haber generado un impacto a nivel departamental, sería oportuno que a futuro, se hiciera un seguimiento, un estudio, a aquellos municipios que se acogieron a la organización para formar una sede en su contexto. Para ello, es propicia la formación de investigadores que estén interesados en abordar otras temáticas que no se hayan contemplado en la presente investigación.

Palabras clave: Adulto mayor, envejecimiento activo, políticas de vejez y envejecimiento, inclusión social.

Abstrac

This research is about social inclusion from the voices of older adults. Due to the problem of the demographic transition that is being experienced worldwide, the countries have reflected on this phenomenon and what the aging of a population implies and what consequences it has when it is not possible to mitigate the social, economic, political impact, that it generates; why, they are betting on the inclusion of older adults in a political and social projection; However, research at national and international level, mention an important category to talk about social inclusion of older adults: Active aging. The general objective of the study is: To analyze the social inclusion from the voices of older adults who participate in the “let's walk for life” project of the Universidad Surcolombiana. The Project let's walk through life, as a non-profit organization, has a potential in many aspects: Social, research, community inclusion. Due to the fact of having generated an impact at the departmental level, it would be opportune that, in the future, a follow-up, a study should be carried out on those municipalities that used the organization to form a headquarters in their context. For this, it is conducive to the training of researchers who are interested in addressing other topics that have not been contemplated in this research.

Keywords: Elderly, active aging, aging and aging policies, social inclusion.

Introducción

La transición demográfica a nivel mundial, está viviendo una aceleración significativa en los últimos tiempos. La tasa de nacimiento ya no es directamente proporcional a la de la población en envejecimiento. “Los mayores de 60 años representan actualmente casi el 11% de la población colombiana” (SABE, 2018, p. 3), y se puede afirmar que, en pocas décadas, los niños, los jóvenes, y adultos, van a ser cada vez menos comparado con la estación poblacional de adultos mayores tanto en Colombia, como en otros países. Es entonces cuando las políticas públicas tienen que replantear lo que significa envejecer y lo que esto implica para una sociedad en declive respecto a una tasa poblacional joven. “Se puede afirmar en un primer momento que la edad sigue siendo un criterio social que determina el comienzo de etapas/fases o momentos especiales en la vida humana, entre ellos, el inicio de la vejez” (Acosta, 2011, p.107).

Con base en lo anterior, surgen interrogantes comunes como: ¿Qué hacer? ¿Cómo lidiar con una población de adultos mayores en ascenso? En el que se espera dar respuesta a estas nuevas necesidades con las políticas públicas, decretos, leyes y proyectos de inclusión en donde se pueda atender a dicha población, porque lo que se pretende evitar, es la marginación de dicha población al punto del abandono.

En algunos pueblos primitivos, las personas viejas pueden ser consideradas “una carga”, que se suma a las ya difíciles condiciones de su hábitat y a sus tradiciones.

Son escasos los estudios que describen una situación privilegiada de la persona vieja en estas comunidades (Acosta, 2011, p. 109).

La inclusión, ya no es un término exclusivo utilizado para la educación dentro de las aulas de clase. Ahora también se ha visualizado una población con vulnerabilidades específicas dentro de un contexto social, motivo por el cual, se hace referencia en la presente investigación la expresión: Inclusión social.

La inclusión social ha sido abordada desde la perspectiva del magisterio, ciencias sociales, como también desde la perspectiva de la administración y la economía. El origen de la temática en sí invita a la ejecución de otra investigación, porque si se continúa con la búsqueda del término *inclusión social*, lo más probable es que también se presente el abanico de perspectivas desde la psicología, la sociología y otras áreas del conocimiento, que desglosen a profundidad con una mirada histórica lo que hoy se conoce como inclusión social.

El Ministerio de Educación Nacional (MEN) comprende la inclusión social como:

Acciones que se realizan para lograr que los grupos que han sido social e históricamente excluidos por sus condiciones de desigualdad o vulnerabilidad puedan ejercer su derecho a la participación y sean tenidos en cuenta en las decisiones que les involucran (MEN, 2017).

Sobre la misma línea temática, Andrés Ramiro Azuero Rodríguez (2009) en su artículo titulado Capital social e inclusión social, considera que la inclusión social es la contraparte de la exclusión social, como alivio a la problemática de la misma y que ambas dinámicas van de la mano, por lo tanto, para este autor la una no puede existir sin la otra. En cambio, Santiago Araos Fraser (2010), hace referencia a la inclusión social

como un proceso de cambio, en donde se busca dar participación a todos. El autor menciona tres componentes (distancia, institucional y pertenencia) de esa inclusión social, a la vez que cada componente encierra otras dimensiones.

1. Formulación Del Problema

Descripción de la situación problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aumento de la esperanza de vida en las personas, con el avance de la tecnología y la medicina, y la drástica disminución de la fecundidad en ambos sexos, va en aumento la tasa poblacional de aquellos que se encuentran entre las edades de 60 años. Hoy en día se les conoce como personas de la tercera o mediana edad, o adulto mayor. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera adultos mayores a aquella persona mayor de 60 años; por supuesto, el término adulto mayor se contextualiza dependiendo del país. Torres (2003) dice:

Se considera como adultos mayores a quienes tienen una edad mayor o igual de 60 años en los países en vías de desarrollo, y de 65 años o más a quienes viven en países desarrollados. Estas diferencias cronológicas obedecen a las características socio-económicas que tienen unos y otros países (p. 4).

Es interesante observar, cómo desde su mismo contexto, el adulto mayor puede hacer actividades inclusivas como consecuencia de un envejecimiento activo (Organización Mundial de la Salud 1982, Viena); aunque en alguna parte del camino, el pensamiento sobre la vejez evolucionó de forma errónea, adjudicando al adulto mayor como una carga más que la familia y la sociedad están obligados a llevar. Numan y Durán (2012) dice en su trabajo:

Hace algunos meses recibí en mi consulta una señora de 80 años, era llevada por su hija quien expresaba que no se la aguantaba. La abuelita mencionaba estar

enferma de vieja, pero quien más molestia evidenciaba eran su hija y nieta. Esta queja por parte de la familia de la abuelita, me hizo pensar que para quienes la situación resultaba un problema era para quienes se dirigiría la terapia, por ello fue encaminada inicialmente a la hija y nieta de la abuelita, quienes se mostraron muy angustiadas frente a los cambios que presentaba desde hacía algún tiempo su abuela, sumado además con el desconocimiento de lo que pasaba con ella y cómo tratarla” (p.7).

En contraste con el anterior escrito, en las investigaciones consultadas para el presente proyecto, se encontraron autores que han abordado la problemática que supone el llegar a envejecer y se halló, que la población en mención aún desea interactuar en la comunidad y como cualquier otra persona, sentirse útil, formar parte de algo.

Haciendo referencia a la aceleración del incremento poblacional de adulto mayor en Latinoamérica, Colombia ocupa el tercer puesto después de Brasil, que lleva primer puesto) y México, que lleva el segundo (CELADE, 2002). Mirando la relación entre el número de personas menores de 15 años al número de personas de 60 años en adelante y que este último sigue en aumento, se puede considerar un fenómeno social que el Estado colombiano está en la misión de atender desde una mirada de las políticas públicas a las nuevas dinámicas demográficas (política pública de envejecimiento y vejez, 2015). Para enfrentar las transformaciones en las estructuras sociales en Colombia, se gestionó primero la política nacional de envejecimiento y vejez, y unos años después se actualiza la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024. Anexo a lo anterior, también se gestiona la política correspondiente a cada departamento. A raíz de esas políticas en mención, se sujetan los proyectos de investigación nacional, y programas

de promoción y sensibilización entorno al envejecimiento activo para una inclusión social.

Desde su mismo contexto, el adulto mayor puede hacer actividades inclusivas como consecuencia de un envejecimiento activo (Organización Mundial de la Salud 1982, Viena). Pero falta mencionar un tema muy importante que actualmente Colombia enfrenta y se relaciona con las desigualdades de diferentes tipos, y que el envejecimiento activo debería, no tanto solucionar, pero sí de ayudar a contrarrestar.

Según indica la política colombiana de envejecimiento humano y vejez (2015) El envejecimiento activo, tiene como función permitir a las personas adulto mayor “realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo del curso de vida y participar en la sociedad de acuerdo con sus derechos, necesidades, intereses, capacidades y oportunidades” (p.16); Pero añadido a lo anterior, se les proporciona todo aquello que necesitan: Protección, seguridad, asistencia y cuidados adecuados.

Si se hace una apuesta sobre la productividad y el aporte que el adulto mayor puede hacer desde su mismo entorno, los resultados podrían sorprendernos, porque substancialmente ésta etapa es la suma de todas las experiencias exploradas, vivencias tanto dolorosas, como de superación personal que precisan ser documentadas. “la participación de los mayores en el club influye considerablemente en su capacidad de aprendizaje, en su construcción de relaciones interpersonales y en la satisfacción personal” (López, 2015, p.21). Ciertamente es, que el adulto mayor es una población con vulnerabilidades específicas; pero más allá de eso, también es una población interesada en ser reconocida y recordada; para esto, es necesario que tengan “una actitud proactiva

frente a la vida, donde los mayores se involucren en mantenerse incorporados en la vida, a través de ocupaciones que les permitan seguir creciendo y desarrollándose, ocupaciones que les sean significativas y les proporcionen sentido” (Palma 2017, p. 40).

Debido a lo expuesto en los párrafos anteriores, se ostenta que en la Universidad Surcolombiana (USCO), se han abierto espacios en donde la misma población (adulto mayor) por más de una década está desarrollando espacios de inclusión social en pro de un envejecimiento activo, compartiendo de sus conocimientos, inquietudes y otras manifestaciones a través de actividades deportivas, culturales, emprendimiento e integración (entre otras), que les ha permitido socializar entre sus pares, abrir puertas para el encuentro con otras disciplinas de la misma universidad Surcolombiana, como también, han logrado la interacción con otras generaciones (estudiantes practicantes, docentes). Todo lo anterior a través de del proyecto, “Caminemos por la Vida”.

Basado en el anterior párrafo, está la inquietud de saber cómo ha sido esa inclusión social de los adultos mayores, usuarios del proyecto “Caminemos por la Vida” y el cómo han generado impacto en sus actividades dentro y fuera de la Universidad Surcolombiana, punto de encuentro en donde se reúnen a diario.

Se ha mencionado la inclusión social desde otras áreas del conocimiento, como también se han planteado políticas públicas del envejecimiento que ayuden al cumplimiento de esta, incluyendo las políticas públicas de vejez y envejecimiento en Colombia. En las investigaciones consultadas, se han abordado problemáticas del aumento poblacional del adulto mayor y el impacto que esto genera en una comunidad, las vulnerabilidades del envejecimiento en los diferentes contextos, las ocupaciones y sus

resultados en la calidad de vida, las políticas públicas para la protección de la población adulto mayor, pero no se ha abordado la inclusión social vista desde la misma población y las propuestas que plantean desde su contexto y el impacto que puede generar en una comunidad. Para referencia conceptual, se toma la inclusión social abordada por Araos Fraser, que desde su perspectiva, explica con detalle cómo la exclusión y la inequidad pueden afectar económicamente un país, y cómo la inclusión social puede ser la solución de la misma.

La inclusión social es el concepto contemporáneo de la búsqueda de correctivos a la desigualdad e inequidad en las estructuras sociales de países como Colombia, con coeficiente de Gini de 58,5 y una pobreza del 46%, que incluye una indigencia del 17,8% (Araos-fraser, 2010, p.7).

Se tiene en cuenta el trabajo de Araos-Fraser (2010) quien desglosa los componentes de la inclusión social, y que a cada una le asignó unas dimensiones específicas, lo que hace pertinente al enfoque del presente proyecto para el desarrollo y el cumplimiento del mismo.

En el trayecto de la presente investigación, se mencionará varias definiciones de diferentes autores respecto a la inclusión social dependiendo de la ciencia y/o contexto en donde se desenvuelve. Pero la naturaleza de esta investigación, busca dar respuesta a otra mirada de la inclusión social desde las voces de la misma población de estudio. Por lo anterior se procede a la pregunta:

¿Cómo ha sido la inclusión social desde las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “Caminemos por la Vida” de la Universidad Surcolombiana?

2. Justificación

El ser humano atraviesa diferentes etapas a lo largo de su existencia y es preciso hallar el sentido a cada una de ellas, como también encontrar el hilo conector en donde una etapa finaliza para alcanzar la siguiente.

El adulto mayor, no necesariamente se debe estereotipar como aquella persona tratando de escribir el epílogo de su vida, en el que solo ofrece un breve resumen de una etapa final; cuando esa tercera edad, debería ser visto como un continuo prelude en donde siempre se puede reescribir una nueva página en el quehacer de la vida, ahora con un enfoque más sabio y vehemente. La suma de todos los sueños concluidos. Paraphrasing a Palma (2017), el proceso de envejecimiento debe ser visto como una experiencia enriquecedora. Sobre esa misma línea temática los autores Numan y Durán (2012) dicen en su trabajo:

Hay que tener en cuenta que en esta edad, las diferencias individuales son más pronunciadas, gran número de ancianos gozan de buena salud física y mental. Las personas que mantienen actividad física y mental pueden defenderse por sí mismas e incluso aumentar su competencia. El funcionamiento físico y el cognitivo tienen efectos psicológicos que determinan el estado emocional de los ancianos y la posibilidad de llevar o no una vida independiente. ¿Pero hay que explorar entonces lo que sucede con los adultos mayores que sí sienten algún nivel de insatisfacción o degradación con su vida actual, tendrá algo que ver con el momento de vida? ¿O quizá tiene que ver con la edad? La vejez, así como no se puede vivir de una sola manera, tampoco se puede definir desde una sola postura,

por ello veremos las diferentes percepciones sobre la vejez y la edad que esta etapa de vida abarca (p.22).

Los proyectos (sociales o investigativos tipo académicos) que se realizan bajo la política nacional del envejecimiento en Colombia (2007) y la actualización de la misma, la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024, hacen énfasis en el envejecimiento activo, en ocasiones se habla del envejecimiento saludable (aunque no es lo mismo), como también, sobre la necesidad de abordar urgentemente estrategias de protección, para contrarrestar problemáticas en donde los adultos mayores son víctimas de maltratos y otros tipos de abusos como la segregación en los diferentes contextos: familiar, social, institucional ...para una promoción y cumplimiento de sus derechos.

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez está dirigida a toda la población residente en Colombia y en especial, a los mayores de 60 años. Con énfasis en aquellos en condiciones de vulnerabilidad social, económica y de género...Teniendo presente el lineamiento por ciclo de vida. Es una Política Pública, de Estado, concertada, que articula a todos los estamentos del gobierno y la sociedad civil en un propósito común: visibilizar e intervenir la situación del envejecimiento y la vejez en el periodo 2007-2019 (política nacional del envejecimiento en Colombia, 2007, p.16).

La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez, es una Política Pública, de Estado, concertada, que articula a todos los estamentos del gobierno y a las organizaciones sociales con un propósito común: visibilizar, movilizar e intervenir la situación del envejecimiento humano y la vejez de las y los

colombianos (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024, p. 25)

Los anteriores párrafos, se transcriben directamente de las políticas públicas, para resaltar que el Estado colombiano está comprometido con un plan de acción para esta transición demográfica, y qué por ello, se generan intereses colectivos como: De una comunidad, proyectos sociales, Organizaciones no gubernamentales (ONG), Instituciones, fundaciones e investigaciones, como la presente.

Con base en lo anterior, se aclara que la presente investigación, no contempla abordar precisamente la vulnerabilidad del adulto mayor en el contexto en donde se desenvuelve, el aumento de la tasa poblacional de esta edad, ni tampoco describir los beneficios de la ocupación y del aprovechamiento del tiempo libre, pero sí, abordar cómo se da la inclusión social desde el mismo contexto del adulto mayor, a la vez que se hace referencia de una de las líneas estratégicas de los ejes de la política pública nacional del envejecimiento: Envejecimiento activo, creación de espacios y entornos saludables, que se generan en los espacios de la Universidad Surcolombiana con la Organización proyecto “caminemos por la vida” .

Los resultados obtenidos en la presente investigación, ayudarán a analizar la inclusión social desde las voces de los adultos mayores que participan, también conocidos como usuarios, en el proyecto de la Universidad Surcolombiana y, el cómo las diferentes actividades les ha permitido empoderarse como sujetos sociales de derechos, según las políticas de envejecimiento en el contexto nacional y municipal.

Los adultos mayores de la Organización, han sido los voceros de su propia comunidad, y han aportado de su entusiasmo, creatividad, sabiduría, generosidad y dinamismo, por más de diez años consecutivos a una población específica, lo que ha implicado involucrar a otras generaciones para que mutuamente procedan a acciones inclusivas que benefician a todos. En el presente proyecto no se pretende limitar la descripción de las actividades de los adultos mayores de la Organización, como tampoco que se esté aplicando la política pública del envejecimiento. El presente proyecto busca analizar e indagar desde las voces de los adultos mayores, cómo viven la inclusión social, cómo se perciben ellos desde su mismo contexto.

3. Objetivos

3.1 General

3.1.1 Analizar la inclusión social en su componente de pertenencia desde las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana

3.2 Específicos

3.2.1 Describir e Interpretar las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana, con respecto al multiculturalismo y sentido de pertenencia.

3.2.2 Describir e Interpretar las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana, con respecto a la confianza y las expectativas sobre el futuro.

3.2.3 Describir e Interpretar las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana, con respecto a la participación y la solidaridad social.

4. Tendencias Investigativas

Realizándose una revisión sobre las investigaciones internacionales, nacionales y regionales, puede percibirse una realidad que a todas las une: La demografía de la población de adulto mayor o personas de la tercera edad se encuentra en ascenso. Aún en los diferentes contextos, es inevitable para las investigaciones, el mencionar cómo en las últimas décadas el adulto mayor está desempeñando un papel importante en la sociedad y sobre la necesidad de generar proyectos que los involucre tanto en el aspecto sociológico, la medicina, la política, la economía y demás.

Otra realidad que se percibe en las investigaciones consultadas, es sobre el aumento de la población en mención hacia un futuro no muy lejano y su impacto económico. Ya no es suficiente mirar décadas atrás cómo la población adulto mayor ha ido ganando sus espacios en el censo. En los próximos años, la población relativamente joven, adulto joven, representará una minoría con un porcentaje significativo, una cifra que puede variar dependiendo del país. “El crecimiento demográfico mundial denota que cada vez la población adulta mayor en el mundo cobra mayor importancia, por lo que se hace necesario abordar el tema” (García, 2009, p. 12)

La notable transición demográfica que se está produciendo hará que para mediados de siglo los porcentajes de la población mundial correspondientes a viejos y jóvenes sean iguales. Según se prevé, el porcentaje de las personas de 60 y más años en todo el mundo se duplican entre el año 2000 y el 2050 y pasar del 10% al 21% (AME, 2002, p.1)

Europa ya está viviendo el impacto del cambio de la demografía; Latinoamérica, apenas está atravesando el umbral de lo que sucederá en los siguientes 20, 30, 50 años. Éste fenómeno demográfico que a todos concierne, ha sido generador de investigaciones en los diferentes campos de las ciencias (sociales, psicológicas, medicina, política) y también ha creado inquietudes en el marketing debido a las repercusiones económicas que genera el ascenso de la población del adulto mayor.

Para abordar los estados del arte, se logró recopilar: 30 investigaciones internacionales, 7 nacionales, 2 regionales o locales. A continuación, se expone las tendencias de las investigaciones en los diferentes contextos sociales y campos del conocimiento.

4.1.Tendencias En Las Investigaciones Internacionales

Haciendo referencia sobre las investigaciones internacionales consultadas para el soporte del presente proyecto, puede evidenciarse que del fenómeno demográfico que mundialmente está atravesando todos los países (mencionado con anterioridad), se han forjado investigaciones en los diferentes campos del conocimiento entorno a disímiles contextos (sociales, geográficos, locales...) en los que éste fenómeno puede impactar.

Entre los campos del conocimiento consultados en los estados del arte, se destacan: Sociología, psicología, demografía, ciencias de la salud y enfermería, ciencias económicas, psicología evolutiva, deporte, filosofía, fisioterapia, pedagogía social, psiquiatría, medicina, expresión musical y arte, ciencias de la educación. Las investigaciones consultadas para los estados del arte, provienen de los países: España, México, Argentina, Guatemala y Chile.

Se han encontrado tendencias que los diferentes campos del conocimiento comparten entre sí, a pesar de corresponder a diferentes universidades, localidades, facultades y áreas de estudio. A continuación, se hará una breve descripción de las palabras y temas claves que se han destacado en esas tendencias y que los ha llevado a tener un común denominador entre las diferentes investigaciones.

4.1.1. Envejecimiento activo.

Desde 1982 hasta nuestros días, la expresión: envejecimiento activo, ha sido usado con frecuencias en investigaciones, en artículos, y en las políticas públicas del envejecimiento internacional y nacional. Por lo tanto, el envejecimiento activo ha figurado como referente para la realización de estudios investigativos en la enfermería, deporte, facultad de educación, sociología y psicología.

Dentro de las investigaciones consultadas, se hace referencia del papel del envejecimiento activo: “Se trata de ampliar la calidad y la esperanza de vida saludable para todas las personas a medida que envejecen” (Ponce, 2015, p. 62). Como consecuencia de esto, se deben articular actividades que ayuden a la ocupación del adulto mayor y apuntar a los principios propuestos por la United Nations para el adulto mayor: Independencia, participación, cuidado, autorrealización, dignidad. En las mismas investigaciones, hacen mención de la evolución de los términos: Envejecimiento exitoso, envejecimiento vital, envejecimiento productivo, para llegar a lo que hoy conocemos como envejecimiento activo, cuya función es mejorar el estilo de vida del adulto mayor y sus condiciones. En ocasiones también se acuña el término de envejecimiento saludable. Porque “tiene un gran impacto en el perfil de salud” (Gutierrez, 2013, p. 11) pero nunca

se puede referenciar como un sinónimo del envejecimiento activo. Respecto a lo último, Nistal, indica que “este modelo parte de una reformulación del concepto previo de envejecimiento saludable y se constituye como una estrategia sociopolítica de intervención global para abordar de forma positiva, y desde un enfoque preventivo, el fenómeno del envejecimiento mundial” (Nistal, 2012 p.13).

El término: Envejecimiento activo, es abordado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 1982 en la asamblea mundial sobre el envejecimiento efectuado en Viena, en donde se hace el uso de la expresión ‘optimización de las oportunidades’, teniendo como orientaciones generales: Salud y nutrición, protección de los consumidores ancianos, vivienda y medio ambiente, la familia, bienestar social, seguridad laboral, educación.

De acuerdo con el máximo organismo de la salud, el término «activo» hace referencia a una participación continua en los escenarios sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo. Las personas de edad que se retiran del trabajo, las que están enfermas o viven con discapacidad siguen contribuyendo activamente con sus pares, familias, comunidades y naciones (Política pública de vejez y envejecimiento, 2010, p. 27).

Aunque el término -envejecimiento activo- suele ser referenciado por el concepto que brinda la OMS, se encuentran investigaciones en donde el término de envejecimiento activo “depende en gran medida de quién lo proponga; es decir, no existe un único modelo, una única forma de entender lo que quiere decir envejecer activamente” (Guerro, 2014, p.158). La autora menciona en su trabajo, que el conocimiento de los

adultos mayores es una herramienta clave para la sociedad y aprovecharlos hace de esta acción una inclusión social en donde todos salen beneficiados. Como lo cita la Guerrero Mayo (2014), “el envejecimiento activo es, en todo caso, una tarea por construir”.

Otros estudios investigativos, hacen referencia del tema como un proceso en donde “el enfoque del envejecimiento activo se construye sobre la perspectiva del ciclo vital... enfatiza la importancia de la multidimensionalidad de los procesos del desarrollo, así como la multiplicidad de causas intervinientes” (Satorre, 2013, p. 37).

Terán, tomando como énfasis el concepto brindado por la OMS, dice que el envejecimiento activo “tiene relación con la planificación basada en la persona y el desarrollo de la autodeterminación” (Terán, 2015, p. 44). El envejecimiento activo, debe, no propiamente contrarrestar, pero sí facilitar un proceso natural que todo ser humano puede atravesar, porque llega acompañado de múltiples complicaciones “el envejecimiento normal produce en las personas un deterioro de todas sus funciones biológicas y psicológicas que conducen a alteraciones funcionales que disminuyen la calidad de vida” (Araya, 2012, p. 171). Entonces, ya no se trata de prolongar biológicamente años de vida, se trata de brindarle calidad a esos años de vida porque “La humanidad se encuentra en la búsqueda de la eterna juventud” (Terán, 2015, p. 45).

Dentro de las investigaciones consultadas, una autora expone que existen modelos de envejecimiento entre los que ella destaca: Envejecimiento activo, envejecimiento saludable, envejecimiento con éxito, envejecimiento productivo, envejecimiento productivo.

En ocasiones se emplea indistintamente el término envejecimiento óptimo, competente, exitoso, saludable, activo, satisfactorio y productivo. El envejecimiento saludable, por ejemplo, hace referencia a la salud, mientras que las conceptualizaciones de envejecimiento exitoso, saludable, activo, competente y satisfactorio están centradas en la mejora del proceso de envejecimiento del sujeto. El objetivo del envejecimiento óptimo es la participación social y en el caso del envejecimiento competente, es la contribución a la comunidad (fernandez,2017, p. 41).

Desde otra perspectiva, en una investigación se menciona al envejecimiento activo como una propuesta política que ayude a dar respuesta al impacto demográfico que vive una sociedad en un aspecto económico.

En los últimos años diferentes agentes políticos supranacionales han desarrollado una línea de gobernanza que pretende impulsar el envejecimiento activo y saludable, que tiene como principal objetivo promover la participación social y laboral, así como la autonomía y la vida independiente de las personas mayores. Inicialmente, como resultado de la preocupación por la sostenibilidad del sistema de pensiones se desarrolló el concepto de envejecimiento activo desde un paradigma economicista (Zueras, 2014 p. 3).

4.1.2. El envejecimiento en el campo psicológico.

A través de la psicología, se han realizado estudios sobre el envejecimiento, pero ello no implica necesariamente que el estudio se intuya única y exclusivamente para fines clínicos. La psicología ha ayudado a comprender desde otra mirada aquellos aspectos

que las investigaciones en las ciencias económicas, psicología evolutiva y de la educación, sociología y filosofía, no habrían podido cuantificar o cualificar como: Medir la soledad de los adultos mayores, caracterizar segmentos genéricos de la edad, evaluar estereotipos negativos de la vejez con un instrumentos diseñado, interpretar percepciones a partir de unos talleres corporales, caracterizar el apoyo social en personas mayores indígenas y no indígenas, identificar factores protectores de la soledad, analizar un programa de terapia ocupacional en danza o analizar el beneficio de los usos del internet para el adulto mayor.

Debido al cambio demográfico, el envejecimiento sigue siendo una preocupación latente, un reto con desafíos políticos, sanidad, económicos, social, que no facilitan al adulto mayor su paso por este proceso natural, por lo que Lorente expone:

Es necesario atender el envejecimiento desde un enfoque más realista y positivo, que tenga en cuenta el nuevo perfil de las personas mayores y que se centre en las potencialidades y deseos que tienen los mayores para envejecer como desean (Lorente, 2017, p. 18).

La misma autora, más adelante agrega sobre las adaptaciones que deben tolerar los adultos mayores a lo largo de su vida.

Desde una perspectiva individual, las personas mayores se tienen que adaptar a numerosos cambios intrínsecos, propios del desarrollo biopsicosocial que experimentan y de las complicaciones de salud que puedan aparecer, y extrínsecos, aquellos relativos al entorno social en continuo cambio que exige a las personas mayores nuevas maneras de relacionarse y comunicarse con el

mundo que les rodea como pueden ser la jubilación, el nido vacío y la viudedad. Ante estas exigencias las personas mayores toman decisiones y realizan comportamientos para adaptarse que determinan su modo de envejecer (Lorente, 2017, p. 29)

Puesto que envejecer viene acompañado con adaptaciones en la vida personal del adulto mayor, también llega acompañado de estigmas que a lo largo se convierten en mitos. Sánchez (2004) habla de los estereotipos en la vejez “la generalidad de los estudios sobre el fenómeno de los estereotipos sociales resaltan la inexactitud de la información que está contenida en ellos” (p. 29) y el cómo ese estereotipo afecta el modo de pensar de una sociedad por consiguiente, influyen en la forma de pensar del adulto mayor respecto a sí mismo.

Es posible que a través de las actitudes de la gente generadas por la activación de los estereotipos, pueda aumentar, en los adultos mayores, la conciencia de lo que para los otros supone ser viejo, y que esto tenga un impacto en la percepción de sí mismos como miembros de un grupo estigmatizado. (Sánchez, 2004, p. 49).

El cómo la sociedad ve a la adulto mayor, y el cómo el adulto mayor se ve así mismo, está relacionado con los cambios sociales y psicológicos del envejecimiento. Todo ser humano tiene una dependencia emocional a lo largo de su vida. “Las personas necesitan sentirse seguras, protegidas, valoradas, queridas y cuidadas, cuando estas necesidad no se satisfacen pueden experimentar soledad emocional, la cual solo podrá paliarse a través de la relación con una persona significativa” (Sequeria, 2011, p. 100) y esto se refleja más

acentuado en el adulto mayor. La necesidad de un vínculo emocional e incondicional va hasta el final de la vida (Sequeira, 2011). Así mismo, Serrano (2016) plantea que:

Los cambios en la esfera psicológica abarcan la actitud y el comportamiento frente al entorno, los cuales están muy relacionados con los acontecimientos vividos durante toda su vida y de muchas circunstancias impuestas por la situación en que se encuentran las personas con edad avanzada (p. 19).

El adulto mayor se enfrenta a un paradigma respecto a sus relaciones sociales y su contexto intrínsecamente relacionado a lo que han vivido en el pasado.

Los esquemas mentales o estereotipos que poseen las personas mayores dificultan que sus relaciones se ajusten a lo que encuentran, obedeciendo su comportamiento muchas veces a las representaciones que poseen de la realidad y que han ido construyendo a lo largo de su proceso vital, son las conductas no asertivas susceptibles de mejorar mediante entrenamiento en las habilidades sociales (Sequeira, 2011, p. 110).

Se sabe que la vejez termina con la muerte, pero entonces, ¿en dónde comienza? Lograr una única definición no va a ser posible porque es necesario “distinguir entre la dimensión cronológica de la definición de vejez y la construcción social de tal definición” (Vargas, 2014, p.103), eso sin mencionar el área de conocimiento, el contexto político y cultural en donde se pretende desglosar y definir el término: Vejez. Respecto a los enfoques teóricos del envejecimiento, este último autor menciona tres generaciones que identificó en su investigación. La primera generación habla de la capacidad de interacción del individuo en su medio social, la segunda generación referencia a las teorías

estructurales en la sociedad, y la tercera generación se relaciona con el Estado y las políticas de la vejez (Vargas, 2015).

Buscando otra mirada investigativa, Jiménez (2015), en las conclusiones de su estudio, habla del empoderamiento de los adultos mayores en cuanto a sus derechos, independencia y autonomía en cuanto a elegir sus propias actividades. Lejos de percibir a una población vulnerable debido a la edad, el adulto mayor en esta investigación, es reflexivo y crítico.

Sobre la misma línea de empoderamiento, Odriozola (2017) indica que algunos estudios sustentan que los adultos mayores no son receptivos a la tecnología, lo que ha llevado a otras investigaciones que demuestran lo contrario y que la calidad de vida también implica en el aprendizaje del uso de la tecnología. Los tiempos son otros.

Los cambios en la conformación de los hogares, la falta de certeza que representa la utilización de herramientas clásicas de segmentación, los cambios en los perfiles de comportamientos del rango etario de más de 60 años, la imposibilidad de utilizar estereotipos que sirvieron para explicar conductas, actitudes, reacciones de un mundo y sociedad diferentes, los nuevos enfoques gerontológicos, la aparición de tecnologías aplicables al cuerpo y mente -genoma humano, longevidad, neurociencias-, entre otras cuestiones, explican el porqué de la diversidad, enfoques y que no se produzcan investigaciones integrales con las nuevas realidades de los adultos mayores (Odriozola, 2017, p. 87).

En otra investigación, se habla de experiencias vitales, haciendo uso de la tecnología, en pro del mejoramiento de una calidad de vida en el adulto mayor

Se constató cómo las experiencias vitales influyen tanto en un plano más personal asociado a los perfiles psicológicos y la calidad de vida percibida de adultos y mayores, como sobre las prácticas cotidianas, incluyendo el uso de las herramientas de la web 2.0 (Díaz, 2017, p. 204).

Díaz (2017) en su investigación, hace énfasis sobre el perfil psicológico del adulto mayor, que afecta directamente las puntuaciones de las evaluaciones haciendo uso de la herramienta de la web 2.0, y dice así:

Los adultos y mayores con alta calidad de vida y satisfacción personal tendrían un perfil psicológico marcado por más altas puntuaciones en todos los constructos psicológicos evaluados: inteligencia emocional, motivación de logro, autoeficacia en el envejecimiento activo y dimensión social (Díaz, 2017, p. 205).

Finalizando este apartado de tendencia investigativa, se descubre una perspectiva interesante referente a le envejecimiento y la ofrece Jiménez (2015), cuando hace mención del consumismo de algunos adultos mayores en pro del aumento de la expectativa de vida.

Retomándose su trabajo, la autora ostenta:

Se observa un incremento de parte de las personas adultas mayores por el consumo de productos cosméticos, cirugías plásticas, alimentos, entre otros productos de consumo y servicios, que para algunos son una forma de invisibilizar las transformaciones propias del proceso de envejecimiento, encarnadas y vividas en el propio cuerpo (Jiménez, 2015, p. 40).

Con las ocho investigaciones expuestas anteriormente, ayuda a cambiar la mirada que se tiene del adulto mayor: Una población con vulnerabilidades específicas a una

población con empoderamiento y sentido de crítica, una población apática a la tecnología a una población que hace uso de la misma sacándole provecho, una población con dependencia emocional a una población con experiencias por compartir y hasta más, una población dependiente económicamente a una población consumista.

4.1.3. El envejecimiento en el campo de los centros de atención de salud y las políticas del contexto en donde se desenvuelve el adulto mayor.

En esta tendencia, se aborda las vulnerabilidades que vive el adulto mayor en su propio entorno. Independientemente se trate de una atención en el puesto de salud, o en su comunidad local, es palpable cómo éstas vulnerabilidades inciden en su calidad de vida. Las investigaciones encargadas de dar a conocer esta realidad, corresponden a la: Sociología, ciencias sociales y la medicina.

En el aspecto biológico, los adultos mayores son vulnerables en cuanto a los quebrantos de salud. Por ejemplo, en una investigación se encontró que “los pulmones del anciano disminuyen de tamaño (pesan un 20%) (Enríquez, 2017, p.32). Lo cual obliga al adulto mayor a tolerar su nueva condición “en general, los ancianos minimizan los síntomas respiratorios y se adaptan a estos síntomas gastando menos energía. Esta actitud es probablemente multifactorial por simple adaptación, negación, miedo a evaluación médica o diagnóstico de invalidez” (Enríquez, 2017, p.35).

Dentro de las investigaciones, es muy frecuente hacer un acercamiento de cómo los derechos económicos y culturales, dependen para una oportuna atención en los centros de salud. También, se estudian las características particulares según el género, para medir la funcionalidad de algún tratamiento médico a través de cuestionarios como medidas de

control. “Las condiciones de salud de la vejez no surgen por casualidad, sino siguen un proceso histórico individual y familiar y se fundamenta en la salud afrontada en las edades previas” (García, 2009, p. 305). En el ámbito social, se indaga sobre el compromiso que los adultos mayores perciben tener con la sociedad. Ellos son la vértebra cultural y social de la comunidad, porque si de los libros de historia se extraen las teorías, de los adultos mayores se extraen las vivencias en carne, experiencias que no se pueden improvisar. Los adultos mayores “constituyen la memoria histórica de la sociedad por su sabiduría acumulada, son el complemento de la educación social y constituye elemento importante en la reproducción cultural y social de la familia y la sociedad” (García, 2009, p. 304).

Una de las investigaciones consultadas expone un dato importante que hasta el momento no se había evacuado en el presente proyecto y se trata sobre una población que en los últimos años ha presentado mayores ritmos de crecimiento. Ella titula este apartado, el envejecimiento del envejecimiento. “El reto más relevante es el envejecimiento de los ya viejos; es decir, se ha producido la emergencia de la población mayor de 85 años” (Riescos, 2014, p. 82). Este fenómeno etnográfico, implica una alta presión en el sistema económico de cualquier gobierno, porque se precisan de unos recursos económicos para su sostenimiento. Riescos (2014) sostiene que debido a la caída que ha generado la tasa de mortalidad, por los avances de la ciencia en los diferentes tratamientos de salud y otros, ha permitido el crecimiento significativo de dicha población e incide en una mayor atención en la salud.

4.1.4. El envejecimiento en el campo social, en la política y en otros contextos del conocimiento para la calidad de vida.

Plantear un abordaje respecto a la calidad de vida del adulto mayor, implica hacer un estudio desde diferentes miradas como: La pedagogía social, la enfermería, psiquiatría, medicina, gerontología. Ahora, no solo se están teniendo en cuenta las percepciones del adulto mayor respecto a su entorno y a sus necesidades. Anexo a ello, se están planteando propuestas para que los profesionales encargados de atender a la población adulto mayor (sea en un centro médico, o fuera de él), promuevan a través de sus prácticas una calidad de vida con la realización de programas, análisis de la valoración geriátrica, análisis del factor sociodemográfico y socioeconómico. “Una política es una posición que asume el Estado frente a un problema que ha causado interés social, y ha logrado instaurarse en la agenda pública de diversos actores gubernamentales y de la sociedad civil” (Acosta, 2011, p.24). Retomando el tema de la calidad de vida, Palma concluye que el concepto de calidad de vida incorpora tres ramas de las ciencias: economía, medicina y ciencias sociales y que cada una de estas disciplinas ha promovido el desarrollo de un punto de vista diferente respecto al concepto (Palma, 2017 p. 32).

Sobre la misma línea de la calidad de vida, en otro estudio una investigadora plantea que las necesidades del adulto mayor no se reducen a la de salud y al de su manutención alimenticia. Implican otras variantes que están más relacionadas al contexto en el que viven que a las mismas necesidades fisiológicas.

El adulto mayor tiene un sinnúmero de necesidades que debe de cubrir. Muchas de ellas son más del ámbito social y emocional que físico, las cuales si son atendidas

adecuadamente, su salud se verá mejorada y estabilizada y al mismo tiempo se sentirán satisfechas (Ibarra, 2012, p.13).

Ibarra expone que debido a la vulnerabilidad de la misma edad, se requiere de una “atención prioritaria y oportuna” (Ibarra, 2012, p.225). Dentro de esa misma vulnerabilidad, se asocian los problemas de memoria que surgen debido a las alteraciones cognitivas propias de las condiciones biológicas que se deterioran con la edad.

Como se ha comprobado, la edad elevada y el bajo nivel educativo se asocian a quejas de memoria; dado que las alteraciones cognitivas aumentan con la edad en la población general es de esperar que las quejas también se incrementen con los años ya que son, al menos parcialmente, resultado de la percepción de estas alteraciones (Montenegro, 2016, p. 69).

En ocasiones, hay investigaciones que no hacen uso de la palabra vulnerable, para dirigirse al adulto mayor. También suele referirse a los adultos mayores como una población frágil (Jauregui, 2012, p.53) en donde el estrato social juega un papel muy importante en la supervivencia del mismo. Jauregui, presenta la dicotomía de cómo es vista la fragilidad desde las dos perspectivas de estrato social, en donde cada estrato tiene sus ventajas y sus desventajas.

Hay distintos tipos de supervivencia, y a su vez distintos tipos de calidad de envejecimiento. Por un lado, los menos aptos pobres; que desarrollan mejores parámetros funcionales cuando sobreviven a las causas de mortalidad más frecuentes en ese grupo que se dan en la quinta y sexta décadas de vida, y necesitan moverse más para satisfacer sus necesidades básicas todos los días, pero

que cuando envejecen más (>80^a), ese mismo medio hostil les juega en contra, sumado a sus antecedentes biológicos, socio-económicos y medio ambientales, y en ese momento se deterioran más y probablemente aceleren su mortalidad. Los menos aptos ricos; que probablemente tengan mejores antecedentes biológicos y socio-económicos, que tiendan a morir menos promediando sus vidas debido al acceso a la salud, que lleguen mejor a edades avanzadas, aunque puedan ser más sedentarios o tener secuelas (discapacidades), y que luego de los 80^a igual caen funcionalmente aunque se mueren menos rápido por el acceso a mejores cuidados (Jauregui, 2012, p.124).

El último investigador referenciado para esta tendencia, alude la expresión de envejecimiento satisfactorio, haciendo hincapié de no confundir el envejecimiento activo con el envejecimiento satisfactorio. El primero corresponde a una política propuesta por la OMS y el segundo, “se relaciona con un proceso en el cual lo adultos mayores pueden ver satisfechas sus expectativas personales al poder adaptarse al cambio físico y funcional” (Bucellas, 2011, p. 12). El envejecimiento satisfactorio es subjetivo para indagar en las sensaciones personales del individuo, motivo por el cual es preferible hacer uso de la expresión: envejecimiento satisfactorio, para hablar de calidad de vida.

4.1.5. Los beneficios de la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre.

Ésta tendencia, se efectúa desde una mirada cuantitativa y cuasiexperimental. Aquí participan estudios en el campo de: La expresión musical y plástica, actividad física y de salud, psicología, ciencias de la educación. Las diferentes investigaciones tienen como

objetivo analizar y medir en el adulto mayor: La independencia funcional, la actividad física en los procesos cognitivos, deterioro cognitivo, plasticidad cerebral.

Puesto que los cambios morfológicos en el ser humano se deben a los avances de la edad biológica, es completamente natural el deterioro en la salud, lo que indica una perspectiva individual de ver a la vejez; Silva (2015) propone:

La segunda perspectiva es la social, en el sentido que son las condiciones propias de cada sociedad las que determinan en último término, cuántos años y con qué calidad va a vivir una persona mayor. De acuerdo con este enfoque, existe una relación entre la edad cronológica de los individuos y las funciones que se asignan a los miembros de una comunidad dada, resultante de un sistema de racionalización del tiempo biológico, adaptado a los distintos roles que los individuos deberían ir cumpliendo en sus etapas de la vida como parte de ese conjunto social (p. 15).

Debido a lo anterior, diferentes estudios consideran imprescindible la actividad física y social en la vida de los adultos mayores. Merellano (2017), en su trabajo, hace una comparación con los resultados obtenidos de encuestas realizadas entre el año 2007 y 2010. En sus resultados ve un promedio que asciende un 7% en cuanto a la satisfacción de vida expresada por los adultos mayores. El investigador indica que “este incremento ocurre cuando los adultos mayores socializan, tienen buenas relaciones con sus pares y específicamente, participan en actividades que los invitan a salir de cotidianidad” (Merellano, 2017, p. 134). A parte de percibirse en los adultos mayores una mejora en el cuerpo en cuanto a flexibilidad, agilidad y equilibrio dinámico, Ponce (2015) menciona

que “los programas de actividad física que incluyen ejercicios funcionales mejoran la velocidad de los procesos cognitivos” (p. 104).

Otro, de los infinitos beneficios del aprovechamiento del tiempo libre en los adultos mayores, lo expone Soto (2015) en sus conclusiones, indicando que la lectura constante en los adultos mayores mejora el rendimiento cognitivo, en la memoria de trabajo y en la memoria de largo plazo. Respecto a los resultados del entrenamiento de memoria cerebral para los adultos mayores, está el trabajo de Sanhueza Guzmán (2014), en donde indica que el adulto mayor que no participó del proyecto, presentó un “deterioro cognitivo significativo en tareas de atención, memoria y funcionamiento ejecutivo” (Sanhueza, 2014, p. 183).

4.2. Tendencias en las investigaciones nacionales.

Con la política pública social para el envejecimiento y la vejez, creado en el año 2010 proyectado hasta el 2025, y la actualización de la misma con la Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024 el Distrito Capital y demás departamentos, se prepara para el impacto demográfico que afectará las políticas públicas en los proyectos sociales, las prioridades en los centros de salud, los ajustes en la economía, la productividad laboral, la repartición de los espacios en las viviendas y la reestructuración del núcleo familiar. Entorno a la problemática planteada, es necesario retomar la expresión de envejecimiento activo (OMS 1982); por lo tanto, las investigaciones a nivel nacional, con base en la política pública, esboza un acercamiento a la participación e inclusión social de una población específica. Los programas y facultades que realizaron investigación en el campo corresponden a: psicogerontología, psicología, Política social, estudios interdisciplinarios.

Dentro de los estados del arte nacional, se vislumbran 3 tendencias que a continuación, se van a clasificar.

4.2.1. Bienestar psicológico de la vejez.

Aplica para aquellas investigaciones que, desde un enfoque psicológico, trata de abordar las problemáticas del adulto mayor. Problemáticas que vienen desde la resiliencia, hasta la reconstrucción de nuevos proyectos personales por crisis de existencialismo.

Ésta tendencia lo abarca campos del conocimiento como la psicología y la psicogerontología. El compendio del nivel socioeconómico, apoyo social, afrontamiento de la vejez, ocupación del tiempo libre, han sido factores determinantes para medir el bienestar de la vejez y la incidencia en las dimensiones afectivas y cognoscitivas de la población.

Otro factor que puede incidir en el bienestar de la vejez es cómo se ve el adulto mayor así mismo porque “la autoestima es un factor que se ve afectado con la llegada de la vejez” (Numa, 2012, p. 130) y la percepción que el adulto tiene de sí mismo, es alimentado por su contexto social y familiar. Numa (2012) en una de las conclusiones de su investigación clínica, sustenta que la familia ayuda a determinar el significado de vejez en la misma forma en cómo se relaciona con el adulto mayor. La autora también indica que el trabajo de consulta con los adultos mayores “implica una mirada compleja y comprende dimensiones que van más allá del simple hecho de envejecer” (Numa, 2012, p. 128) porque hacer este tipo de investigación envuelve creencias que han sobrevivido el tiempo.

Reyes (2017) resalta sobre la importancia de la satisfacción vital, porque esto ayuda al sujeto al envejecimiento adaptándose al mismo. De lo contrario, un efecto negativo no permitiría esa adaptación. La investigadora también habla de un tema importante que hasta el momento no se había mencionado: El tamaño de la red social.

El apoyo social se relacionó con la satisfacción vital más no con el componente afectivo del bienestar subjetivo, esto permite concluir que no necesariamente el tamaño de la red social y la frecuencia de contacto es la que genera bienestar, sino más bien la valoración subjetiva sobre la calidad del apoyo y su satisfacción con este. Los resultados evidencian una relación entre el bienestar psicológico y el subjetivo, la auto-aceptación, el dominio del ambiente y el propósito en la vida se relacionaban tanto con el componente afectivo como cognitivo del bienestar subjetivo, mientras que la dimensión de crecimiento personal se relacionó exclusivamente con el afecto positivo (Reyes, 2017, p. 187).

4.2.2. La dinámica del adulto mayor en el contexto social colombiano.

Independientemente del contexto en donde se encuentre el adulto mayor (zona urbana o rural), puede generar un cambio en la dinámica de las diferentes organizaciones a la que actualmente pertenece, evocando memorias de sus conocimientos y experiencias vividas, en donde describe cómo era su ciudad, pueblo, vereda, antes de hoy. Permitir que el adulto mayor se relacione con sus pares y con otras generaciones en pos de ellos, genera espacios significativos de interacción, legado y aprendizaje recíproco.

...al concebir al ser humano en ejercicio pleno de sus derechos, significa que los comparte junto con otros de su misma condición; allí cobra importancia el

fomento participación en la vida comunitaria y social, en donde se posibilite la construcción de proyectos de vida acordes con sus intereses, gustos, creencias y expectativas (Borda, 2016, p.66-67).

Dentro de ésta tendencia investigativa, la investigadora González (2013), indica sobre la creciente importancia que ha ido ganando el adulto mayor en muchos de los contextos sociales. También indica cómo dependiendo de la estatificación de los hogares geriátricos inciden en la prestación o devaluación del servicio para el cuidado del mismo adulto mayor.

En este mismo sentido, la relación entre costos y rentabilidad para las entidades con ánimo de lucro no reporta ser siempre positiva, lo que es considerado como un elemento más que acentúa la devaluación social del cuidado no solo como trabajo, sino también como negocio (González, 2013, p. 54).

González (2013), habla de un tema muy importante respecto a la discriminación del género en cuanto al cuidado del adulto mayor, naturalizando el hecho de que sean las mujeres quienes se hagan cargo del cuidado de esta población y no los hombres, porque consideran que el género femenino son quienes tienen “las habilidades necesarias para poder cuidarlos” (p. 54), lo que refuerza el hecho de que las mujeres aún en los tiempo de hoy, son vistas como las responsables del cuidado del hogar y del adulto mayor, labor que suele invisibilizarse, y que los mismos adultos mayores expresan que “prefieren recibir el cuidado de una mujer” (p.55), sea porque consideren que son más cariñosas las mujeres o puede porque naturalizaron el hecho de que ése es el papel de la mujer en una sociedad.

En el anterior apartado, se mencionó que dependiendo de la estratificación de los hogares, incidían en la prestación o devaluación del servicio prestado. Como contraparte a esto, en la siguiente investigación de esta misma tendencia, se percibe un empoderamiento del adulto mayor en pro del mejoramiento de su calidad de vida, en donde se retoma el trabajo de la investigadora Borda Romero (2016), quien hace mención de una población que ha tomado consciencia sobre la importancia de su participación en los escenarios de su mismo contexto y realza el liderazgo de la mujer en participación.

Pese a gozar de estándares en materia de educación, vivienda, nutrición, salud, actividad cultural y en general aparentemente sus necesidades satisfechas, para las personas mayores la participación es un derecho y es un deber al momento de aportar solidariamente con el grupo poblacional, lo que les motiva a impulsar su gestión en relación con la administración pública local, aprovechando su sabiduría, sus conocimientos, su experiencia para seguir construyendo colectivamente y solidariamente los destinos de la localidad y la ciudad desde la formulación de la política pública en el Plan de Desarrollo Local (Borda, 2016, p.107).

La investigadora, afirma que, para el adulto mayor, sus necesidades básicas cubiertas no es lo más elemental para su satisfacción, habla de una participación activa, en donde ellos pueden aportar a la sociedad, hacer valer su voz, que la presencia de los adultos mayores en estos escenarios se ve como “estrategia de presión para sus propias demandas” (Borda, 2016, p.108).

La asistencia y participación, genera satisfacción (López, 215). La dinámica del adulto mayor en el contexto social, es en sí una satisfacción, al permitírsele un espacio de socialización, participación y aprendizaje, y no ser vistos como sujetos que ya no pueden aportar económicamente en su hogar y en su comunidad.

También es necesario señalar que los estudios del desarrollo en las personas mayores y el ocio formativo deben arriesgarse a explorar nuevas ópticas que trasciendan las variables tradicionales, así como los análisis de categorías rígidas y estáticas, para adentrarse en las esferas de nuevas dimensiones que explican la calidad de vida desde la complejidad humana. Esta perspectiva resulta muy conveniente a la hora de abordar la calidad de vida en las personas mayores, ya que usualmente no son tomadas en cuenta porque, en su mayoría, ya no son económicamente activas (López, 2015, p.35).

4.2.3. Política social de la vejez en Colombia.

Como su nombre lo indica, la tendencia presentada gira entorno a la política social pública del envejecimiento creado en el 2010 del Distrito Capital. Con ello, las investigaciones de los estudios interdisciplinarios y la política social, han tenido como referente éste transcurso de cimentación de la política pública enfocada en la población del adulto mayor para su respectivo análisis, y replantear los derechos que permiten efectuar programas y espacios de atención para ésta población.

Con la creación de la política social pública del envejecimiento, entran a laborar otras disciplinas, como la gerontología, con mayor compromiso con el que venían asistiendo y tratando ésta población años atrás.

El área investigativa debe ser explorada y aplicada en su totalidad, puesto que son éstas las que brindarán un análisis estadístico inicial para conocer las necesidades de la población en general y sus prioridades, de forma tal que el trabajo interdisciplinario se enfoque propiamente en la dignidad del ser humano en proceso de envejecimiento y vejez sin importar su condición económica. Lo anterior hace necesario que cada vez más se tenga un profesional con un desarrollo continuo de habilidades investigativas (Caracterización de la gerontología en Colombia, SENA 2008, p.140).

Teniendo en cuenta, que los proyectos y tesis a nivel nacional, enfocada en la población adulto mayor, deben tener como referente una ley, una bibliografía, que ayude como soporte investigativo. Surge la pregunta: ¿Cómo debe entenderse la política pública? Para responderla, se permiten dos opciones que ayudarán a describirla:

Una opción es entender la política como pública en tanto es instrumento estatal para organizar la gestión y se orienta desde la institucionalidad que representa al Estado y otra entender la política, en tanto lo público corresponde al interés general y colectivo y entonces su pretensión es organizar, en primer lugar, la mirada sobre el poder. La política pública social en el marco del enfoque de derechos, contempla la segunda opción, ya que considera al ciudadano y ciudadana, sujeto y titular de derechos y fija las responsabilidades estatales en la garantía, protección y restablecimiento de los mismos, colocando las acciones en el campo de la construcción de un ejercicio de gobierno responsable, la construcción de ciudadanía y no en la lógica de los favores, el clientelismo y las dadas (Política pública social del envejecimiento, 2010, p.22).

Teniendo en cuenta sobre los cambios en la estructura de la pirámide poblacional en el país, el Estado colombiano debe enfrentar el envejecimiento de su población “con el fin de mantener la calidad de vida y el bienestar social individual de sus ciudadanos” (Aguirre, 2016, p. 88). Para llegar a conocer lo que hoy es la política pública de envejecimiento, ha tomado décadas desde antes de la constitución de 1991 y después de la misma. Aguirre Garzón, indica que el enfoque anterior de la política pública se limitaba a ser “residual y asistencialista...y se ha podido dar una relevancia y un giro hacia políticas con enfoque de derechos” (Aguirre, 2016, p. 89).

Pese a los esfuerzos del Estado con los avances de las políticas públicas, sigue siendo insuficiente. La investigadora concluye en su investigación que se requiere de un trabajo en conjunto: Sociedad, familia, y el mismo adulto mayor, para que reconozcan a esta población como sujetos de derechos y así se les pueda reconocer su productividad (Aguirre, 2016). Cubrir las necesidades básicas para el adulto mayor, en ocasiones se confunde con calidad de vida. La investigadora Guevara (2014), expone que hecho de que un adulto mayor pueda tener un techo bajo su cabeza, una cama donde dormir, una alimentación diaria, “no implica vivir bien”... También expone que “la política pública no es construida para la transformación del statu quo” (p.65), y puesto que no puede resolver las desigualdades sociales, institucionalizar a los adultos mayores puede resolver la manutención, pero no garantizar la calidad de vida de los mismos. Además, que se le agrega el hecho de la creciente población demográfica, se cuenta con pocos recursos para la demanda de la cobertura.

4.3. Investigaciones locales o regionales

Haciendo una consulta sobre investigaciones locales o regionales, se confirma que las investigaciones respecto al adulto mayor en el campo de la inclusión y las políticas públicas sociales de la misma son escasas. Se pueden hallar investigaciones, proyectos de pregrado de 15 años más atrás, aún antes de la creación de la política pública, pero no serían las idóneas para el presente trabajo por el mismo tema del cambio de los tiempos, y el contexto variante de los ambientes. Se pueden reconocer experiencias significativas del proceso con los adultos mayores en ciencias de la salud (como en psicología) y en actividades lúdicas recreativas, pero no todas están documentadas o si lo están, no se encuentran bien argumentadas.

El abanico de estudios regionales y/o locales es demasiado reducido para tener en cuenta en el presente proyecto, lo que dificulta poder hablar de una tendencia. Algunas de las investigaciones consultadas, correspondían a estudios de pregrados y no aplicaban como referencia. Otras consultas realizadas, pertenecen a tesis de especializaciones, pero los ejemplares requeridos no estaban disponibles al público, como en el caso del trabajo de las autoras Noralba Perdomo, Alicia Claros Rojas, Aidé Mosquera Cifuentes, Carmenza Quevedo Castro, con su trabajo titulado: Prácticas lúdicas en el adulto mayor. Lo anterior, es uno de los muchos ejemplos de estudios realizados en la localidad, pero por motivos desconocidos no es posible acceder a los ejemplares del trabajo, o cuya difusión de la misma no es conocida.

Continuando con la búsqueda de investigaciones regionales y/o locales, y con la decepción de no poder acceder a los ejemplares de los estudios, a excepción de uno que

se tiene en cuenta para este proyecto, se confirma que las investigaciones referentes al adulto mayor en posgrados sea de cualquier enfoque metodológico (cuantitativo–cualitativo) y áreas de conocimiento (psicología, medicina, educación...entre otras), no son nulas; pero sí es de difícil acceso debido a la escasa publicidad que se hace de la misma. Si por el contrario, a nivel departamental o municipal se hicieron investigaciones respecto al tema de interés mencionado (adulto mayor), de la naturaleza de maestrías o doctorados, no se encuentran publicaciones en artículos científicos, o disponibles en otros métodos de difusión, como tampoco se ofrece la posibilidad de poder conseguir un acercamiento de cualquier tipo los ejemplares.

Teniendo en cuenta lo anterior, la investigación que se procede a referenciar para el presente proyecto, es realizado en la universidad Surcolombiana de la Especialización en pedagogía de la expresión lúdica, por los autores: Manchola Toledo Alba Yaneth, Calderón Romero Alia Lulu, Calderón Vidarte Carlos Augusto, Trujillo Patiño Deisy, Bayamón Aldana María Cristina. La investigación se titula: Incidencia de las actividades lúdico - recreativas en el adulto mayor vinculado en el programa mis mejores años de COMFAMILIAR Huila para el mejoramiento de la calidad de vida.

Manchola Toledo et Al, (2009) en su trabajo, refuerzan lo que anteriormente se había mencionado sobre el interés de los adultos mayores en participar, ser activos, interactuar en la sociedad. La misma población expresa su interés de conocer nuevas caras, pertenecer a un lugar, y ven como valor agregado mejorar su condición física. Es curioso, que también en una investigación local se encuentre el tema del machismo y que deleguen al género femenino actividades no “propias” para el hombre.

“Todavía hay una marcada diferencia cultural (machismo) en la asimilación de estas actividades, los hombres la perciben como muy femeninas, mientras las mujeres dado su espíritu más solidario y comunitario participan sin ninguna prevención” (p.38).

La referencia que hace Manchola et Al, (2009) respecto al machismo, es una clara muestra de una cultura sostenida por años palpable en cualquier contexto social en donde se desenvuelva el adulto mayor. En diferentes investigaciones internacionales, nacional o local, es muy probable encontrar que se considera más vulnerable al género femenino que al masculino; por lo tanto, en el trayecto del presente estudio, se podrá afirmar o retroalimentar si en el contexto en donde se desenvuelve ésta investigación, el género femenino sigue viéndose como una población vulnerable aún en medio de una inclusión social.

5. Marco Referencial

5.3.Referente Contextual

Es interesante observar cómo las políticas de envejecimiento en el país han ido avanzando conforme lo va haciendo la transición demográfica. La velocidad de envejecimiento en Colombia solo tomará 20 años, que inició en el año 2017 y finalizará en el año 2037, “momento en el que la sociedad colombiana se considerará formalmente envejecida” (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024, p.9). El impacto social y económico no se está haciendo esperar, motivo por el cual, constantemente se deben estar haciendo ajustes y actualizaciones conforme avance esta transición.

Los adultos mayores dejaron de ser un tema en el horizonte social Colombiano, se ha constituido en una realidad que debemos afrontar para atender en sus diversas dimensiones. La salud, la recreación, la capacitación, la ocupación del tiempo libre son inquietudes de este segmento de la población que no se han resuelto. (Manchola, et al, 2009, p.7).

5.3.1. La vulnerabilidad del adulto. El preludio de la última etapa en la vida.

Es costumbre relacionar al adulto mayor con la jubilación absolutamente de todos los cargos en la sociedad. Si bien existe una edad obligatoria para el retiro en el campo laboral, es inexistente en las relaciones sociales y en la funcionalidad con la misma. El ser humano por naturaleza es un individuo de relaciones interpersonales; por lo tanto, su

autoestima siempre estará intrínsecamente conectada a las interacciones con la familia, vecinos, amigos y demás.

A pesar de la creatividad y productividad que puede desarrollar una persona en esta etapa de su vida, socialmente se observa que es lo contrario lo que marca estos años, puesto que uno de los procesos que comienzan a vivirse desde la tercera edad es la jubilación, entendida como inactividad laboral, y que genera un cambio de vida a las personas dejan de trabajar, estos sujetos se preguntan qué hacer, a dónde ir y cómo ocupar el tiempo sin sentirse inutilizado... la vejez actualmente oscila entre el sentimiento de jubilación y el acercamiento a la muerte, entre la vida como tiempo libre o como un momento de espera (Numa y Durán, 2012, p. 18)

Cada etapa de la vida del ser humano, posee vulnerabilidades diferentes; unas se encuentran más acentuadas que otras, pero al final, con frecuencia se decide enfatizar las vulnerabilidades del adulto mayor debido a sus características particulares. El envejecimiento es visto como Proceso:

Natural, y va desde la concepción hasta la muerte, y su desarrollo con lleva una serie de cambios que se ven afectados de manera diferente por factores como la herencia biológica, el comportamiento individual, factores sociales, económicos, ambientales y políticos (P. Nacional de envejecer y envejecimiento, 2010-2015, p. 23)

Las características fisiológicas del adulto mayor, sobre salta a la vista como lo es la niñez, la adolescencia, la juventud y la edad adulta. Y cada una de las diferentes etapas

que el ser humano trasciende, tiene un tiempo y una funcionalidad específica para tiempos específicos con ventajas y desventajas específicas.

Cuando la vejez libera al hombre del deber profesional y lo despoja de la cotidianidad del mundo laboral se desorienta sin las rutinas que guiaban su vida. En esta etapa de la vida debe ser arropado por la ternura familiar y acudir a la experiencia y otras entretenimientos cultivadas paralelamente con su vida laboral (Manchola, et al., 2009, p. 8)

Por alguna razón, en alguna parte del camino, se volvió costumbre subestimar, marginar a cierta población una vez se considere que ha alcanzado su “cúspide” en donde los años maravillosos solo quedan en el pasado, cuando debería ser un continuo presente, siempre renovándose.

Chawla (1988) afirma que los ancianos no siempre son dependientes a causa de su decadencia física, sino que lo son frecuentemente debido a la forma cómo son categorizados socialmente y a las presiones que se ejercen sobre ellos. Si bien es cierto que el envejecer implica un deterioro biológico, son las condiciones sociales de carencia de servicios y las ideas contenidas en el modelo médico tradicional las que restan oportunidades para que el “viejo” se mantenga activo y autovalente. La carencia de una definición sociocultural del conjunto de actividades que serían específicas de los ancianos les hace sentirse inútiles y sin reconocimiento social. (Zavala s, Vidal, Castro, Quiroga, Klassen, s.f.)

El envejecimiento, ya no es un fenómeno social exclusivo del contexto europeo. Es un fenómeno social que engloba todos los contextos sociales, incluyendo el latinoamericano,

que obliga a establecer transformaciones en las estructuras sociales. Ésta nueva dinámica, exige políticas públicas de desarrollo ambiental, económico y social acorde a una demografía con vulnerabilidades y necesidades específicas y palpables.

La vulnerabilidad es entendida como una función inversa de la capacidad de los individuos, grupos, hogares y comunidades, de prever, resistir, enfrentar y recuperarse del impacto o efecto de eventos que implican una pérdida de activos materiales e inmateriales (política nacional de envejecimiento y vejez 2007-2019, p. 38).

No existe un manual que indique cómo vivir la vejez. Como tampoco existe una forma correcta o incorrecta clara o específica, que oriente qué debe hacer el adulto mayor en esta etapa de su vida. Se habla de un envejecimiento activo, pero el propósito de esto, es mejorar de alguna forma la calidad de vida de la persona quien vive la etapa.

Se han hecho numerosos estudios sobre la tercera edad, sus características e implicaciones físicas, psicológicas, sociales e incluso comunicacionales, a pesar de esto, aún nos encontramos en el mundo actual con personas que no saben cómo vivir esta etapa de la vida (Numa y Durán, 2012, p. 11).

Entonces la calidad de vida debe apuntar a una mejora tangible en los estilos de vida a través de prácticas efectivas en pro del bienestar del sujeto.

Como vemos, la calidad de vida es y seguirá siendo un concepto que interese a los investigadores en las diferentes áreas del conocimiento, para poder así ir generando nuevas prácticas eficientes y oportunas en variados contextos, no sólo para las personas en general, sino también para todos aquellos que se encuentran

fuera de políticas económicas globales, para dar oportunidades de desarrollo y calidad a colectivos que se encuentren en desventaja social (Vargas, 2014, p. 121).

5.3.2. Organización, Proyecto “Caminemos por la vida”.

Llegar a la etapa del adulto mayor, puede suponer el fin de muchas etapas en la vida: No más procreación, no más trabajo, no más responsabilidades económicas para sustentar un hogar, no más proyectos de vida. Por lo tanto, es fácil tratar de reescribir un epílogo que resuma o desenlace hechos que ayuden a darle sentido a una vida de trabajo, pérdidas y esfuerzos, algo que se podría considerar como un envejecimiento exitoso. Pero las interacciones sociales del adulto mayor pueden trascender las fronteras del sedentarismo y abrir una nueva página para que otra generación continúe escribiendo otra historia sobre las ya compartidas por los ancianos.

El envejecimiento exitoso no significa no tener que enfrentarse a pérdidas, sino que tiene que ver con afrontar estas de forma adecuada y afrontar con éxito los cambios negativos (Petretto, et al. 2016).

Es aquí en donde se re significa el envejecimiento. El proyecto caminemos por la vida, lleva atendiendo a una población por 18 años consecutivos en las instalaciones de la Universidad Surcolombiana de la ciudad de Neiva, promoviendo estilos de vida saludable. La coordinadora del proyecto de salud, la profesora Yivi Salazar Parra, hace una reseña que fue publicada en el libro “Proyecto Caminemos por la vida”, memorias, que un fragmento de la misma dice así:

Se aprecia cómo en este grupo de adultos mayores, con dos horas de actividad física matinal han logrado recuperar y mantener su calidad productiva y feliz a nivel familiar, comunitaria y social. El programa de enfermería de la Universidad Surcolombiana, a través del Proyecto, PROMOVRIENDO SALUD PARA VIVIR, se ha integrado al grupo con el objetivo de ejecutar procesos de enseñanza-aprendizaje recíprocos con adherencia de conceptos de cuidado de la salud (Trujillo y Otálora, 2015).

5.3.3. El papel de la mujer en la organización proyecto

Caminemos por la Vida.

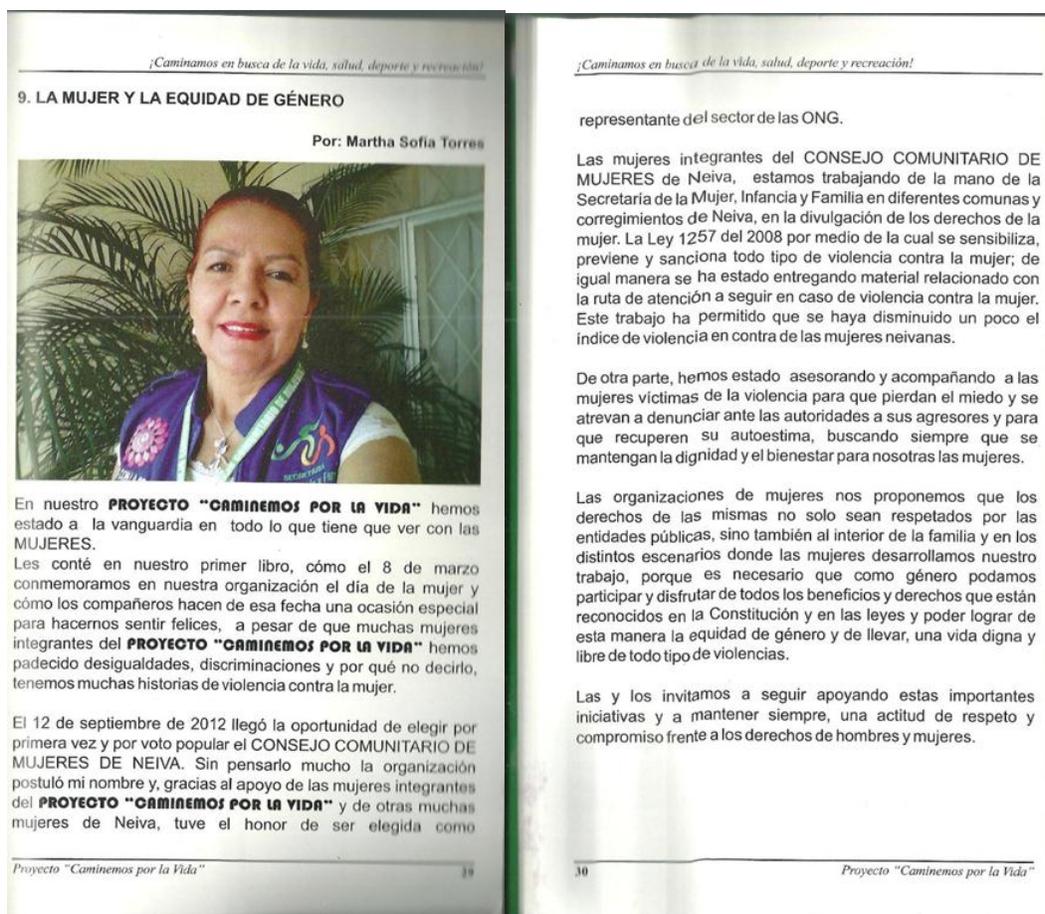
Retomando el tema sobre la vulnerabilidad en el adulto mayor, se hace constancia del papel de la mujer en el proyecto Caminemos por la Vida.

La presencia femenina en la organización, ha generado empatía con otras Organizaciones en donde se promueven los derechos de la mujer cobijadas bajo la ley 1275 del 2008 que titulado dice: “Por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los códigos penal, de procedimiento penal, la ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones”.

Las mujeres del proyecto caminemos por la vida, no se limitan a celebrar y conmemorar cada 8 de marzo el día de la mujer. Conmemoración que de hecho se encargan los hombres usuarios del proyecto en honor a ellas. La organización postuló a una de las usuarias del proyecto Caminemos por la Vida, al CONSEJO COMUNITARIO DE MUJERES DE NEIVA, y gracias al apoyo del género femenino

usuarias del proyecto, y de otras alianzas femeninas, la postulada ganó las elecciones quedando como representante del sector de las ONG.

Figura 1: La mujer y al equidad de Género



Fragmento de la página 29 y 30 del Proyecto Caminemos Por la Vida, memorias

La participación de las mujeres en otros escenarios a parte del voto popular, han generado interés en los medios comunicativos, como son las ferias del emprendimiento.

Lideradas por la coordinadora Janeth García, cerca de 25 abuelas que forman parte del programa adscrito a la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Institución expusieron diferentes productos a la comunidad universitaria en la 1a Feria del Emprendimiento. La actividad se llevó a cabo el 25 de noviembre en las instalaciones de la Casa de Estudios y tuvo una respuesta positiva por parte de docentes y estudiantes, quienes visitaron cada stand para conocer más sobre los artículos (UPI noticias, 2016).

También se resalta el empoderamiento del género femenino, que han asumido el reto de ser presidentas, tesoreras, fiscales, de la organización “proyecto Caminemos por la Vida”, trabajo, que lograron reconocimiento no solo a nivel institucional, sino también a nivel municipal.

Martha Sofía Torres: Mujer que se ha destacado por el servicio comunitario. Fue elegida jueza de paz por voto popular de 2005 a 2010. Fue presidenta del Proyecto “Caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana de 2009 a 2013. Fue integrante y presidenta del Consejo Comunitario de Mujeres de Neiva elegida por voto popular y representante del sector de las ONG’S 2012-2016. También hizo parte del Consejo departamental de Mujeres en el periodo de abril de 2013-2017 (Esquivel, 2017, la Nación).

Actualmente, el proyecto caminemos por la vida está representado por una presidenta quien exitosamente ha llevado la bandera de las voces femeninas, María Eugenia Quintero Fierro, con periodo presidencia entre marzo 2018 al marzo 2020, pero sin dejar de lado el apoyo incondicional de los voceros masculinos.

5.4. Referente Conceptual

5.4.1. Inclusión Social.

Hablar de inclusión social, para algunos autores es ineludible empezar con la definición del concepto de exclusión social, como es el caso de los autores Chuaqui, Mally y Parraguez (2016), quienes en su artículo: El concepto de inclusión social, comienzan definiendo qué es la exclusión y qué implica ese hecho para una sociedad.

Plantear el concepto de exclusión social como una relación que dificulta e impide al sujeto ocupar una posición, superar una situación o ejercer un derecho...consideramos que la concepción de la inclusión social debe considerar un concepto que reivindique el bienestar y capacidad de tener un rol activo y protagónico para ello de los individuos dentro de los sistemas sociales donde participan como sujetos y actores, por ello pensamos en su realización (Chuaqui, Mally y Parraguez, 2016, p. 181).

Continuando con la taxativa relación entre exclusión e inclusión sociales, Azuero, describe que la problemática social se identifica una vez se reconoce a la exclusión social como “un concepto multidimensional, dinámico, que afecta negativamente a los diferentes aspectos del desarrollo humano” (Azuero, 2009, p.157). El mismo autor, hace referencia de la inclusión social como la contraparte de la exclusión social, el alivio de la problemática en mención; una relación recíproca en donde la una no existiría sin la otra.

Para hablar de inclusión social, se debe entender su opuesto...la inclusión y la exclusión social son dinámicas o procesos que van de la mano...ambos conceptos

son condicionados mutuamente, es decir, son aspecto, lados de una misma forma, si distinguimos uno de los dos lados aparece el otro (Azuelo, 2009, p. 159).

Cuando hablamos de inclusión y exclusión, el abanico temático es más amplio de lo que suponemos y la mayoría de las veces no sabemos por dónde empezar. La inclusión y la exclusión son el yin y el yang del taoísmo. El uno no puede existir sin el otro, al parecer.

La anterior dualidad, ha hecho que el concepto de inclusión y exclusión, se replantee una y otra vez con diferentes autores, diferentes miradas, y en diferentes campos del conocimiento (salud, sociológico, educativo...). Para una población específica, hacer mención de una inclusión es recapitular el proceso de exclusión que vivieron para lograr lo que ahora tienen. La relación entre inclusión y exclusión resulta inherente en la transición de un concepto a otro, lo cual hace inevitable la tensión entre esta dualidad. La inclusión existe, para superar la exclusión (Chuaqui, 2016). En otras palabras, si la exclusión no existiera, no habría necesidad de hablar de inclusión.

Teniendo en cuenta lo anterior, si para hablar de un tema (inclusión), resulta completamente natural hacer mención del otro (exclusión), ¿qué genera la tensión entre ellos mismos, que los hacen tan distantes y tan complementarios el uno del otro?

La exclusión puede definirse como dificultad para ingresar, o dificultad para acceder a algo (Chuaqui, 2016). Con base en lo anterior, la inclusión en este caso, haría el papel antónimo de la exclusión.

Hablar de inclusión social en nuestro país significa analizar la realidad por la que ha atravesado la población excluida, haciendo referencia a varios elementos como:

raza, género, edad, estrato social, lugar de origen, capacidad económica, laboral. De la misma manera se debe tener en cuenta que las condiciones económicas de los países influyen en las formas de discriminación y exclusión de la población, y que a la vez justifican el tema de la inclusión social (Vargas y Molina, 2015).

La inclusión social, va más allá de hacer visibles a una población específica; busca que los integrantes puedan “ser parte protagónica de la construcción de desarrollo en cada uno de sus territorios” (Durán, 2018). A esto se le podría llamar un continuo proceso de participación y transformación de los escenarios en donde se desenvuelven.

Las políticas de inclusión social, nace precisamente al hacer visible los estragos que generan la exclusión social o de lo contrario, no existirían las políticas públicas nacional de: Discapacidad, envejecimiento humano, de la primera infancia, política social para habitante de calle, equidad de género para las mujeres, políticas públicas y derechos humanos en los grupos étnicos. El reto ahora, es asegurar la consecución de esa política desde las voces de los grupos participantes (etnias, mujeres, personas en situación de discapacidad, adultos mayores...) correlacionado con los agentes externos (personal profesional) que ayudarán a velar por el cumplimiento de esa política.

Sobre la misma línea de la inclusión social, Araos-fraser hace una recapitulación sobre la desigualdad de la economía colombiana y reconoce a la inclusión social como un proceso, que podría ayudar a reducir la brecha de las desigualdades sociales, por lo que resalta que “lo más conveniente es convertir la inclusión social en un propósito nacional” (Araos-fraser, 2010, p. 7)

Basado en las conclusiones de los autores mencionados con anterioridad, se puede deducir que la inclusión social es un constante proceso de recontextualización, en donde se debe

promover la equidad y la igualdad de oportunidades para una sociedad diversa, vulnerable (en más de un aspecto), que deben ser visualizados en una política pública clara que reconoce tanto sus deberes, como sus derechos y el cómo debe ser el cumplimiento de los mismos en base a un plan (proyectos y demás).

La inclusión social es el proceso de cambio de las personas, familias, comunidades e incluso regiones, de manera que participen social, económica y políticamente, tanto de forma pasiva (beneficios y oportunidades) como activa (mecanismos y procesos de decisión comunitaria). El concepto de inclusión social forma parte de la tendencia de ampliación progresiva de la ciudadanía, que busca llegar a una participación, de ser posible total, como ocurre en los países del Primer Mundo... Conceptualmente, la inclusión social es un prerrequisito de la cohesión social, que básicamente es un sentimiento de pertenencia y una forma de participación preparatoria de la utópica igualdad de oportunidades (Araos- Fraser, 2010, p. 9).

5.4.1.1. Componentes de la inclusión social.

La inclusión social, expuesta por Araos-fraser, consta de tres componentes y así mismo, se fragmentan en sus respectivas dimensiones.

- ✓ Distancia: Establece las inequidades presentes en la sociedad (ingreso y pobreza, empleo, educación, salud, vivienda, pensiones y brecha digital).
- ✓ Institucional: Recoge el funcionamiento de entidades (sistema democrático, estado de derecho, políticas públicas, instituciones del mercado y familias).

- ✓ Pertenencia: Muestra la relación y vinculación del conjunto de la sociedad (multiculturalismo, confianza, participación, expectativas sobre el futuro, sentido de pertenencia y solidaridad social).

Para el abordaje de este estudio se hace énfasis en el último componente, pertenencia, que a su vez aborda 6 dimensiones: Multiculturalismo, confianza, participación, expectativas sobre el futuro, sentido de pertenencia, solidaridad social, que serán tenidas en cuenta para análisis, según el objetivo de la presente investigación. Las 6 dimensiones están soportadas bajo la referencia de otros autores, puesto que Araos-fraser solo las menciona en su trabajo, más nunca profundiza en ninguna de las mencionadas.

5.4.1.1.1. Multiculturalismo.

Con facilidad, puede confundirse el multiculturalismo con los términos, multicultural, pluralismo, interculturalismo. Pero para el desarrollo de éste proyecto, es necesario precisar en el multiculturalismo porque se está hablando de un modelo de sociedad (Hernández, 2007), en este caso, proyecto “Caminemos por la Vida”,

En la definición de la multiculturalidad como término descriptivo está implicada dicha diversidad cultural, entendida como pluralidad, y el multiculturalismo, en tanto normativo es precisamente el proyecto de la regulación de tal convivencia entre culturas...el multiculturalismo está ligado a la diversidad cultural como un fenómeno que se da en el mundo, asume de facto esta diversidad (Hernandez, 2007, p. 432).

5.4.1.1.2. *Confianza.*

Para definir la confianza, es necesario contextualizar la disciplina en la que se desenvuelve la investigación, puesto que conceptualmente hablando, se podría hablar de la confianza según la filosofía, la sociología, psicología, economía y áreas aplicadas al marketing (Sanz, Ruiz, Pérez, s.f. 2009,) nada más profundizando en el concepto de confianza vista desde diferentes disciplinas, significaría otro estudio de corte cualitativo. Pero para el presente proyecto, fue necesario tomar un fragmento de lo que podía significar la confianza para los adultos mayores del proyecto “caminemos por la vida” desde la disciplina de la psicología:

En general, los psicólogos están de acuerdo en que la confianza es interpersonal...se concentra en las diferencias individuales como las características de la personalidad y en las variadas consecuencias en las relaciones humanas... en sociología, Luhmann especifica que es la creencia de una parte en otras que después se comportarán de manera predecible y que está basada en una relación circular de riesgo y acción (Sanz, Ruiz, Pérez, s.f. 2009 p. 36).

5.4.1.1.3. *Participación.*

Hablar de la participación, es hablar de una acción constante que puede ser pasiva o activa pero que también puede ser vista desde otros enfoques que trasciendan la definición de este concepto desde su etimología. Dueñas (2012) lo define:

Participación es un proceso, que incluye la posibilidad de hacer, al tomar parte de algo, con la finalidad de provocar una reacción, participar entonces debe ser comprendida como una causa y como una consecuencia (p. 2).

Sobre la misma temática, otros autores hacen uso de la expresión participación comunitaria, como en el caso de Gallego Henao (2015), quien en su artículo enfocado sobre la infancia, ve a la participación como “un derecho inherente a la condición de ser humano y punto clave para tomar parte en las decisiones que afectan al contexto inmediato” (p. 152). Desde un enfoque educativo, De la concepción (2015) en su artículo dice que “la participación es uno de los componentes más importantes para la construcción de la democracia” (p.10) y hace referencia de la participación como un derecho civil y político.

5.4.1.1.4. Expectativa sobre el futuro.

Según Peralta (2006), indica que la palabra expectativa ha sido utilizada y desglosado desde diferentes enfoques, como también hace una mención breve sobre la “predicción que se hace real”, lo que atribuye como resultado la expectativa. La misma autora, referencia que la expectativa permite “las evaluaciones subjetivas de la probabilidad de conseguir tal meta” (p. 203), pero haciendo referencia en el campo psicológico, la expectativa está relacionada con las necesidades y experiencias del pasado.

La escuela cognitiva de la psicología presupone que todo comportamiento está dirigido al logro de una meta. Las necesidades y las experiencias del pasado son razonadas, categorizadas y transformadas en actitudes y creencias que actúan como predisposiciones para el comportamiento, teniendo, por consiguiente, un rol en la formación de expectativas (Peralta, 2006, p.203).

5.4.1.1.5. *Sentido de pertenencia.*

Visto desde un punto subjetivo, el sentido de pertenencia tiene que ver con la necesidad de un sujeto o individuo de formar o sentirse parte de algo. Huerta Orozco (2018) en su artículo hace la interesante descripción de la actitud de un padre frente a la relación con su hija, y de ese fragmento se podría abstraer algún tipo de acercamiento de lo que sería el concepto del sentido de pertenencia. Dejando en claro que no es una definición como tal del autor, se resalta que el sentido de pertenencia para un sujeto tiene que ver “posibilidad de ver satisfecha su necesidad particular de aceptación y reconocimiento al ser tomado en cuenta en la participación de las decisiones” (Huerta, 2018). Pero llegando a una descripción más precisa, lo brinda Brea (2014):

Se ha definido como un sentimiento de arraigo e identificación de un individuo con un grupo o con un ambiente determinado. Su existencia genera en la persona un compromiso con la construcción de significados que a la larga formarán parte de la memoria personal y del grupo al que se siente pertenecer. La participación en la construcción de esta memoria es activa y continua e implica un compromiso con desarrollo tanto personal como del grupo y del lugar (Brea, 2014, p.15).

5.4.1.1.6. *Solidaridad social.*

Duque (2013), hace referencia de la solidaridad recopilando el trabajo de otros autores, en donde la solidaridad como tal debe estar que ser para un bien colectivo, “el fin de la conducta moral no puede ser el sujeto individual sino únicamente la sociedad” (p.193). Páez (2013), hace una definición más desglosada de la palabra solidaridad en el estado actual:

La palabra solidaridad, viene del latín de solidus o soliditas que significa compacto, sólido, completo, enter... Las diferentes ciencias interpretan según la época o el momento histórico el concepto de solidaridad. Por un lado, la sociología interpreta la solidaridad con los grupos sociales que se cohesionan y se relacionan entre ellos mismos, esta se refiere a la relación social... En la ética se considera que la solidaridad es una virtud pues propicia actitudes de cambio en el ámbito de lo moral, en las personas, y es un principio porque es considerado por toda la sociedad como una acción que debe ser respetada por todos, es decir, es universal... Para la psicología la solidaridad se vincula a los sentimientos de ayuda que la persona tiene frente a sus semejantes... La solidaridad se define como un valor humano, es decir como la posibilidad que tienen los seres humanos de colaborar con los otros y además posibilita crear sentimientos de pertenencia... la solidaridad nace de los individuos y también debe mover las grandes estructuras de sociales y políticas, las naciones y las comunidades, sin importar el color, la raza, la ubicación geográfica, las convicciones ideológicas; al ser humano deben moverlo las necesidades de sus congéneres (Páez, 2013, p. 43).

Para abordar el concepto de solidaridad social, se toma como referente a Páez (2013) quien pule la idea de lo que ha significado el término solidaridad en el uso de otros contextos, en este caso, el social:

El tema de solidaridad no es ajeno a la instancia de la propia persona, llegando a crear en las sociedades una cultura solidaria que mueva estructuras sociales y políticas para ayudar a aquellos menos favorecidos de la sociedad. (p.48).

5.4.2. Adulto mayor.

Tratar de definir el concepto adulto mayor, ha logrado inquietar a diversas disciplinas como la psicológica, sociología, medicina, gerontología, entre otras. Pero para el presente estudio, se toma el concepto de adulto mayor que el congreso de la República de Colombia reseña bajo el marco de la ley 1276 del 2009 colombiana en la página 3:

Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más. A criterio de los especialistas de los centros de vida, una persona podrá ser clasificada dentro de este rango, siendo menor de 60 años y mayor de 55, cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y psicológico así lo determinen (ley 1276 del 2009, p. 3).

Por la ley en mención, según el artículo 3, se da la autorización en Colombia a las Asambleas departamentales y a los concejos distritales y municipales para emitir la estampilla para el bienestar del Adulto Mayor.

5.4.2.1. *Definiciones precisas de envejecer, envejecimiento y vejez.*

Envejecer, envejecimiento y vejez, son palabras estrechamente relacionadas, pero hay ciencias, organizaciones, que separan estos conceptos atribuyéndole a cada uno un papel diferente aunque sus contenidos sean similares. El significado puede variar dependiendo del enfoque con que se quiera mirar. Envejecer está muy cerca de la palabra *envejecimiento*. “la vejez es un estado en la vida y el envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital” (Vargas, 2014, p. 106).

Desde el enfoque de salud, se puede decir que envejecer es un “hecho de carácter universal que se produce desde el momento de la concepción hasta la muerte. Se

caracteriza por modificaciones morfológicas, fisiológicas, psicológicas y funcionales” (SABE, 2018). El envejecimiento, definido para las políticas públicas en Colombia, es el “conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida: Es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Los cambios son bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales” (Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019, p. 10).

Numan y Durán (2012) habla del envejecimiento como una etapa subjetiva con diferentes interpretaciones según quien la esté viviendo.

Estas divisiones de edad finalmente son creadas por la sociedad para determinar rangos, para incluir y excluir a otros de determinados beneficios, pero finalmente esos rangos de edad no son los que determinan lo que vive una persona en esa edad, la vejez es algo que se vive de manera muy subjetiva, no hay una definición que lo abarque todo, sino varias definiciones que cuentan algunas de las cosas por las que pasan las personas que inician sus 60 años aproximadamente. La forma en que lo viven dependerá en gran medida de la forma en que interpretan lo que viven. Si lo viven tranquilos o si lo viven desesperanzados, hay muchas formas de vivirlo...Nos encontramos que además la OMS también expone unos subgrupos, que son manejados de diferentes maneras desde diversos contextos. De acuerdo a esto, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos (p. 23).

Respecto al concepto de la vejez, citando a Irma Isabel Vargas Palavicino, no hay una edad concreta que ayude a definirla como vejez, “no existe un paradigma único que dé cuenta del significado preciso de la vejez” (Vargas, 2014. P.107).

Más allá de las pérdidas biológicas, la vejez con frecuencia conlleva otros cambios importantes. Se trata de cambios en los roles y las posiciones sociales, y la necesidad de hacer frente a la pérdida de relaciones estrechas. Así, los adultos mayores suelen concentrarse en un conjunto menor pero más importante de metas y actividades, además de optimizar sus capacidades presentes a través de la práctica y el uso de nuevas tecnologías y compensar la pérdida de algunas habilidades con otras maneras de realizar las tareas (OMS, 2015, p. 27)

La vejez, es vista como un proceso paulatino que acontece a todos los seres vivos, no hay misterio en ello. “El cómo lograr un envejecimiento satisfactorio resulta un gran interrogante” (Palma, 2017, p. 19).

5.4.3. Vulnerabilidad.

Para la definición del concepto, se toma en cuenta un artículo de los autores Luna, Díaz, Collazos y Escobar, como el resultado de una investigación realizada en Colombia. Los autores abordan la vulnerabilidad que ha trascendido a concebir un nuevo fenómeno llamado Vulnerabilidad social.

La vulnerabilidad, es en sí diversa, tanto desde sus acepciones como de los contextos en los cuales existe. La vulnerabilidad que viene del latín vulnerabilis, de vulnus, eris, herida, que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente, lo cual incluye una dimensión temporal, como se trata de un daño a los medios de

vida y no sólo a la vida y propiedad que está en peligro, los grupos más vulnerables son aquellos que también tienen máxima dificultad para reconstruir sus medios de subsistencia después del desastre... es preciso considerar la vulnerabilidad como una situación producida por un conjunto de hechos sociales, económicos, educativos y culturales, en donde se hace evidente las desventajas con relación al acceso a los servicios sociales dispuestos para toda la población. Por tanto, la vulnerabilidad debe estar relacionada con aspectos referidos a las actitudes que demuestra cada sujeto como entidad no acabada, que activos manejan, qué prácticas o estrategias realizan, como pueden adaptarse a las nuevas condiciones sociales para mejorar su bienestar presente; cabe anotar que esta es una postura crítica entre las oportunidades sociales y la capacidad que tienen los sujetos para aprovecharlas en pro de su bienestar y desarrollo (Luna, Díaz, Collazos y Escobar, 2012, p.11).

5.2.3. Envejecimiento activo.

El argumento sobre envejecimiento activo es una temática que ha generado interés décadas atrás en otros países y que llega a Colombia como un elemento esencial para las políticas públicas de envejecer y envejecimiento. “Una vida físicamente activa, retrasa los problemas asociados al envejecimiento” (Ponce, 2015, p. 49). El envejecimiento activo, tuvo su inicio con 1961 con Havighurst (Petretto, Pilib, Gavianoa, Matos y Zuddas, 2016), quién brindó un primer acercamiento a la expresión: Envejecimiento exitoso. “Dicho autor describió el envejecimiento exitoso en términos de felicidad y satisfacción vital” (Petretto, *et al.* 2016). De aquí en adelante, salieron otros autores que basados en la

teoría del desarrollo Havighurst, también exponen su trabajo y que a continuación se resumirá según la investigación de Petretto, *et al.*

- ✓ Reichard (1962): Capacidad de adaptación a la jubilación
- ✓ Neugarten(1972): Analiza la personalidad
- ✓ RoweyKahn(1987,1998)yKahn(2002y2004: Hace hincapié solo en la distinción entre patológico y no patológico.
- ✓ BaltesyMargretBaltes(1990): Modelo selección de optimización y compensación SOC.
- ✓ Structurallag de Riley y Riley(1994) y Riley (1998): Se basa en la distinción entre persona y rol.
- ✓ Kahana y Kahana el coping proactivo (1996, 2001): Adaptaciones comportamentales proactivas
- ✓ Envejecimiento activo y la Organización Mundial de la Salud OMS: Proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

Contextualizando el envejecimiento activo en las dinámicas que implica envejecer y ser colombiano, se toma como referente el concepto que brinda la Política nacional de envejecimiento. Entonces se dice que:

El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población, lo cual reafirma que a medida que cambien las condiciones de vida y existan mayores oportunidades para las personas, al tiempo que transcurre su edad y disfruta su bienestar físico, mental y social tendrán mayor probabilidad de

participar en todos los espacios de la vida social y comunitaria (Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital, 2010-2025, p. 28).

Para abarcar lo anterior, por otro lado, se hace énfasis en la palabra “activo”. Y esa referencia la brinda la Política nacional de envejecimiento y vejez (2007-2019).

El término «activo» hace referencia, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra, sino a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas. Las personas ancianas que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden, y deben, seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones. El envejecimiento es un fenómeno multigeneracional que plantea retos fundamentales a los sistemas de protección social integral y a las políticas de empleo en los países (Política nacional de envejecimiento y vejez 2007-2019, p. 27).

5.2.4. Entorno saludable.

También de la misma política nacional, se toma el concepto de entorno saludable enfocada a la población de interés para este estudio.

Los entornos saludables, son escenarios locales donde comparativamente, las condiciones de vida y el estado de salud son favorables en términos de oportunidades para el desarrollo individual y colectivo, de los diversos grupos que integran la sociedad” (OPS, 1996). Los entornos pueden ser espacios sociales, ambientales, culturales físicos, públicos y privados... Esta línea está dirigida a

toda la población y está relacionada con la planificación del espacio urbano, con la garantía de condiciones ambientales, con las condiciones de seguridad de las viviendas y con la creación de ciudades amables y solidarias con la población, especialmente con los niños y las niñas y la población adulta mayor” (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024, p 34).

5.2.5. Transición demográfica.

Cuando se habla de la transición demográfica, se habla de un proceso lento o acelerado, que puede ir en ascenso o en descenso, respecto a una población. A continuación, se cita textualmente el concepto de transición demográfica según la Comisión Económica Para América Latina (CEPAL). Partida Bush, indica que “la transición demográfica alude al paso de altos niveles de natalidad y de mortalidad sin control, a bajos niveles controlados” (Partida, 2005, p. 10). Pero otro autor, desde el punto de vista de las ciencias humanas, hace otra definición de este mismo concepto:

La transición demográfica ha sido descrita como un proceso de larga duración, que transcurre entre dos situaciones o regímenes extremos: Uno, inicial, de bajo crecimiento demográfico con altas tasas de mortalidad y fecundidad, y otro, final, de bajo crecimiento pero con niveles bajos en las respectivas tasas. (Resques, p. 97)

5.3. Marco Legal

5.3.1. Asamblea General de las Naciones Unidas.

En 1948, la Asamblea General declara los derechos de la vejez. La ONU lleva estudiando la cuestión de las personas de tercera edad. De ahí en adelante, se han abordado temas respecto al plan de acción sobre el envejecimiento, principio, proclamación y derechos (Pérez, Martínez y Reguero, 2004). Resolución 213 (III) Declaración de los derechos de la vejez:

La asamblea general: Decide comunicar al Consejo Económico y Social, el proyecto de declaración de los derechos de la vejez, presentado por la delegación argentina (A/C.3/Rev.1) para que lo examine y presente al respecto un informe a la Asamblea General durante uno de sus próximos períodos de sesiones (Resolución 213, 1948)

5.3.2. Constitución Política de Colombia 1991.

En el artículo 46 de la constitución colombiana, el término que utiliza para referirse al adulto mayor es “personas de la tercera edad”. En el que textualmente dice:

Artículo 46. El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia. (Constitución 1991, p. 8).

5.3.3. Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES) 2793 1995.

El CONPES, fue redactado con fecha de publicación de 28 de junio de 1995. Allí, pone en consideración los lineamientos de la política relacionado con el envejecimiento y la vejez en la República de Colombia, con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Allí mismo, menciona por primera vez fundamentos relacionados a la política de envejecimiento y vejez, los programas de salud y seguridad social, para la atención al adulto mayor. Tal vez allí, también por primera vez, en las políticas públicas de Colombia se habla del envejecimiento poblacional y el cómo se está proyectando ese aumento de adultos mayores en las próximas décadas.

El CONPES, es el primer documento en Colombia, en donde se estipula los lineamientos de la política relacionada al envejecimiento y que por primera vez, el Estado reconoce su responsabilidad en la participación de la creación de esta política y las políticas que a futuro serían creadas entorno a esta consideración, como primer intento de respuesta a la transición demográfica del país, presentado en los siguientes objetivos:

1. Mejorar las condiciones de vida de toda la población, independientemente de su edad, sexo o etnia, con el fin de que vivan un proceso de envejecimiento saludable.
2. Brindar bienestar a las personas mayores, asegurándoles servicios de salud y seguridad social, una subsistencia adecuada, vivienda digna y asistencia integrada, priorizando las acciones en las personas más pobres.
3. Desarrollar una cultura donde el envejecimiento y la vejez sean considerados como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, para eliminar así la discriminación

y la segregación por motivos de edad, y contribuir al mismo tiempo al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones.

4. Mejorar la capacidad de respuesta institucional para la atención de las personas mayores, usando de manera más eficiente la infraestructura existente.

(CONPES, 1995)

5.3.4. Política Nacional De Envejecimiento Y Vejez.

La política marca 4 aspectos conceptuales: El envejecimiento biológico y su relación con el envejecimiento demográfico, los derechos humanos, el envejecimiento activo y la protección social integral. A continuación se expone un fragmento relacionado a la política Nacional de envejecimiento y vejez:

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez está dirigida a toda la población residente en Colombia y en especial, a los mayores de 60 años. Con énfasis en aquellos en condiciones de vulnerabilidad social, económica y de género.

Teniendo presente el lineamiento por ciclo de vida. Es una Política Pública, de Estado, concertada, que articula a todos los estamentos del gobierno y la sociedad civil en un propósito común: visibilizar e intervenir la situación del envejecimiento y la vejez en el periodo (Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, 2007, P. 16).

La política Nacional de envejecimiento y vejez, cuenta con unos objetivos establecidos para el desarrollo de proyectos en pro del beneficio y la protección del adulto mayor garantizándolos como sujetos de derecho.

5.3.5. Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital.

Bajo el mando del alcalde Samuel Moreno Rojas, aparece la Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital, publicado en agosto del 2010, que se cita de la siguiente manera:

El ciclo de construcción de las políticas públicas sociales plantea cuatro etapas: horizonte de sentido, formulación, implementación y seguimiento; el presente documento contiene las dos primeras etapas, horizonte compartido de sentido y formulación de la PPSEV, todo lo anterior concebido, definido y construido conjuntamente en el marco del enfoque de derechos humanos y a través de la estrategia de gestión social integral; consta de cuatro capítulos, el primero señala los marcos de referencia de la política a saber, el marco conceptual, analítico, ético político y normativo; el segundo capítulo perfilado como la columna de la política, plantea los contenidos centrales de la misma partiendo del objetivo general, objetivos específicos, contenidos axiológicos (valores y principios) que le acompañan, estructura de la política en sus dimensiones, ejes, líneas y estrategias, cerrando con el seguimiento y evaluación de la misma; el tercero contiene las orientaciones para la implementación de la política, como es la institucionalización de la misma, responsabilidades y coordinación y la construcción transectorial del plan de acción a través de la estrategia de gestión social integral; el último y cuarto capítulo, describe y resalta los resultados del proceso de construcción colectiva de la política adelantado entre el 2008 y el 2010

(Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital, 2010-2025, p. 10).

5.3.6. Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024.

Este documento es la actualización de Política Nacional de Envejecimiento y Vejez nacional. Las variaciones en los avances de la tecnología, cambios demográficos, cambios en las políticas públicas, son unos de los motivos por el cual fue necesario plantear la actualización del documento.

Los argumentos que sustentan el ejercicio de actualización de la Política es sintetizada en lo siguiente: Las rápidas transformaciones de los colectivos humanos, los cambios del contexto político y administrativo, avances en el estado del conocimiento, clarificación de las relaciones formulación-implementación, optimización de alcances temporales de metas de la política, definición de un catálogo de indicadores para el monitoreo y evaluación de la política (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024, p.5).

5.3.7. Ley 1850 de julio del 2017.

Teniendo como referente a la ley 1315 del 2009 artículo 2, se define en Colombia como adulto mayor aquella persona que cuenta con 60 años o más. Para la presente investigación, fue necesario tener en cuenta la ley 1850 del 19 de julio del 2017, porque en ella se hacen las respectivas modificaciones de las leyes: Ley 599 del 24 julio 2000, 1251 del 27 enero del 2008, ley 1276 del 2009, ley 1315 del 2009, en donde se especifican las las normas para la protección, programas y proyectos de promoción y

defensa de los adultos mayores. Con la creación de esta ley, se desglosa los decretos municipales para la ejecución de proyectos y programas para proteger y restablecer los derechos de los adultos mayores de sectores vulnerables.

5.3.8. Acuerdo número 012 del 2017.

Como resultado de la ley 1850 del 2017, el presente acuerdo, ordena la emisión de la estampilla municipal para el bienestar del adulto mayor, en donde los recursos son administrados por la gobernación municipal. La población prioritaria para la ejecución de esta estampilla, son los adultos mayores de la ciudad de Neiva que están en el nivel 1 y 2 del Sisbén, en pro del mejoramiento de la calidad de vida, a través de la creación de los Centros de Vidas y demás instituciones creadas, cuyas funciones en la prestación de su servicio incluyen: Alimentación, orientación psicosocial, atención primaria en salud, capacitación en actividades productivas, encuentros intergeneracionales, promoción de trabajo asociativo, constitución de redes de apoyo. Con el presente acuerdo, también se crea el Comité Operativo en Beneficio del Adulto Mayor en la ciudad de Neiva.

5.3.9. Decreto 0317 del 2018.

El presente decreto, reglamenta el anterior acuerdo, la emisión de la estampilla para el bienestar del adulto mayor, definiendo la ubicación de los Centros de Vida, define los beneficiarios, la edad de los beneficiarios, como también, como también especifica las obligaciones, funcionamientos, servicios y operatividad de los Centros de Vida, con el fin de promover la participación comunitaria y mejoramiento social, atendiendo a las necesidades básicas de la población vulnerable, en este caso adulto mayor. Para darle

cumplimiento a lo anterior, con esta ley se fortalecen proyectos y programas orientados al bienestar de la población en mención.

5.3.10. Estatutos del proyecto “Caminemos por la vida”.

La Organización “Proyecto caminemos por la vida”, corresponde a una naturaleza jurídica que se guía por estatutos establecidos. Los estatutos se componen de 7 títulos con 36 artículos, en donde especifican los objetivos y fines de la organización, los derechos y deberes de los afiliados, también conocidos como usuarios participantes, el principio de la neutralidad de la Organización en cuestiones políticas, ideológicas y religiosas, constitución y estructuración de las asambleas generales y la junta directiva y funciones de la misma. Reglamento interno: Los reglamentos internos, abarca la creación de los 3 componentes de apoyo permanente que sostienen a la organización: Los comités. Entre ellos se encuentran: Cafetería, solidaridad y cultura. Dentro del reglamento, también se hace referencia sobre el uso del espacio y los elementos brindados en la Organización, como también normas de comportamientos y convivencia y las sanciones que se aplican a quienes la infringen.

6. Metodología

6.1. Enfoque Metodológico

La naturaleza de la presente investigación corresponde a un enfoque cualitativo. El acercamiento hacia la población de estudio, significa una redacción de los resultados con minucioso detalle. Como indica Creswell, “veo a la investigación cualitativa como un intrincado tejido compuesto de diminutos hilos, muchos colores, diferentes texturas y varias mezclas de material. Este tejido no puede ser explicado fácil o simplemente” (Creswell, 1994 p. 12).

En esta investigación se profundizan sobre algunos puntos de vistas de los sujetos participantes y cómo ellos perciben, experimentan la inclusión social en su contexto y en sus propias palabras. El enfoque cualitativo, según Creswell (1994) “La investigación cualitativa es un proceso interrogativo de comprensión basado en distintas tradiciones metodológicas de indagación que exploran un problema social o humano” (p. 13), lo que permite la inducción de la temática en cuestión y aunque para la realización de la investigación hay un orden, una secuencia clara, tiene su propia dinámica que no supone una camisa de fuerza para todos los estudios de enfoque cualitativo, pero que generalmente parten de una etapa reflexiva propia del investigador (a), respecto a una temática que le genera curiosidad o inquietud (Rodríguez, Gil y García, 1996). Sobre el mismo enfoque cualitativo, Sandoval (2002), considera que se debe ir más allá de lo percibido, para que el investigador (a) ayude no solo a describir, sino también a comprender una realidad, un contexto.

Asumir una óptica de tipo cualitativo comporta, en definitiva, no solo un esfuerzo de comprensión, entendido como la captación, del sentido de lo que el otro o los otros quieren decir a través de sus palabras, sus silencios, sus acciones y sus inmovilidades a través de la interpretación y el diálogo, si no también, la posibilidad de construir generalizaciones, que permitan entender los aspectos comunes a muchas personas y grupos humanos en el proceso de producción y apropiación de la realidad social y cultural en la que desarrollan su existencia (Sandoval, 2002, p.32).

Taylor y Bogdan, consideran que la investigación cualitativa es inductiva. El investigador no ve al sujeto como una variable para evaluar o cuantificar, tiene su propia dinámica. “Los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones partiendo de pautas de datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos...los investigadores comienzan sus estudios con interrogantes solo vagamente formulados” (Taylor y Bogdan, 2002, P.20).

6.2. Tipo De Estudio

El tipo de estudio que corresponde al presente proyecto investigativo es etnográfico cultural, teniendo como referente a Eduardo Restrepo (2016) porque la investigación se va a tratar con las particularidades de una población que se reúne dentro de un espacio determinado, con una dinámica propia y única que es preciso respetar.

La etnografía, por tanto, no se circunscribe al estudio de las comunidades indígenas, ni siquiera entre los antropólogos. El grueso de la antropología del país desde hace más de dos décadas ha dejado de dedicarse exclusiva o predominantemente al estudio de las poblaciones indígenas. No solo otros grupos étnicos como las comunidades

negras rurales son ya parte de la preocupación de los antropólogos, sino también múltiples aspectos de las poblaciones urbanas y otros temas emergentes que trascienden los estudios realizados en un lugar... Así, lo que busca un estudio etnográfico es describir contextualmente las relaciones complejas entre prácticas y significados para unas personas concretas sobre algo en particular (sea esto un lugar, un ritual, una actividad económica, una institución, una red social, o un programa gubernamental). La articulación entre las prácticas y los significados de esas prácticas de las que se ocupa la etnografía permite dar cuenta de algunos aspectos de la vida de unas personas sin perder de vista cómo éstas entienden tales aspectos de su mundo (Restrepo, 2016, p.16).

Con base en lo anterior, el estudio etnográfico, permite entonces abordar la inclusión social desde las voces de los adultos mayores, una población usuaria de un proyecto con una trascendencia de más de una década. Este estudio va a permitir “resaltar las singularidades del contexto” (Restrepo, 2016, p.17), buscando la comprensión de la inclusión social desde el ángulo intrapersonal de los adultos mayores.

El autor, Eduardo Restrepo, puntualiza las condiciones para el abordaje de una investigación de tipo etnográfico y que por ende, se efectuó en el presente proyecto:

1. La investigación debe contar con una pregunta o problema. Esto ayuda a priorizar escenarios y relaciones que se van a observar en el contexto.
2. La presencia del investigador debe ser aceptada por la comunidad.
3. Se debe contar con suficiente tiempo. No se puede sacar una información de un estudio etnográfico con dos visitas. La investigación debe tener su propio ritmo, no se puede acelerar o dilatar.

Restrepo, hace uso de la expresión *Saber estar*. Lo cual resulta imprescindible para el investigador en el momento en que debe interactuar con la población, de tal forma que no pase por alto las costumbres y la cotidianidad afectando susceptibilidades. El investigador debe estar dispuesto a tener una mente abierta para aprender, en lugar de enseñar, a observar en silencio, en lugar de opinar, mimetizarse, en lugar de resaltar de forma arrogante. “la etnografía busca comprender las diferencias en sus propios términos” (Restrepo, 2016, p.24).

6.3. Técnicas E Instrumentos

Como técnica de instrumento, se hace uso de la entrevista semiestructurada y la observación directa-participante, que permiten abarcar temáticas de índoles subjetivas. Sobre los aspectos éticos, se hace referencia del consentimiento firmado (de los entrevistados), como también se cuenta con la autorización de la junta directiva del proyecto “caminemos por la vida”, obtenida a través de una carta de petición de parte de la Maestría en Educación para la Inclusión de la facultad de educación de la Universidad Surcolombiana.

La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación. (Díaz, 2011, p. 5).

Para darle cumplimiento a los objetivos de la investigación, fue necesario tomar el instrumento de la observación propuesta por Días San Juan, quien hace mención sobre la

observación directa y la observación participante. Directa: cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho o fenómeno que trata de investigar.

La Observación Participante es cuando para obtener los datos el investigador se incluye en el grupo, hecho o fenómeno observado para conseguir la información “desde adentro” (Díaz, 2011, p.8).

La observación directa-participante como acercamiento en el presente proyecto investigativo, tiene el fin de indagar en los adultos mayores del proyecto “caminemos por la vida”, las dimensiones del componente de pertenencia de la inclusión social: Multiculturalismo, confianza, participación, expectativa sobre el futuro, sentido de pertenencia, solidaridad social, desde un aspecto generalizado. Así mismo, se procura observar cómo se desenvuelve el adulto mayor con sus pares, con otras generaciones (compañeros del proyecto más jóvenes) y otros actores (docentes, practicantes, directivos de la universidad Surcolombiana). Para lograr la profundización sobre esas mismas dimensiones, con la entrevista semi-estructurada, se podrá interpretar la perspectiva sobre inclusión social que tienen los usuarios del proyecto. La observación directa-participante de esta investigación no es estructurada; lo cual supone una dinámica flexible y libre, “que se realiza sin la ayuda de elementos técnicos especiales” (Díaz, 2011, p.9).

Las entrevistas semi-estructuradas, por el contrario de la observación, ayuda a aterrizar lo que el primer instrumento no puede hacer (la observación), y es narrar las tendencias encontradas, según la clasificación de las dimensiones (Multiculturalismo, confianza, participación, expectativas sobre el futuro, sentido de pertenencia, solidaridad social) del componente de pertenencia sobre la inclusión social (Araos-Fraser, 2010),

desde las mismas voces de los adultos mayores del proyecto “Caminemos por la vida”. Ya no se trata de lo que se percibe desde afuera como investigador (a) o invitado (a), lo que se hace con la observación directa-participante. Se trata de lo que hay adentro; de lo que se logra acceder cuando hay un encuentro cercano con los usuarios y se disponen a una entrevista, en donde su narración va por escrito al pie de la letra de lo que ellos dicen.

Las entrevistas semi-estructuradas presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismo (Díaz, Torruco, Martínez, Varela, 2013, p.163).

6.3. Unidad Poblacional

La edad que se tiene en cuenta para la investigación es el adulto mayor. La población elegida para el respectivo proyecto investigativo, son integrantes, también conocidos como usuarios, de la Organización del Proyecto “Caminemos por la Vida”, de la ciudad de Neiva. En su mayoría, la población de la Organización pertenece a la tercera edad o adulto mayor. Existe una minoría de personas que asisten a las actividades del proyecto, que se encuentran por debajo de la edad de 60 años. Los integrantes de la Organización en su totalidad constan de 234 participantes de los cuales 138 son adultos mayores.

La población se caracteriza por ser dinámica, en su mayoría pensionados o con algún tipo de independencia económica y en donde la presencia femenina es el 79% de los integrantes. El estrato social es variado. Se encuentran muy bien organizados, tienen

su propia junta directiva para elegir el curso de las actividades y la cuota de manejo que se debe dar a los recursos facilitados para cada una de ellas. Dentro de las dinámicas de esparcimiento y entretenimiento tienen: Salidas deportivas, talleres formativos, celebraciones especiales y celebraciones culturales.

Las actividades con regularidad se realizan en las instalaciones del programa de Educación Física de la Universidad Surcolombiana de la ciudad de Neiva del departamento del Huila, país, Colombia. En ocasiones programan salidas en las afuera de la ciudad. El proyecto está legalmente constituido ante la cámara de comercio como personas naturales, una Organización sin ánimo de lucro (OSAL).

Para la aplicación de la observación directa-participante se tuvo en cuenta a los 138 adultos mayores integrantes del proyecto “Caminemos por la Vida”, y el cómo se relacionaba con sus pares y con los 96 usuarios restantes, integrantes del mismo proyecto, quienes corresponden a una generación relativamente más joven (edades entre 40-59 años).

Las entrevistas semi-estructuradas se realizaron con 8 voluntarios, quienes accedieron a recibir al investigador (a) en casa. Sobre este mismo proceso, se realiza de manera específica el estudio detallado de las categorías analíticas del componente: Pertenencia, que a su vez aborda 6 dimensiones: Multiculturalismo, confianza, participación, expectativas sobre el futuro, sentido de pertenencia, solidaridad social.

6.4. Aspectos éticos de la Investigación

En el trayecto del presente estudio, fue imprescindible manejar con total ética y profesionalismo el tratamiento de la información de los datos obtenidos. Pero mucho antes de esto, fue necesario abstenerse de acercamiento alguno a la población de estudio si no se contaba con el aval de la junta directiva del proyecto “Caminemos por la vida”, quienes solicitaban un permiso firmado por la maestría de la Universidad Surcolombiana. Atendiendo el debido respeto por el protocolo, se expuso ante la misma junta directiva cuáles eran las intenciones y objetivos de la presente investigación garantizando la protección de los mismos usuarios del proyecto “Caminemos por la Vida”. Taylor y Bogdan (2002) mencionan que una de las muchas particularidades de la investigación cualitativa en el campo de la observación es que “revela lo mejor y lo peor de los otros” (p. 94), lo cual implica un compromiso ético de confidencialidad con la misma población de estudio:

El ingreso en un escenario generalmente implica una especie de pacto: la seguridad implícita o explícita de que no se desea violar la privacidad o confidencialidad de los informantes, ni exponer los a perjuicios, ni interferir en sus actividades (Taylor y Bogdan, 2002, p.94).

Finalizada la parte de la presentación antes la junta directiva del estudio a ejecutar con la población de interés, fue posible el acercamiento hacia los adultos mayores para una primera observación.

6.4.1. Consentimiento informado.

El consentimiento informado, fue empleado para los adultos mayores que participaban de manera voluntaria de la entrevista semi-estructurada (ver anexos). En el documento, se garantizaba al adulto mayor que el tratamiento de la información sería ejecutado con fines meramente académicos, lo cual no suponía riesgo alguno en cuanto a su integridad física o psicológica, como también, se especificó que en el momento en que quisieran retirarse de la entrevista, podían hacerlo con total libertad y en plena confidencialidad sin consecuencias.

6.4.2. Confidencialidad

En el trayecto de la investigación, se garantiza que los resultados obtenidos de los datos recolectados de la observación y de las entrevistas, se encuentran en total confidencialidad y que lo escrito en el presente documento se maneja con objetividad académica. Los nombres de los 8 entrevistados se mantienen codificados como garante a la protección del buen nombre. Las fotos tomadas del archivo del álbum del proyecto “caminemos por la vida”, fueron facilitadas en calidad de préstamo y devueltas a la persona encargada de guardarlas, usadas con el ánimo de mostrar fragmentos de las muchas actividades y eventos que el proyecto “Caminemos por la Vida” han compartido a través de estos años. Hoy en día, en la Organización ya no se maneja fotos para guardar en álbumes porque abiertamente son publicadas desde sus mismos celulares en las redes sociales como el WathsApp, Facebook, Youtube.

6.5. Fases de la investigación

En este apartado, se especifica en resumen cómo fue el proceso de la investigación para alcanzar los objetivos y por ende, poder concluir lo que se encontró en los análisis de la recolección de datos. Para poder explicar las fases de la investigación, se toma como referente a Rodríguez, Flores y García (1996), quienes indican que la investigación cualitativa consta de 4 fases y cada una con sus propias etapas.

6.5.1 Preparatoria.

Esta primera fase, indica la exploración de aquello que se va a investigar. “La fase Preparatoria está constituida en dos etapas: reflexiva y diseño. Como producto final de esta etapa puede que el investigador lo concrete en un proyecto de investigación” (Rodríguez et al 1996, p. 3). En esta etapa, se conoció a la población de estudio una vez se haya contado con la aprobación de la junta directiva para un primer acercamiento. “En los primeros momentos de la investigación las observaciones pueden no estar del todo centradas, y es preciso que el investigador vaya aprendiendo en los primeros días quién es quién” (Rodríguez et al 1996, p. 4). A la vez que se hacía esta exploración, fue necesario hacer una detallada consulta respecto a otras investigaciones internacionales, nacionales y locales o regionales, lo que ayudaría a definir el marco conceptual.

6.5.2. Trabajo de campo.

Para esta fase, la observación deja de ser pasiva para ser una observación-participante. Se permite al investigador (a) formar parte de las actividades o dirigir alguna de ellas. Los adultos mayores del proyecto “Caminemos por la Vida” tienen mayor

confianza para acercarse de forma espontánea y preguntar de qué trata la investigación que se está haciendo de ellos, como sujetos de estudio. Las entrevistas semi-estructuradas permiten aterrizar aquellos puntos clave sobre la inclusión social que se percibe en la observación.

Para recoger y registrar información el investigador cualitativo se servirá de diferentes sistemas de observación (Grabaciones en vídeo, diarios, observaciones no estructuradas) de encuesta (entrevistas en profundidad, entrevistas en grupo) documentos de diverso tipo, materiales y utensilios, etc. En un principio esta recogida de información será amplia, recopilando todo. Progresivamente se irá focalizando hacia una información mucho más específica (Rodríguez et al 1996, p. 5).

Recolectando toda la información posible, se puntualiza en aquellas que ayuden a dar respuesta a la pregunta investigativa y por lo tanto, ayuden a retroalimentar en los análisis y las conclusiones.

6.5.3. Análisis de la información.

Como su nombre lo indica, en esta etapa se toma toda la información recolectada y se realizan filtraciones para el respectivo análisis. Se organizan los datos obtenidos de la información de la observación-participante, como fotos y videos, y se codifican las entrevistas semi-estructuradas para fragmentar el análisis y poder organizarlas por dimensiones (Multiculturalismo, confianza, participación, expectativas sobre el futuro, sentido de pertenencia, solidaridad social) correspondientes según el componente de pertenencia (Araos-Fraser, 2010) de la inclusión social.

6.5.4. Informativa.

Es la escritura del informe y la apropiación del conocimiento. Aquí se socializa lo que se encontró en el análisis y se comparte los resultados de la investigación con la población sujeto de estudio, en este caso, los adultos mayores de la Organización proyecto “Caminemos por la Vida”, y consecuentemente, se proyecta para la difusión de esta información por otros medios como artículos de revista.

7. Resultados Y Análisis De Resultados

En el siguiente apartado de la investigación, se hace uso de la entrevista semiestructurada que permite abarcar el análisis de la inclusión social, teniendo como referente a Araos-Fraser (2010), enfocado en el componente de Pertenencia, que a su vez aborda 6 dimensiones: Multiculturalismo, confianza, participación, expectativas sobre el futuro, sentido de pertenencia, solidaridad social; sobre esa misma línea de análisis, está la observación directa-participante, que permiten abarcar temáticas de índoles subjetivas relacionado con una población específica, según la naturaleza del diseño etnográfico. Como indica Creswell (1994):

La indagación cualitativa representa un modelo legítimo de exploración de las ciencias sociales y humanas sin necesidad de disculpas o comparaciones con la investigación cuantitativa. Los buenos modelos cualitativos demuestran el rigor, la dificultad y todo el tiempo que consume esta aproximación (p. 9).

Comprendido lo anterior, se aclara que se tomaron elementos de la teoría fundamentada para el análisis de uno de los instrumentos elegidos en el proyecto investigativo: La entrevista semiestructurada. Tomado de un fragmento de la teoría fundamentada de Strauss y Corbin (1990), los autores mencionan las características de los investigadores que eligieron este procedimiento:

Queremos que adquieran una manera de pensar acerca de los datos y del mundo en que viven. Deseamos que se cuestionen, que salgan con facilidad de lo que ven y escuchan y se eleven al nivel de lo abstracto y luego puedan regresar a moverse otra vez al nivel de los datos. Queremos que aprendan a pensar comparativamente

y en términos de propiedades y dimensiones, de modo que puedan ver con facilidad qué es igual y qué es diferente. La importancia de esta metodología es que proporciona un sentido de visión, de adónde quiere ir el analista con la investigación (Strauss y Corbin, 1990, p.17).

Para el análisis de la observación directa participante, se cuenta con la interacción espontánea del investigador (a) con el contexto y la población general, recolectando datos, fotos, artículos, rastreo de redes sociales, libro y noticias, de las actividades que se realizan en la Organización dentro y fuera del establecimiento de la Universidad Surcolombiana; por lo tanto, la observación no fue estructurada porque la interacción del investigador (a) no limitaba con una rutina rigurosa de horarios definidos que ameritara una bitácora o notas de campo. Con base en lo anterior, a continuación, se presentan los análisis de los resultados obtenidos.

7.1. Análisis De Resultados Partiendo De La Observación Directa-Participante

El uso de éste instrumento, la observación, ha consentido un acercamiento del investigador (a) hacia los usuarios de la población. El contacto frecuente, las conversaciones espontáneas, la invitación a eventos de celebraciones como el día de la mujer, reuniones con la junta directiva y la asamblea general, ha permitido al investigador (a) entablar relaciones amistosas y de confianza, compartir dinámicas como caminatas ecológicas, talleres, asamblea general, clausuras, entre otras, como también acceder a los archivos fotográficos de los primeros años del proyecto “Caminemos por la vida” que no son recuperables de las redes sociales como el Facebook.

La observación directa-participante, también ha concedido que los mismos usuarios tuviera la confianza de acercarse al investigador (a) espontáneamente para compartir de sus experiencias, añoranzas, vulnerabilidades, inquietudes. Algunos de ellos manifestaron cómo fue la pérdida de sus seres queridos, esposos, esposas, y cómo al formar parte del proyecto les ha ayudado a superarlo. Es así que de la misma observación, partiendo de las evidencias fotográficas, actividades compartidas con ellos y un rastreo de las noticias y otras publicaciones encontradas, se hace una recopilación de lo que ha significado el proyecto “Caminemos por la vida” para el adulto mayor.

Según explicaron en sus testimonios, estas personas se mueven en entornos que consideran monótonos y rutinarios, no tienen relaciones familiares satisfactorias o viven solos (dos de los ocho viven solos y el resto comparten su lugar de vivienda con otros familiares). Si bien cada persona se acercó de una manera diferente al ocio o a la necesidad de mantenerse ocupada, todas convergieron en la intención de buscar un espacio que mantuviera su mente en movimiento, que les permitiera seguir activas físicamente, que las impulsara a aprender y a conocer nuevas personas. Cuatro de los entrevistados –incluyendo a los 2 hombres– trabajaron, de modo que, al jubilarse, la decisión de buscar esta clase de espacios fue inevitable (López, 2015, p. 26).

7.1.1. Resumen del origen de la Organización Proyecto “Caminemos por la Vida” según lo que cuentan los usuarios.

La Organización Proyecto “caminemos por la vida”, tiene su origen en el año 2000 cerca de las instalaciones de la universidad Surcolombiana, en una cancha arenosa, según

cuentan los usuarios, por los lados del club del Norte lo que hoy se conoce como Canchas Sintéticas de Cándido. Un grupo pequeño de cinco o siete personas interesadas en el deporte al aire libre, se reunían con frecuencia para hacer sus actividades físicas. Al poco tiempo, el grupo decidió solicitar permiso a la Universidad Surcolombiana para entrenar dentro de las Instalaciones de la misma. En ese tiempo las canchas de la Universidad Surcolombiana se encontraban descuidadas. Con el profesor Clímaco Valencia, primer docente de la Universidad Surcolombiana que se interesa en el grupo, toman picas y palas para limpiar el lugar y así continuar con las actividades físicas. Desde entonces, los entrenamientos son dirigidos por un profesional del deporte de la Universidad en la misma medida que el grupo iba creciendo, iban haciendo inclusión social acogiendo a todos aquellos interesados en el aprovechamiento del tiempo libre. Aquellos usuarios que estuvieron presentes en el Proyecto desde su inicio, llegaron a la etapa del adulto mayor o tercera edad apoyando a la Organización año tras año.

Figura 2: Estiramientos antes y después del ejercicio.



Archivo álbum, Proyecto caminemos por la vida

Desde la creación de la Organización, se establecieron los comités, estatutos y los reglamentos internos para la convivencia y el uso adecuado de los espacios facilitados por la Universidad Surcolombiana. Los usuarios tomaron conciencia por primera vez sobre la importancia del ejercicio, la alimentación y la convivencia con el prójimo como elementos para una vida saludable. La interacción cotidiana con sus pares, les ha permitido crear lazos de amistad que aún al día de hoy muchos perduran, lo cual, ha conllevado a los adultos mayores a “*resignificar su percepción del presente*” (Numa y durán 2012, p. 12) y las relaciones sociales una vez se jubilan, logran pensionarse o están a la espera de ello.

Me encanta la idea de tener dónde ir todos los días. Quiero el contacto, las emociones, quiero el desafío y quizás, quiero sentirme útil... Entendí que la clave de todo era mantenerme en movimiento. Despertar, salir de la casa, ir a algún sitio. A donde fuera... No sé explicarlo pero me hace sentir parte de algo... Una vez leí que los músicos no se retiran. Paran cuando ya no tienen música adentro. Pues yo tengo música por dentro, estoy completamente seguro al respecto.

(Película Pasante de moda, Robert De Niro, 2015)

Figura 3.: Entrenamiento con el profesor Clímaco.



Archivo álbum, Proyecto caminemos por la vida

7.1.2. Las actividades compartidas a parte del ejercicio físico, como elemento esencial del envejecimiento activo.

Teniendo en cuenta que los ejercicios era parte fundamental de la Organización, los usuarios siguieron encontrándose periódicamente hasta que establecieron un horario definido en el punto de encuentro y se van fortaleciendo la creación de los comités: Solidaridad, cafetería, cultura. En la dinámica del encuentro cotidiano, surgen de forma espontánea otras actividades de inclusión social fuera de las instalaciones de la Universidad Surcolombiana, que no se encontraban contempladas en los estatutos y reglamentos internos como los paseos, viajes, salidas, celebraciones de fechas especiales, y otros tipos de compartir, que hoy en día se consideran imprescindibles en la vida de los adulto mayores usuarios del proyecto “Caminemos por la Vida”.

El envejecimiento se asocia a disminución de funciones físicas, cognitivas y tendencias a reducir las redes sociales, es por esto que en general muchas estrategias para promover un buen envejecimiento incluyen acciones dirigidas a mantener la funcionalidad. Sin embargo, de acuerdo OMS (2015), el nivel de funcionalidad se determina no sólo mediante la evaluación de las capacidades físicas y mentales, sino también por la interacciones que tenemos con los entornos. Por lo que en el enfoque de promoción de la salud, que ha ido evolucionando, se considera cada vez más la participación en ocupaciones significativas y sociales (Palma, 2017, p.20).



La dinámica de esos encuentros compartidos, ha trascendido el tiempo junto al proyecto “Caminemos por la Vida”, en donde ya no solo se ven como compañeros dentro de la Organización, sino como una segunda familia, en el que involucran intereses en

común o diferencias respetables, pero que siempre estarán dispuestos a ayudar a quien lo necesite. Estos encuentros abrían puertas para llegar a otros espacios compartidos como la vida privada y familiar de los integrantes. Ir a un paseo del Proyecto con su familia, era un indicio del usuario el querer involucrar a los suyos en esta dinámica para presentarlos a quienes consideran su segunda familia (*confianza*).

Los resultados encontrados, indican que los motivos de consulta de personas de la tercera edad a pesar de que tienen relación con su etapa de vida, no son los determinantes, incluso a medida que la edad aumenta las personas tienden a buscar con menos frecuencia un apoyo psicoterapéutico, inclinándose más por espacios de acompañamiento informal donde la conversación desde experiencias compartidas es lo más significativo, esto teniendo presente que una de sus principales problemáticas es la pérdida de seres queridos lo que se traduce en procesos de duelo, la soledad y la búsqueda de nuevos proyectos que le den sentido a su etapa de vida. (Numa y Durán, 2012, p. 5).

Figura 5: Recopilación resumen de actividades año 2018



Archivo álbum, Proyecto caminemos por la vida

Dentro de la organización han surgido talentos deportivos, culturales y de emprendimiento. Muchos de los adultos mayores que nunca en su vida habían realizado una actividad fuera de su cotidianidad, tuvieron la oportunidad de experimentarla dentro del proyecto, encontrando habilidades que no sabían que tenían, o que disfrutaban de aquella actividad, logrando reconocimiento en otros escenarios, como también el compartir de sus conocimientos y experiencias respecto a un arte culinario, manual u otro (*multiculturalismo*).

Figura 6: Recopilación de actividades año 2018



Archivo álbum, Proyecto caminemos por la vida

Los adultos mayores han ido ganando la atención de la Universidad Surcolombiana, lo que afianza el apoyo de los usuarios a las actividades que realiza la entidad como movilizaciones sociales pacíficas, congresos, presentaciones culturales, talleres y seminarios (*sentido de pertenencia*).

Figura 7: Recopilación de actividades



Archivo álbum, Proyecto caminemos por la vida

La Universidad Surcolombiana, no solo ha abierto las puertas para que los adultos mayores y demás usuarios del proyecto se reúnan en las instalaciones de la misma, sino también ha brindado el apoyo a través de la facultad de educación con los programas de Educación física y educación artística y la facultad de salud con el programa de enfermería, para el aprestamiento de las prácticas de los estudiantes en el proyecto “Caminemos por la Vida”. Esta inclusión social que viven los adultos mayores, genera en ellos esperanzas de un mañana con propósito (*expectativa del futuro*), en donde no solo se dedican a envejecer, sino también a saber envejecer, porque consideran que servir al prójimo debe ser parte esencial de proyecto tanto como los mismos ejercicios (*solidaridad social*).

El secreto de una vejez feliz y plena parece radicar en una buena salud, un buen nivel de adaptación al entorno y un estilo de vida en la vejez que exprese mejor el propio yo interno. De este modo, hay una serie de factores que influyen en la afectividad de los mayores, tales como el sentimiento de satisfacción general, el grado de independencia y autonomía personal, el estado de salud, la situación personal y el apoyo familiar y social (Numan y Durán, 2012, p. 24).

Figura 8: recopilación actividades



Archivo álbum, Proyecto caminemos por la vida

El papel de la junta directiva con el apoyo de los programas de enfermería y Educación física, han facilitado la orientación de los cronogramas de las actividades contempladas mes a mes para los usuarios del proyecto. Esto ha especificado un orden claro y preciso para evitar desarticulaciones informativas y extracurriculares que en ocasiones pueden afectar la seguridad y convivencia de los usuarios. La práctica

democrática en el proyecto es palpable, porque aunque existe una junta directiva muy bien constituida, ésta es elegida por votación cada dos años por los mismos usuarios para que los representen. La presencia de la junta directiva, fomenta el respeto de las decisiones tomadas en conjunto cuando se presentan discrepancias de opiniones entre los mismos usuarios respecto a alguna temática relacionada con el proyecto.

Otra evidencia de respaldo que ha brindado la Universidad Surcolombiana al proyecto “Caminemos por la vida”, se efectúa en la participación que la Universidad les hace a los usuarios en del Primer Simposio en Gerontología, liderado por la Alcaldía de Neiva, la secretaría de Salud Municipal, contando con el apoyo de la facultad de salud. Acta número 028 del 11 de agosto del 2017, presentada en la siguiente figura.

Figura 9: Acta

PRIMER SIMPOSIO EN GERONTOLOGIA Programas y Servicios para el Adulto Mayor “POR UNA VEJEZ CON OPORTUNIDAD” Liderado por la Alcaldía de Neiva-Secretaria de Salud Municipal con apoyo de la Facultad de Salud- Programa de Enfermería, Proyecto Promoviendo Salud para vivir- Caminemos por la vida.
Coordinadora: Yivy Salazar Parra

2. Asignación de cupos para participantes al Primer Simposio Surcolombiano del cuidado de Salud Mental, Enfoque transdisciplinar. Prevención del suicidio. Proyecto Remunerado 17SA07

2.1 Otorgar un cupo por cada 10 personas inscritas por agremiación, o grupo institucional

Sede Central: Av. Barranca Bonari Cr. 13
PBX: (57) (8) 875 4753 FAX: (5) 875 5090 - (8) 875 9124
Edificio Administrativo Cr. 5 No. 23-40
PBX: (57) (8) 8753686 - Línea Gratuita Nacional: 01800 958722
Vigilancia y Medición de Calidad
www.usc.edu.co
Neiva, Huila

Gestión, Participación y Resultados

Fragmento del acta número 028 del 11 de agosto del 2017 del consejo de facultad ordinario de la Universidad Surcolombiana

Actualmente, la Organización se encuentra participando en la proyección social de la Universidad Surcolombiana llamada “PROMOVIENDO SALUD PARA VIVIR”, coordinada por la docente de la facultad de enfermería Yivy Salazar Parra, bajo el acuerdo 028 de 2011- ASCUN -MEN y Acuerdo 046 de 2004 Estatuto de Proyección Social USCO.

7.1.3. El uso de la tecnología, de las redes sociales y otros medios informativos.

La tecnología como el uso de los celulares, ahora forma parte de la cotidianidad en los adultos mayores del proyecto “Caminemos por la Vida” y aún más novedoso, también el uso de las redes sociales que es frecuentado por esta población más de lo que se podría pensar. En los adultos mayores del proyecto, existen subgrupos dentro de los mismos grupos, que aquí se llamarán eslabones. Aunque en los adultos mayores es muy propia la característica de la dificultad que ellos presentan en cuanto al manejo de la tecnología, es interesante observar en la Organización cómo los hijos y nietos se involucran para orientar a sus padres y abuelos en el uso de las redes sociales como el Facebook y el whatsapp y ocasionalmente en youtube, en donde se recuperan los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=nlqABXzIlyQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=7wizPreEgfs>

<https://www.facebook.com/groups/69096803401/>

Los adultos mayores de la Organización, aunque no todos, hace uso de las redes sociales para documentar, registrar o publicar sus experiencias vividas dentro y fuera del proyecto. En el whatsapp y en el Facebook, existe un grupo general cuyos miembros son todos los usuarios de la Organización, y se utilizan para informaciones importantes que a todos corresponde saber, y subgrupos organizados por pequeños eslabones, amigos de 8, 15, 20, 28 integrantes que forman un grupo dentro del grupo para fechas especiales, cumpleaños y salidas para compartir tiempo juntos. En estos eslabones, se puede percibir mayor cercanía, integración y confianza, con una comunicación constante dentro y fuera de las instalaciones de la Universidad Surcolombiana. Es precisamente por estos eslabones, que crece el número de integrantes del proyecto “Caminemos por la Vida”, porque los mismos usuarios invitan a amigos, familiares, vecinos, a participar de las actividades de la Organización. Por estos eslabones, es que el comité de solidaridad y con su plan padrino, se entera de las necesidades y dificultades que pueden vivir alguno de los usuarios como percances de salud para ser atendidos. Con los eslabones, se logra percibir la inclusión social de una forma más acentuada e impactante, porque allí se puede visualizar con más detalle el multiculturalismo, el sentido de pertenencia, la confianza, la solidaridad social, las expectativas del futuro que cada uno de los adultos mayores tiene, relacionándose con sus pares más cercanos y con los usuarios en general.

La trayectoria del proyecto “Caminemos por la Vida” ha logrado llamar la atención y reconocimiento en noticias locales, algunas de las cuales son impresas y otras por el contrario son encontradas en los siguientes enlaces:

- <http://www.lanacion.com.co/2015/09/18/quince-anos-caminando-por-la-vida/>
- <http://comunicacionesusco.edu.co/dieciseis-anos-caminando-por-la-vida/>

- <http://comunicacionesusco.edu.co/abuelas-surcolombianas-realizaron-1a-feria-del-emprendimiento/>

Lo anterior, es apenas un ejemplo conciso del reconocimiento y de los espacios ganados por los adultos mayores dentro y fuera de la Universidad Surcolombiana. Se necesitaría de otra investigación para hacer un rastreo más profundo que estudiara cómo ha sido la trayectoria del proyecto “Caminemos por la Vida” en sus diferentes etapas, y cómo ha sido el impacto a nivel departamental, nacional, e internacional.

7.2. Análisis De Los Resultados Partiendo De La Entrevista Semiestructurada.

En el presente apartado de la investigación, es de aclarar que se hizo uso de la entrevista semiestructurada y se aplicó a 8 adultos mayores, 5 mujeres y 3 hombres, quienes voluntariamente accedieron a participar. Para el soporte de este análisis, fue necesario tomar el diseño de la teoría fundamentada teniendo como referencia algunos fragmentos de las entrevistas realizadas codificadas de la siguiente forma:

Codificación género femenino	Codificación género masculino
S: sujeto	S: sujeto
2: número sujeto	4: número sujeto
F: género femenino	M: género masculino
E: entrevista	E: entrevista
2: número entrevista	4: número entrevista

A continuación se presentará por dimensión, el análisis realizado con los elementos de la teoría fundamentada.

7.2.1. Dimensión Multiculturalismo.

Retomando del marco conceptual, la palabra: Multiculturalismo, “es precisamente el proyecto de la regulación de tal convivencia entre culturas...está ligado a la diversidad cultural como un fenómeno que se da en el mundo, asume de facto esta diversidad” (Hernández, 2007, p. 432).

Para el análisis de esa dimensión, se encontraron 7 categorías axiales, a partir de la cual se construyó una categoría selectiva, representado en el siguiente cuadro:

Tabla 1
Dimensión Multiculturalismo

N. Códigos (Microanálisis)	Categorías Abierta	Categorías Axiales	Categoría Selectiva
26	3	1. Independientemente de la creencia (católico, cristiano sincretismo), la oración y la confianza en Dios es un común denominador que les ayuda a estar seguros y confiados	
24	3	2. Todos se encuentran lejos de lugar de origen, el oficio los llevó a culminar sus últimos años en Neiva	Independientemente del lugar de origen, todos creen en dios y tienen una necesidad innata de querer
28	2	3. Existe una marcada diferencia del desempeño laboral del hombre al de la mujer	compartir con otros, revivir experiencias que de alguna u otra forma les ha otorgado
25	2	4. Hay una necesidad natural de querer compartir con la familia y ser tenido en cuenta	un empoderamiento moral, laboral, cultural, y que se sienten responsables de orientar a la nueva
23	2	5. La participación constante de los usuarios en el proyecto, da como resultado una	generación.

		convivencia que precisa de una neutralidad ideológica, religiosa y política, que conlleven al respeto por el otro
44	3	6. Existe una añoranza por revivir algunas experiencias del pasado, pero esas experiencias, han generado empoderamiento en muchas áreas personales
12	2	7. La preparación y educación de los jóvenes que hoy en día salen de las escuelas a la universidad u otros oficios, generan preocupación a los usuarios del proyecto caminemos por la vida, porque en ellos identifican hijos, nietos, sobrinos, vecinos, quienes en ocasiones no tienen un proyecto de vida claro

Con base en el anterior cuadro, a continuación, se describe con detalle las categorías axiales.

1. Independientemente de la creencia (católico, cristiano sincretismo), la oración y la confianza en Dios es un común denominador que les ayuda a estar seguros y confiados. Aunque algunos de los entrevistados no consideran tener empatía con religión, alguna, suelen usar expresiones de agradecimiento, uso cotidiano y formalidad como: “Estoy muy bien gracias a Dios”. (Entrevista S1FE1, página 1), “Con Dios y la Virgen” (Entrevista S2FE2, página 3), “Confiando en Dios” (Entrevista S4ME4 página 9), lo que lleva a concluir lo siguiente:

- La oración y la confianza en Dios, les permite vivir seguros de que todo saldrá bien.
- La creencia religiosa, los lleva a una participación en las diferentes iglesias como trabajar con la comunidad aún si su familia es o no de esa religión.
- Hay un sincretismo religioso en donde se cree en Dios, pero también en otras intervenciones espirituales que pueden hacer milagros.

Aunque están los adultos mayores que se abstienen de creencia religiosa alguna, usan expresiones de agradecimientos cotidianos en donde lo mencionan (Gracias a Dios...). Por lo tanto, se evidencia dentro del “proyecto caminemos por la vida” un contraste entre creencia y neutralidad, en donde los neutros en realidad son muy pocos, tal cual se muestra en el siguiente fragmento tomado de unas entrevistas:

“¿Entonces me llamó y me dijo (dice su nombre) ¿usted por qué iba sola esta mañana? y yo le dije, ¿Cómo que sola? ¿Luego no vio quiénes me iban acompañando? -no, usted iba sola-. -¡no señora! ¿Vio la virgen, los santos, los arcángeles, para mejor decir, esa calle venía congestionada de gente? ¿Cómo que no me vio? entonces me dijo -no (dice su nombre) no ande sola por allá. Yo la voy a llevar a un sitio muy bonito” (Entrevista S1FE1, página 11).

“...que se siguiera la tradición de los rosarios en las casas porque ya uno ya no es, lo que es de espiritualidad eso ya va quedando como a un lado”. ” (Entrevista S8FE8, página 17).

"Como ésta es una organización, ONG, debe tener neutralidad en los aspectos ideológicos, políticos, partidistas y religiosos. En el transcurso de la vida del

proyecto, hemos tenido dificultades en ese terreno, pero se han superado"

(Entrevista S4ME4, Página 9).

“¡No Dios mío! bueno, así duré como unos 15 días, y dije, bueno doctor, ya me da pena, ya lo dejo empapado de cómo es el asunto, no (dice su nombre), le agradezco mucho, voy a tratar a ver ahí todos los días hablarle al personal de información general, no? había una información general, hacer una orden del día y todo...y decía, no Dios mío, yo que no voy a dar bola en esto (risas). Y...sí, como a los, me fui como a los 15 días, después cuando yo fui, dije, voy a visitarlo a ver qué, cómo le está yendo al hombre, y dijeron, no, ya renunció. (Risas)”

(Entrevista S7M7, página7).

Ésta categoría axial está compuesta por 3 categorías abiertas y que a su vez, lo componen 26 códigos del microanálisis de la entrevista. Creer en un Ser Superior, ayuda a compensar una inestabilidad emocional percibida en el adulto mayor, respecto a la incertidumbre de lo que será el futuro, su familia, su salud, la nueva generación, el país. La neutralidad en el asunto de la creencia religiosa, es escasa, porque la mayoría de los adultos mayores entrevistados, devotos o no a la iglesia (católica o cristiana), entregan su vida, sus proyectos, sus profundos anhelos, a un Dios, quien es Superior a cualquier fuerza espiritual. También se percibe un sincretismo de creencias, cuando adjudican a otro ser espiritual o tipo de meditación (santos, práctica de Yoga, entre otros) el bienestar de su integridad física y emocional.

2. Todos se encuentran lejos de lugar de origen, el oficio los llevó a culminar sus últimos años en Neiva.

- Lugar de origen
- El oficio los ha llevado a dejar sus lugares de origen junto a sus familias, para tener trabajos en las diferentes partes del país. para algunos la experiencia fue buena para otros no
- Tiempo que llevan viviendo en Neiva junto a su familia

El papel desempeñado dentro de la familia, los ha llevado a dejar sus lugares de origen, y algunos, han optado por culminar sus últimos años en Neiva. Por cuestiones laborales de los hombres, las mujeres optan por seguir a sus parejas, para continuar desempeñando su rol de esposa y madre en la familia y en el mismo lugar en donde se encuentra su cónyuge. Este desplazamiento ha implicado para muchos tolerar la incomodidad del clima de la ciudad de Neiva, pero también el adaptarse a otra cultura. Muchos de ellos encontraron en Neiva un hogar y en la Organización una segunda familia que no quieren dejar; otros en cambio, continúan con los planes de retornar a su lugar de origen al no encontrar un propósito o un aliciente para quedarse, debido a que ya no se encuentra conviviendo con la pareja con quien al principio emigró por trabajo. Independientemente del lugar de origen de los entrevistados, todos gozan de las fiestas san pedrinas demás celebraciones del departamento del Huila.

“Soy valluna, sí. Llevo 40 años acá en el Huila, pero viajo con mucha frecuencia.

Soy de allá y soy de acá (risas)” (Entrevista S1FE1, página 2).

“... Ya no, sí, yo soy más de Neiva que de Garzón” (Entrevista S3FE3, página 2).

3. Existe una marcada diferencia del desempeño laboral del hombre al de la mujer.

- La educación de las mujeres por parte de sus padres, tienen la tendencia a limitarse en los quehaceres del hogar, motivo por el cual en años atrás ellas no suelen culminar con sus estudios y aprenden otros oficios para ingreso económico. pocas mujeres sobresalen en alguna profesión.
- La tendencia en los hombres, es a tener mejores oportunidades de preparación para cargos profesionales reconocidos.

La educación de las mujeres, viene de una generación marcada por el patriarcado y el machismo. Algunas de las cuales, han continuado con el rol de sumisión hacia su pareja, sufriendo diferentes tipos de maltratos y discriminación en cuanto a la gestación académica y laboral. Otras por el contrario, han gozado de completa autonomía, sobresaliendo en su campo laboral con un rol lejos al de amas de casas. La educación de los hombres, aunque contemporánea a la generación patriarcal y machista, de alguna u otra forma, les ha permitido tener mejor oportunidades académicas y laborales en contraposición a las mujeres. Como en el caso de la siguiente entrevista:

Es que, a mí en la casa, nunca, por eso me casé, porque la casa era una casa y la sala era toda oscura, no tenía sino la ventanita de allá de la puerta, pero la puerta era de madera, y yo me iba y la abría y no me la dejaban abrir, me mandaban pa dentro, y yo les mantenía arregladito, y yo les mantenía la comidita y todo pero no me dejaban. Entonces yo dije, no, yo me voy a casar, pensando que me iba a ir mejor.... Entonces yo perdía el año. Y decía yo, pa seguirlo perdiendo todos los años, entonces le dije yo (al papá), entonces deme modistería, que no que la señora queda muy lejos que no, entonces deme mecanografía, que no porque es un

hombre que no sé qué, pues yo no sabía por qué, ¿no? pero, de todas maneras, él no me dejaba. Entonces yo dije, yo me voy a casar, y si no me dejan casar, me voy... Cuando me casé, me fui a casar también...es que la vida mía ha sido. Pues a pesar de, yo soy como bien, porque es que mire, vea, me fui a casar y el padre nos casaba a las 4 de la mañana porque es que él pidió que a las 4 de la mañana... pues es que yo lo había guardado para mí, casi toda la vida. Pero como siempre uno es el malo del todo, del paseo, entonces yo ahora, me he desahogado diciéndole cómo fue mi vida o cómo ha sido mi vida (habla de sus cosas personales que nunca comparte con nadie, ni con la familia). Porque han creído que la vida mía ha sido fácil, que porque yo no, de pronto no me he rebelado y todas esas vainas, entonces creen que han sido las cosas fáciles. pero las cosas para mí no han sido fáciles, han sido duras, pero que gracias a Dios las he podido llevar, las he podido soportar y todo, pero la vida mía ha sido dura. entonces eso, al otro día él se vino para acá para Neiva, y entonces él le había pagado a una señora, le había dicho que le prestara una plata, entonces la señora, él se la prestó. era como familiar de él o medio familiar. y le prestó la plata y entonces le dijo que le lavara la ropa de él, y le había dejado juntar doce mudas de ropa, y unas cobijas y sábanas, me tenía el montón así de grande (señala), y la luna de miel fue esa. (Entrevista S2FE2, páginas 18, 19).

4. Hay una necesidad natural de querer compartir con la familia y ser tenido en cuenta.
 - Con la familia, se brinda la oportunidad de tener momentos de compartir juntos las tradiciones, costumbres y eventos sencillos.

- Sensación de soledad al ver que sus hijos y nietos dejan el hogar para estudiar y conformar su propia familia.

Existe una profunda añoranza de los adultos mayores por seguir compartiendo con su familia y amigos. Algunos aún viven con su cónyuge y sus hijos e hijas, otros en cambio, tratan de sobreponerse a la nostalgia que le embarga la sensación de soledad cuando se haya viviendo solo. La necesidad de compartir con los demás, es un sentimiento genuino en el ser humano, pero se ve más acentuada en esta etapa porque es cuando se tiene tiempo de reflexionar lo que ha sido su vida y los conlleva a “resignificar su percepción del presente” (Numa y durán 2012, p.12) momentos preciados y relaciones sociales. Como lo expresa los siguientes relatos:

“vivo muy al tanto con ellos porque trabajamos en mucho equipo” (Entrevista S1FE1, página 4).

“a mí me gusta que me tengan en cuenta para todo, o sea, yo me veo también bastante acogida y agradecida con todos porque, porque es que ellos me han brindado mucho cariño”. (Entrevista S2FE2, página 21).

“Sí. ¡Eso sí para qué! ¡todo el grupo es muy unido! Una persona se enferma, yo por lo menos me enfermado y aquí vienen a visitarme, me llaman y están pendientes de uno. Por eso es que ese grupo es muy bonito, muy amañador”(Entrevista S3FE3, páginas 5-6).

“cuando me operaron los dedos dela mano, ellas no vinieron Porque yo fui allá (al proyecto), ellas no sabían, En todo caso, ellas haya me dieron de solidaridad

\$30000. No lo sé, para mí. “Yo casi no lo hago por la plata. Porque acá uno se mantiene solo, le sirve a uno como más la visita.” (Entrevista S8FE8, página 14).

5. La participación constante de los usuarios en el proyecto, da como resultado una convivencia que precisa de una neutralidad ideológica, religiosa y política, que conlleven al respeto por el otro.
 - La neutralidad de la Organización en cuestiones ideológicas, políticas y religiosas, deben permitir una sana convivencia que generen impacto al exterior. si bien se presenta dificultades, se deben resolver con los estatutos.
 - La participación de los usuarios del proyecto caminemos por la vida, comparten de sus experiencias dentro y fuera del proyecto, algunos son muy activos en el tema del participación, otros son muy tranquilos.

La neutralidad en las cuestiones religiosas, ideológicas y política, es fundamental porque de ello depende mucho la convivencia dentro de la Organización. Pero las creencias religiosas y la costumbre de las mismas, ha significado para los adultos mayores un asunto de trascendencia cultural que se debe seguir practicando, motivo por el cual, en ocasiones hacen una oración para iniciar alguna actividad y en diciembre realizan las novenas navideñas, sin afectar la autonomía de aquellos que quieran o no participar en dicha costumbre. Como en cualquier grupo familiar, empresarial, escolar, institucional, se hallan personas inquietas a quienes les gusta participar en todo, aquellos que “no se perdía ni la corrida de un catre” (Entrevista S5ME5, página3), como también están las personas pasivas, tímidas o en algunos casos, indiferentes, que prefieren seguir la corriente a la propuesta de otros.

“Es algo a lo que tengo que echar cabeza en eso, pero ahí por ejemplo "la cuestión de la neutralidad, frente a la política, las religiones y eso. Hay que precisarlo más"...Sí hay cosas, por ejemplo, en el reglamento interno hay que enriquecerlo mucho, hay que ser un poquito más minucioso. Establecer más cosas. (Entrevista S4ME4, página 11).

6. Existe una añoranza por revivir algunas experiencias del pasado, pero esas experiencias, han generado empoderamiento en muchas áreas personales.

- Las dificultades y los buenos momentos que pudieron experimentar cuando laboraban, les ha dado un empoderamiento en su oficio, y que muchos de ellos quisieran seguir trabajando.
- Los buenos recuerdos del pasado, generan una añoranza de revivirlo.
- Viajar a otras partes, han generado experiencias positivas y peculiares en sus vidas.

“Hacíamos los días felices, para echar chistes, hacíamos allá en el grupo, que eso no se volvió hacer, las famosas, lunadas o alunadas. Allá amanecíamos, en la universidad, hacíamos unas...este...¡Carpas! fogatas, sí, y amanecíamos allá. Tocando música y bailando y amaneciendo y hacíamos la madrugada, llamábamos a que mandaran comida y bueno, comprábamos comida y nos llegaban de todo y tomar cervecita y allá amanecíamos. Era sabroso y bailábamos allá, en donde está el coliseo, donde estaban las canchas de basquetbol, ahí amanecíamos, y bailábamos. Pero no se volvió a organizar eso.” (Entrevista S7ME7, Página 13).

Independientemente de las experiencias vividas, fueran amargas o buenas, todos los adultos mayores tienen un empoderamiento de experiencias acumuladas de dificultades y retos superados y que hoy se sienten con libertad de compartir con otras generaciones. Aunque hay una añoranza de revivir recuerdos del pasado, sin importar el oficio o rol que desempeñan en la familia, consideran que ahora son más fuertes, más experimentados y que les ha tocado una vida dura pero que ahora, están aprendiendo a disfrutar de su recompensa.

7. La preparación y educación de los jóvenes que hoy en día salen de las escuelas a la universidad u otros oficios, generan preocupación a los usuarios del proyecto caminemos por la vida, porque en ellos identifican hijos, nietos, sobrinos, vecinos, quienes en ocasiones no tienen un proyecto de vida claro
 - Las ideologías políticas y/o revolucionarias, pueden influir de forma negativa en la juventud.
 - “Porque hoy la juventud es muy descarriada, son verdaderamente...yo diría que un 80% de la juventud, no se preocupa por cuidar la vida” (Entrevista S7ME7, Página 19).

La nueva generación de profesionales, estudiantes, y trabajadores, son los detonantes para una nueva preocupación de los adultos mayores respecto a la sociedad. Consideran que los jóvenes de hoy en día se encuentran mal preparados en todos los sentidos: Ética, moral, psicológico y académicamente. Les preocupa la nueva libertad que tienen los jóvenes en general, porque en cada uno de ellos, los adultos mayores ven reflejado a sus hijos, hijas, nietos y nietas, y no quisieran que sus seres amados a quienes con tanto

esfuerzo cuidaron y educaron, terminen como víctimas en las manos de aquellas ideologías que puedan atentar contra sus vidas.

“Siempre uno está como con una zozobra de algo. De que uno en cualquier momento puede pasar alguna cosa, o le puedan hacer a uno a la misma familia cualquier cosa; entonces eso sí me da como angustia, y qué hace uno. Como hoy en día hay tanta trampa pa la gente. Entonces uno no sabe a qué hora los engañan o nos engañen. Y en qué lío nos metan o no nos metan” (Entrevista S2FE2, página 23)

Especificada las 7 categorías axiales y detallada en los párrafos anteriores, finalmente se concluye en la categoría selectiva: Independientemente del lugar de origen, todos creen en Dios y tienen una necesidad innata de querer compartir con otros, revivir experiencias que de alguna u otra forma les ha otorgado un empoderamiento moral, laboral, cultural, y que se sienten responsables de orientar a la nueva generación.

Los adultos mayores consideran tener un compromiso con la nueva generación de jóvenes para transmitir sus conocimientos y sus creencias, porque no quieren que el proyecto “caminemos por la vida” se acabe. Los adultos mayores ven en la universidad, la oportunidad no solo de tener un espacio para el ejercicio, aprovechamiento del tiempo libre y la salud, sino también para relacionarse con los docentes, practicantes y estudiantes de otras carreras. Mostrarse como personas que aún tienen mucho para dar, compartir y aprender; que pueden ser tan útiles como cualquier profesional recién egresado.

“¡Todos, absolutamente todos! A partir del año entrante, a comienzo de año, empezamos a trabajar para el segundo libro, esa es la idea, que va a salir, más completo, con más información, para celebrar los 20 años. Entonces deberá salir otro libro más completa ... a mí me parece que es muy importante ir reseñando todo ese tipo de cosas desde que sea cultura. Y además, porque va a quedar como empezar a hacer el historial del grupo” (Entrevista S5ME5, página 4, 5)

7.2.2. Dimensión confianza.

Explicado en el marco conceptual, se tiene en cuenta la definición de la confianza orientada por la disciplina de psicología. “En general, los psicólogos están de acuerdo en que la confianza es interpersonal...se concentra en las diferencias individuales como las características de la personalidad y en las variadas consecuencias en las relaciones humanas” (Sanz, Ruiz, Pérez, s.f. 2009, p. 36).

Teniendo en cuenta 5 categorías axiales, para esta dimensión y para todas las otras dimensiones, se saca también una categoría selectiva resumido en el siguiente cuadro:

Tabla 2
Dimensión Confianza

N. Códigos (Microanálisis)	Categorías Abierta	Categorías Axiales	Categoría Selectiva
29	2	1. Las relaciones conyugales y familiares, permean en las relaciones de convivencia familiar y social	El envejecimiento activo y el ingreso económico independiente,
21	2	2. Los cuidados en la salud, generan sensación de confianza y estabilidad emocional en pro de un envejecimiento activo	inciden en la confianza y en las relaciones sociales, pero esto último puede verse afectado
		3. Las relaciones interpersonales	

13	2	generan un punto de equilibrio entre tensiones dentro del mismo grupo y sentimientos de estima hacia los demás	cuando las relaciones familiares y conyugales no han sido las mejores, especialmente para las mujeres
12	2	4. La pensión como ingreso económico, da la sensación de confianza e independencia a quienes la reciben	
36	4	5. "La perspectiva de vida se le van acabando", por eso ven en el proyecto caminemos por la vida, como una alternativa para replantearse como seres sociales activos, superando las pérdidas de seres queridos	

1. Las relaciones conyugales y familiares, permean en las relaciones de convivencia familiar y social.

- La edad, el estado civil y con quién vive, no figura como complejos en sus vidas personales.
- El tiempo de casados y las relaciones familiares pueden facilitar o dificultar la convivencia en el hogar.

La educación recibida en el pasado desde la casa y las relaciones familiares, pueden ser el motivo por el cual a algunos adultos mayores se les dificulte o facilite relacionarse con sus pares. Si el adulto mayor vivió en el pasado el abandono de su pareja sentimental o de sus hijos, lo más probable es que sea una persona reservada y desconfiada, o por el contrario, sea una persona ávida de aceptación y espera encontrarla con sus amigos y amigas en la Organización. Lo que sí es seguro, es que la edad y el estado civil, no figura como complejo en los adultos mayores. Si están casados, dicen que están casados, si están separados, dicen que están separados y el por qué están separados. Si son viudos,

dicen cómo fue que quedaron viudos y hace cuánto que lo son. Las relaciones familiares, son evidentes en las relaciones sociales dentro de la Organización. Y lo que los adultos mayores hayan vivido en el pasado, pueden incidir en su confianza dentro de esas mismas relaciones sociales.

“puede uno meterse en un curso, como para estar un entretenido ahí que uno se entretiene se le pasa el tiempo y uno se da cuenta de qué horas. como que uno no lo pasa aburrido, más bien y así mismo viene uno a la casa, porque yo, me ha dado duro este año Con la ida de los muchachos (nietos) y yo más bien, Entre más tiempo, más como que ido mejorando, en actitud y todo eso porque yo mantenía era llorando. y ahora pues no gracias a Dios, sí, el ir y venir Todos los días eso a uno lo cambian claro a uno lo cambian, porque más gente está uno allá, aunque sea escucharlas a ellas, así no hablen con uno, va1 escucharlas de lo que hablan.” ” (Entrevista S8FE8, página 17).

“...por ejemplo, mi hija me dice: Puentecita mamá se programa para tal fecha, la necesitamos. porque usted allá se vuelve...la perdemos. (risas)” (Entrevista S1FE1, página 28).

2. Los cuidados en la salud, generan sensación de confianza y estabilidad emocional en pro de un envejecimiento activo.
 - La salud figura como elemento principal del cuidado personal para un buen envejecimiento.
 - Las afectaciones de salud, pueden ser adquiridas por diferentes motivos.

Retomando el concepto de la OMS, se considera al envejecimiento activo como un “Proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”. Esa optimización de oportunidades se encuentra estrechamente relacionada con las condiciones de la salud mental, física y emocional. Cuando estas condiciones de salud se encuentran óptimas, es fácil para el adulto mayor tener la sensación de confianza en su estilo de vida en cuanto a la alimentación, el ejercicio y las relaciones sociales, debido a la vitalidad de la que es testigo.

“Después de que yo quedé sola, ellos empezaron que camine. Me dio muy duro la muerte de él, entonces yo vivía muy triste, entonces ellos me decían: Camine, camine para allá para el grupo, camine a hacer los ejercicios. Al fin como a los dos años tal vez, me animé a ir. y claro, ¡eso me sirvió hartísimo! "y yo allá cambié mucho porque yo vivía muy triste. Eso me sirvió hartísimo. Los hijos viven contentos porque dicen que eso me sirvió a mí. Porque allá uno va y se le olvidan las preocupaciones y todo. Ese grupo es pero buenísimo” (Entrevista S3FE3, página 8).

3. Las relaciones interpersonales generan un punto de equilibrio entre tensiones dentro del mismo grupo y sentimientos de estima hacia los demás.
 - Existe una buena relación entre los estudiantes con los usuarios del proyecto, motivo por el cual, hay estima mutua.
 - Las relaciones interpersonales dentro del proyecto, suponen tensiones de convivencia.

La convivencia como en cualquier contexto social, siempre va a sufrir etapas de tensiones, acuerdos y desacuerdos, que son precisos para madurar relaciones sociales y sobreponerse a la diferencia por el amor y el respeto al otro. Los adultos mayores de la Organización proyecto “Caminemos por la Vida”, constantemente entran en altercados pero también buscan soluciones para esos altercados. La convivencia de 234 usuarios dentro de un mismo espacio nunca va a ser fácil; no se puede tener contento a todos. En medio de esas diferencias, sobrevive la estima y la comprensión, que son los elementos esenciales para reestructurar acuerdos y otros planteamientos por el bien común.

“Primero, la relación humana. Los estudiantes, fundamentalmente los de educación física, han estado pendientes, colaborando. Por supuesto, tienen que obedecer porque hay una nota, pero igual los he visto muy comprometidos. Y ahora, practicantes que están haciendo otra cosa como tú, me parece bien”
(Entrevista S5ME5, página 6).

“casi no me gusta de a mucho las compincherías porque es que no dejan de haber problemas, o de meterlo a uno en enredos, que de pronto se zafe cualquier cosita, entonces no, no me gusta. No más en esta vaina” (Entrevista S2FE2, página 11).

“...Uno no se mete en eso, pero uno escucha como mucho chisme, mucho y fuera de eso, hablan de la persona y están por detrás Y por delante no feo. Porque ya que no sé qué, Y que abrazos, soy qué besos y todo eso yo digo, esos son jodas (risas). “si eso es lo que hace falta y cómo convivencia. aprender a convivir unos

con otros y no discriminar a nadie, sino ser todos son iguales” (Entrevista S8FE8, página 12).

Como suele suceder en cualquier grupo social, las tensiones se pueden presentar en una convivencia y los adultos mayores del proyecto “Caminemos por la vida” no se encuentran exento del tema, y más aún, cuando en esta Organización existe una mayor relación social con otras generaciones como estudiantes, docentes, funcionarios de la Universidad entre otros, en donde es necesario establecer acuerdos claros en pro de esa convivencia.

“Los estatutos mencionan específicamente los problemas y las soluciones. En la práctica, no solamente lo que está escrito allá, sino en la práctica, hay que actuar. Entonces hemos dicho desde hace tiempo, que cuando se presenten problemas de chisme o de alguna cosa tal, actuar inmediatamente. Inmediatamente la junta actúa para cortar eso. ¡Y se ha hecho! No siempre regularmente pero se ha hecho. Si había por ejemplo brotes de chismes y se vuelve en una bola de nieve grandísima, entonces se reúne la asamblea, la junta, toma la palabra y la gente...” (Entrevista S4ME4, página 10).

4. La pensión como ingreso económico, da la sensación de confianza e independencia a quienes la reciben.
 - Tener la pensión como algo propio del fruto de su trabajo, otorga un empoderamiento económico.
 - Heredan la pensión del cónyuge, lo cual permite en las mujeres una sensación de independencia y libertad financiera.

La independencia económica, actúa en los adultos mayores como uno de los factores que inciden en la autoestima y la autonomía, lo que ayuda a alimentar la confianza en sí mismos, especialmente en las mujeres, sea que haya ganado la pensión con sus propios aportes o con los de su cónyuge. Para los adultos mayores es muy importante la libertad financiera y determinar cómo presupuestar sus ingresos, porque tiene que ver más con la satisfacción personal el no depender económicamente de nadie, que con el orgullo. Fuera de eso, esta población es muy dadivosa y les gusta compartir de lo poco o mucho de su pensión, con sus familias, principalmente, y con sus amigos y amigas del proyecto “Caminemos por la Vida”. Los adultos mayores siempre dan gracias a Dios por contar con la realidad de una pensión, porque con ella no solo pueden subsidiar sus gastos personales, sino también pueden colaborar a otros, o suplir caprichos como ir a paseos o hacer compras sin depender de que alguien les colabore o no.

“Yo recibo una pensioncita. Pero al mismo tiempo pues laboro en los quehaceres de la casa...pues...en lo que yo más pueda. Con mi hija voy a pagar los recibos, voy y le ayudo al arriendo de una hija por allá a que levante su casita bien. Yo, en lo que yo pueda ayudarles y aportarle a mi familia, yo por eso casi no, pues no me da afán de irme a paseos cuando hay paseo”. (Entrevista S1FE1, página 3).

“Solamente la pensión no más. con eso tengo yo suficiente, no, para vivir en una forma como se dice aceptable, ¿no?” (Entrevista S7ME7, página 2).

“Pues estoy agradecida que me han bendecido por la pensión. porque aquí también me salió la pensión, y me han salido actividades así, que si yo digo que

me voy para Ibagué yo briego con las de acá a ver si colocamos también haya un proyecto de caminemos por la vida (risas) ” (Entrevista S8FE8, página 11).

5. "La perspectiva de vida se le van acabando", por eso ven en el proyecto caminemos por la vida, como una alternativa para replantearse como seres sociales activos, superando las pérdidas de seres queridos.
- Los usuarios consideran que el proyecto es importante tanto para ellos en su vida personal, como para otros, porque allí viven y comparten experiencias que ayudan a superaciones personales.
 - "la perspectiva de vida se le van acabando", las experiencias vividas quedan en el recuerdo, unas menos dolorosas que otras que se pueden traducir en nostalgia.
 - Las dificultades vividas con la propia familia o demás, han llevado a la desconfianza.
 - En las mujeres, la pérdida de su pareja, por muerte o separación, inciden en el sentimiento de soledad y dolor, pero también de superación personal.

Retomando las propias palabra de dos de los entrevistados:

“Yo me cuido. Yo me veo con estos 87 años, y me veo sanamente, pero uno siempre lo piensa porque a uno la perspectiva de vida se le van acabando. Eso sí es indudable ” (entrevista S7ME7, P.22).

“El proyecto Caminemos por la Vida es interesante porque como hemos venido hablando, organizar algo positivo para beneficio personal y colectivo, es muy importante para la salud, tanto física como...Psicológica, emocional, social.

Social también porque es un aporte a la sociedad, es un ejemplo que le estamos aportando a la sociedad hoy, que en lugar de estar por allá en el vicio, callejeando, encerrado muriéndose por allá de tedio en una casa. Esto es una salida interesante” (entrevista, S4ME4, P7).

De esta dimensión, se retoma la categoría selectiva: El envejecimiento activo y el ingreso económico independiente, inciden en la confianza y en las relaciones sociales, pero esto último puede verse afectado cuando las relaciones familiares y conyugales no han sido las mejores, especialmente para las mujeres.

Que los adultos mayores tengan una independencia económica, no solo estará beneficiando a ellos mismos y a sus familias en la totalidad de su integridad, sino también a la sociedad en general, porque no implicará para el Estado Colombiano un presupuesto extra para manutención del adulto mayor:

“Cuando el Estado preste servicios públicos que impliquen una asistencia alimentaria a adultos mayores que han sido objeto de abandono, descuido y/o violencia intrafamiliar, y esto conlleve la generación de un gasto a cargo del presupuesto público en cualquiera de sus niveles nacional, o territorial, o de sus entidades descentralizadas contra quienes tengan a su cargo según las normas civiles la obligación de brindar asistencia alimentaria, se impondrá a su titularidad la obligación de retribuir económicamente hasta en un 100%, los costos que se generen por concepto de asistencia alimentaria, y por las demás acciones que se hayan adelantado por el Estado en procura de brindar calidad de vida a los adultos mayores” (Ley 1850 del 2017, artículo 11).

Para el adulto mayor, como en cualquier etapa del ser humano, es muy importante tener el amor de su familia y amigos, tener la libertad de compartir con sus pares, Salir a donde quieran, pero también, el tener un ingreso económico que les permita hacer todo esto y hasta más, como el ayudar a su familia o amigos aun cuando ellos ya no estén en casa y tengan sus propios hogares. El ingreso económico que cada uno pueda tener, juega un papel importante porque de alguna forma esto les da empoderamiento para no depender de nadie y por el contrario poder contribuir con cualquier ayuda monetaria que esté en sus manos porque esto les brinda satisfacción. Se ha podido analizar, que la confianza en el adulto mayor del proyecto “Caminemos por la vida” inciden en esas pequeñas cosas que aún pueden hacer: Dar de lo que tienen.

7.2.3. Dimensión Participación.

Retomando el concepto de participación, se dice:

La palabra participar significa tomar parte de algo, si se habla de acción nos referimos al ejercicio de hacer y por el término efecto se debe entender aquello que sigue por virtud de una causa, es decir, el fin para lo que se hace algo. Por lo anterior se puede decir que participación es un proceso, que incluye la posibilidad de hacer, al tomar parte de algo, con la finalidad de provocar una reacción, participar entonces debe ser comprendida como una causa y como una consecuencia. (Dueñas y García, 2012,p.2)

Para la categoría selectiva, se tomó en cuenta 8 categorías axiales que se visualiza en el siguiente cuadro:

Tabla 3
Dimensión participación

N. Códigos (Microanálisis)	Categorías Abierta	Categorías Axiales	Categoría Selectiva
23	2	1. La participación de los usuarios en el proyecto, no se limita de si pertenece o no a algún comité, existen otras alternativas de participación	"El proyecto es una construcción permanente" en donde hay una estrecha relación no solo entre los mismos usuarios del proyecto, sino también con la universidad
20	2	2. "El proyecto es una construcción permanente" presenta fortalezas y debilidades que se identifican y se tratan	Surcolombiana, sus docentes y practicantes. la participación del proyecto en otros escenarios fuera de la USCO, en donde se evidencia una fuerte participación femenina, ha despertado interés en otro municipios y departamentos para adoptar las estrategias de la organización.
22	3	3. Las razones fundamentales de los usuarios para asistir al proyecto se puede deducir en tres categorías: socialización, salud y esparcimiento	
15	2	4. Los practicantes del proyecto, y otras invitaciones, es la prueba del apoyo incondicional de la universidad Surcolombiana hacia la organización. aquí hay un tesoro investigativo que la puede beneficiar a futuro	
17	2	5. Los usuarios del proyecto, son un grupo fuerte de apoyo cuando se requiere de una participación de movilización social o de voto popular, y aunque se mantiene neutra en muchas cuestiones de ideologías, religión y política, ellos hacen uso de la democracia cuando	

30	2	6. Las expresiones culturales y artísticas, así como el deporte, ha figurado como una actividad atractiva de esparcimiento, motivo por el cual, existen subrupos dentro del mismo comité del cultura
23	2	7. Las relaciones sociales de los usuarios, trascienden a participar a su propia familia de forma directa o indirect
23	2	8. Hay interés de otros municipios en lograr espacios para el ejercicios, socialización y esparcimientos para los adultos mayores, porque así como en el proyecto, quieren tener sus propios inicios

1. La participación de los usuarios en el proyecto, no se limita de si pertenece o no a algún comité, existen otras alternativas de participación.

- Pertener a algún comité, permite que el usuario adquiera participación en los diferentes espacios, aunque aquellos que no están en ninguno, limitan su participación a la asistencia del proyecto.
- El tiempo que los usuarios llevan asistiendo al proyecto, no se limitan a la participación de los comités, también se preocupan por otras alternativas de colaboración.

La participación de los usuarios en el proyecto, no necesariamente está ligada a pertenecer a los comités: Solidaridad, cafetería y cultura. Muchos de los adultos mayores que no participan en alguno de los comités, colaboran con actividades que no estaban contempladas dentro del cronograma mensual, como por ejemplo, ayudar a vender rifas, coleccionar el dinero para los trajes de las bailarinas del comité de cultura, ayudar en logística, entre otros.

“Me gusta, o sea, todas esas cositas me gustan...eso porque uno se distrae, yo venía por las tardes acá y eso eran unas risas, y haciendo eso...no sé, como estar más ocupada en temas como lúdicos así que, que uno está aprendiendo algo, y a la vez está haciendo algo bonito. Pienso que en el otro año me voy a meter en esos temas. De aprender como otra cosa, no tanto como para aprender, sino por distraerme. Por hacer, por estar más cerca de la gente, “porque ya no es solamente que "chao nos vamos" sino por las tardes nos vemos. Y a venir acá, y es un compartir más...” (Entrevista S1FE1, página 19).

2. "El proyecto es una construcción permanente" presenta fortalezas y debilidades que se identifican y se tratan.
 - "El proyecto es una construcción permanente" tienen "soldaduras" que los mantienen unidos, pero siempre es necesario hacer ajustes y reorganización en lo que refiere a la convivencia y los estatutos.
 - Como cualquier entidad, el proyecto presenta sus fortalezas y debilidades, pero se identifican y se trata de hacer algo al respecto.

Las soldaduras que mantiene unido al proyecto, está relacionado con las actividades internas de los diferentes comités. Las dificultades o desacuerdos que se viven, procuran exponerse de manera inmediata para no dilatar la tensión que generan las discrepancias y así darle pronta solución a algo que puede afectar la convivencia de los usuarios.

“Digamos que el proyecto tiene un alto porcentaje de positivo. Entonces, es una cosa de construcción permanente, progresiva, me parece que está bien en rumbado. Resultan cosas, detalles, digamos de las costumbres humanas, a veces los resabios que uno hereda del entorno, pero a mí me parece que es una organización que cumple un papel interesante en la sociedad” (Entrevista S4ME4, P.7).

3. Las razones fundamentales de los usuarios para asistir al proyecto se puede deducir en tres categorías: socialización, salud y esparcimiento.
 - Las razones por las cuales los usuarios asisten al proyecto y participan en muchas otras actividades está relacionado con el cariño y el reconocimiento de sus pares.
 - Los usuarios del proyecto ven la relación con sus amigos y demás compañeros como algo esencial en su vida cotidiana, "ampliar ese horizonte".
 - La participación en las actividades deportivas es parte fundamental para los usuarios del proyecto.

Más allá de una actividad de esparcimiento y de actividad física, los adultos mayores asisten al proyecto porque allí se sienten acogidos, estimados. Expresado específicamente por los entrevistados:

“Aquí, recibimos todo el cariño, todo el reconocimiento, todo el amor, que a veces en la familia no se recibe. Por eso yo había dicho que el cumpleaños sea inolvidable”, (Entrevista S1FE1, página 27).

“A mí me gusta que me tengan en cuenta para todo, o sea, yo me veo también bastante acogida y agradecida con todos porque, porque es que ellos me han brindado mucho cariño”. (Entrevista S2FE2, página 21).

“Es muy bueno estar allá...reunido hablando” (Entrevista S3FE3, página 6).

“Eso de compartir con amigos, compartir una tertulia, compartir...ojalá un cine foro por ejemplo, la expresiones artísticas de teatro, ¡a mí me encanta!” (Entrevista S4ME4, página 14).

"Viven es envidiándonos a nosotros por todo lo que hacemos. ¡Pero es que nosotros tenemos el respaldo de la universidad! ¡Eso es una maravilla como para nosotros! ¡Eso de tener ese espacio! Últimamente la universidad nos ha colaborado con cositas económicas para comprar implementación deportiva y todas esas cosas. Pero eso es significativo, que de pronto los demás grupos no lo tienen. Por eso yo les decía; es que nuestro grupo es un grupo sui géneris en Colombia, y no lo he visto en ninguna parte" (entrevista S5ME5, página 8).

“A mí me gusta mucho servir: Hacerle un favor a una vecina, a una amiga, a un familiar...y eso es como de ir a atender a los enfermos, darles ánimo, visitarlos, hablarles...a mí por eso me gusta. Porque hay la oportunidad de ir como ayudarlos, darles una palabra de ánimo, orar por ellos porque me gusta mucho orar por la gente” (Entrevista S6FE6, página 4).

“Para mí lo fundamental, son los ejercicios. Ésa es la vida mía. Porque con los ejercicios, uno tiene mejor calidad de vida. a” (Entrevista S7ME7, página 10).

“Extraño los aeróbicos, ahí que le enseñan a uno a bailar que ahorita veo en la fiesta bailamos. ¡y nos enseñaron a bailar!”(Entrevista S8FE8, página 10).

4. Los practicantes del proyecto, y otras invitaciones, es la prueba del apoyo incondicional de la universidad Surcolombiana hacia la organización. aquí hay un tesoro investigativo que la puede beneficiar a futuro.

- La participación de los practicantes en el proyecto, es vista con importancia y respeto.
- La universidad hace su participación en el proyecto, en el mismo instante en que abre sus puertas para los usuarios, más adelante se hace otro tipo de participaciones.

Los practicantes de la faculta de educación de los programas de educación física, enfermería y educación artística, son acogidos por los adultos mayores con respeto y cariño. Los usuarios y los practicantes se esfuerzan porque las relaciones entre ellos se encuentren en los mejores términos. Cuando se presenta alguna actividad que no se encuentra acorde a las necesidades de los usuarios del Proyecto, los adultos mayores comunican la inconformidad por el conducto regular para darle solución al asunto. Las veces que no se hace uso del conducto regular, si no por el contrario, la inconformidad es expresada fuera de los parámetros establecidos, la junta directiva toma acción inmediata para tratar el problema y evitar mayores dificultades a futuro. Los mismos entrevistados expresan la inconformidad que ellos viven de la información mal intencionada que se manifiesta en “chisme”, y que son situaciones que no se les debe permitir la más mínima

trascendencia, porque ello afecta la armonía del ambiente dentro de las instalaciones de la Universidad Surcolombiana.

“La junta directiva está muy presta para hacer los llamados de atención si sigue el proceso: Llamado verbal, por escrito. Y si ya la cosa es muy grave, pues hay que recurrir a lo que está en los estatutos y se aplican. Pero eso no ha sido muy fundamental, ha habido casos esporádicos en 18 de 19 años unos 2 no más, de una o dos personas. Del resto, la cuestión es bien todo” (Entrevista S5ME5, página 6).

5. Los usuarios del proyecto, son un grupo fuerte de apoyo cuando se requiere de una participación de movilización social o de voto popular, y aunque se mantiene neutra en muchas cuestiones de ideologías, religión y política, ellos hacen uso de la democracia cuando es necesario.
 - Gracias a la inquietud de los usuarios, el proyecto ha logrado una participación en otros movimientos de la universidad y fuera de la misma.
 - La participación de los usuarios del proyecto, no se limitan a las actividades cotidianas y culturales de la organización, sino también en las movilizaciones sociales y elecciones de voto popular.

Los adultos mayores, es una población que puede impactar en la participación de las movilizaciones sociales y otros movimientos estudiantiles, aunque nunca dejan de lado la tendencia a la neutralidad en cuestiones políticas e ideológicas. Consideran que el orden y el respeto nunca se deben perder cuando se realizan protestas. Otros adultos mayores, por el contrario, prefieren observar las movilizaciones y la actividad de los movimientos

estudiantiles, más no involucrarse en lo absoluto. Participar o abstenerse de participar, es algo que también se respeta dentro de la Organización.

“La alcaldía de Neiva, cada que inicia un alcalde, tiene que hacer una convocatoria para elegir por voto popular a la del consejo comunitario de mujeres de Neiva. Entonces, pues aquí (del proyecto), ¡con esa cantidad de votos! me lo llevé todo. Pagué un bus y que fueran todos a votar por mí” (Entrevista S1FE1, página 7).

“¡Esa marcha fue grande, y de allá de la Universidad salimos hartos! Había que protestar para que no dejaran entrar máquinas por allá a explotar el petróleo, entonces secaban el río. A esa sí fuimos hartos”. (Entrevista S3FE3, página 16).

“Yo procuro irradiar esa necesidad de que la gente se movilice; seguramente si me perdí dos marchas, no me perdí más, ¡Siempre estaba en eso! A mí me parece que eso es lo más lógico y lo mejor que pueda haber. El pueblo, la gente, la universidad, los estudiantes, no tienen otra manera cómo pedir las cosas, no han empuñado un arma, entonces hay que salirle a la calle, a protestar y a pedir las cosas, porque ya sabemos lo que nos pasa en un país como el nuestro. Siempre vivimos ahí subyugados por los grandes poderes.” (Entrevista S5ME5, página 9).

“Yo soy como mala para pelear por lo de uno. No sé, yo no reclamo, porque hay cosas que uno tiene derecho a reclamar, pero yo no, yo poco participo de esas cosas”. (Entrevista S6FE6, página 8).

6. Las expresiones culturales y artísticas, así como el deporte, ha figurado como una actividad atractiva de esparcimiento, motivo por el cual, existen subgrupos dentro del mismo comité del cultura.

- Dentro del proyecto, se puede apreciar el gusto por las tradiciones culturales, como también el genuino interés por el arte.
- Las aspiraciones que se tienen para participar en otro comité está relacionado por el gusto a servir a la comunidad o por el arte.

Las expresiones artísticas como la danza, la pintura, la música y el teatro, ha sido el enganche para que muchos adultos mayores participen de otra actividad a parte del ejercicio matutino diario. Pertenecer a una de las actividades del comité de cultura, implica en el adulto mayor sacar horas extras para ensayos, organizar trajes, hacer presentaciones en otros escenarios fuera de la Universidad, dinámica que a algunos les encanta. Otros en cambio, prefieren observar y brindar su participación desde otra perspectiva como colaborar con rifas o buscar quién les ayude con la costura de los trajes.

“ Pero a mí me encantaban las danzas, y aquí, aquí siempre hemos tenido danzas. El apoyo, cuando han tenido que ver que el traje de danza, traigan las danzas, bueno ayudemos en los trajes de danza , que el maestro para que las entrenen, plata para pagarle al señor ...o sea, las he apoyado incondicionalmente y me fascina, pero verlas, pero sí, yo no participo” (Entrevista S1FE1, página 10).

“...a mí me gusta mucho servir: Hacerle un favor a una vecina, a una amiga, a un familiar...y eso es como de ir a atender a los enfermos, darles ánimo, visitarlos, hablarles...a mí por eso me gusta. Porque hay la oportunidad de ir

como ayudarlos, darles una palabra de ánimo, orar por ellos porque me gusta mucho orar por la gente” (Entrevista S6FE6, página 5).

“Las obras de teatro me gustan verlas, pero yo, no tengo esa, como esas aptitudes, me gustan de los deportes, el fútbol y el béisbol. Los deportes que me fascinan” (Entrevista S7ME7, página 11).

7. Las relaciones sociales de los usuarios, trascienden a participar a su propia familia de forma directa o indirecta.
- Los usuarios directa o indirectamente, logran participar a sus familias la experiencia que viven dentro de las actividades de la organización.
 - Las relaciones sociales de los usuarios, no se limitan a los eventos dentro de la universidad, también fuera de la instalación de la misma se reúnen para otros encuentros y celebraciones.

La familia de los adultos mayores, directa o indirectamente terminan participando, o al menos enterándose, de las actividades que sus abuelos y padres viven en el proyecto. Algunos hijos y nietos acompañan a sus abuelos y padres a celebraciones, compartir, o manifestaciones artísticas. Otros familiares, aunque no hagan acto de presencia en físico, viven a través de la tecnología las actividades del proyecto. La dinámica de subir un video o una foto, implica en los hijos y nietos enterarse de la actividad y de paso orientar al adulto mayor para que pueda acceder y manejar esta herramienta comunicativa que hoy en día resulta indispensable para muchos.

“...sí, eso me lo dijo mi hija, una de mis hijas. ¡No mamá, usted sí les hace competencias a los olivos! - ¿por qué? ¡Qué se van a morir si se la pasan muertas de la risa, se la pasan felices!...En estos días me encontré...íbamos...o no sé,

estábamos las dos en un sitio público por allá y me encontré con una compañera. Entonces le dije, - ¡ah! Le presento a mi hija. Entonces ella dijo, -¡yo ya la conocía!- y como ella es la que ha ido a las fiestas, entonces la han conocido, y yo le dije, -ella es (dice un nombre) del grupo de danzas. Y me dijo, -también es reina, ella también fue reina- ¡Las conoce! (risas) (Entrevista S1FE1, página 16).

“porque como nosotros tenemos un grupito de celebrar el cumpleaños" (grupos en whatsapp), nosotros somos 26, del grupo que tenemos, cada vez que cumple años una, vamos y nos reunimos en algún sitio, a comernos una hamburguesa, a comernos un helado” (Entrevista S3FE3, página 5).

8. Hay interés de otros municipios en lograr espacios para el ejercicios, socialización y esparcimientos para los adultos mayores, porque así como en el proyecto, quieren tener sus propios inicios.
 - Antes de iniciar el proyecto como hoy se conoce, se reunían en otro lado, con un grupo pequeño de personas con las mismas aspiraciones: lograr un espacio para socializar y ejercitarse.
 - El proyecto genera interés fuera del municipio de Neiva.

El proyecto “Caminemos por la vida”, tuvo sus inicios en los alrededores de la Universidad Surcolombiana, en las canchas del Club del Norte. Hoy en día, los adultos mayores que están desde la creación del proyecto, recuerdan esos primeros años con alegría y orgullo al observar cómo ha sido la trayectoria de la Organización, cómo se han fortalecido con el tiempo y la acogida que han tenido tanto de la USCO como de otros municipios, como también el interés de darse a conocer internacionalmente.

“Ese grupo de Garzón, hay un comité que se llama el comité técnico, ya había hablado, pero de todas maneras nos invitaron y fuimos. Hemos ido como unas dos veces porque fuimos a ayudarles a conformar el grupo y todo el proceso de seguimiento, les dimos los libros para que miraran cómo estaban los estatutos, y todo ese tipo de asuntos. Y parece que las cosas se están creciendo también. Porque entiendo que ya han ido también a Pitalito, van a ir a la Plata, y no solamente eso, sino que también internacionalmente se va a conocer” (S5ME5, página 4).

Especificada las categorías axiales, fue posible entonces construir la categoría selectiva: "El proyecto es una construcción permanente" en donde hay una estrecha relación no solo entre los mismos usuarios del proyecto, sino también con la Universidad Surcolombiana, sus docentes y practicantes. La participación del proyecto en otros escenarios fuera de la USCO, en donde se evidencia una fuerte participación femenina, ha despertado interés en otros municipios y departamentos para adoptar las estrategias de la organización.

A los adultos mayores les gusta participar en lo que más puedan y ser reconocidos por ello. Son muy comprometidos con cualquier actividad cultural, celebración o de solidaridad social. En el proyecto “Caminemos por la vida”, existen adultos mayores que suelen manejar un bajo perfil; puede que no participe o se muestre de forma visible en las actividades, pero son aquellos que se mueven detrás del telón velando porque las cosas funcionen como deben ser.

7.2.4. Dimensión Expectativa Sobre El Futuro.

Haciendo la referencia conceptual, la expectativa permite las “evaluaciones subjetivas de la probabilidad de conseguir tal meta” (Peralta, 2006, p. 203). Para los adultos mayores, la expectativa sobre el futuro adquiere valor en la simplicidad de las cosas pequeñas de la vida, y comienzan a emplear conversaciones como la siguiente:

“...mi proyecto es seguir como estoy. Cuidándome, ¿no? no sobrepasarme de las medidas, o del régimen que llevo, digamos del cuidado, para poder... digamos, soportar los añitos que van llegando. Yo a veces me pregunto, carajo yo nunca pensé llegar a viejo. Yo pensé que iba a estar toda la vida joven.” (Entrevista S7ME7, página 19).

A continuación se expone las 3 categorías axiales.

Tabla 4
Dimensión expectativa sobre el futuro

N. Códigos (Microanálisis)	Categorías Abierta	Categorías Axiales	Categoría Selectiva
10	2	1. Confiar en que dios les permitirá seguir hasta donde les permita, vivir cada día en compartimiento hermético	"Yo creo que uno de ser humano debería de tener un proyecto de vida hasta que se muera" ...los
12	2	2. Culminar el camino dejando huella para la nueva generación, sobrellevando los años que faltan por vivir	deseos no menguan con la edad, siempre se quiere dejar huella
12	2	3. "Yo creo que uno de ser humano debería de tener un proyecto de vida hasta que se muera"	

1. Confiar en que Dios les permitirá seguir hasta donde les permita. Vivir cada día en compartimiento hermético.
 - El plan, es confiar en que Dios les brinde salud para seguir asistiendo al proyecto.
 - Ya no es un “chao nos vamos”, sino... es un compartir más. cada día se vive en un compartimiento hermético.

La expectativa de los adultos mayores no se reduce, simplemente cambia a un horizonte más palpable y práctico. Viven en un “compartimiento hermético” (Entrevista S1FE1, página 18), cada día con su propio afán. “Porque llega un momento en que en realidad, como que ya los años pesan, que ya las personas no quieren, de pronto existir, o vivir, porque ya tiene uno años... pero seguir así, más o menos en una condición física” (Entrevista S7ME7, página 19). Las expectativas del futuro que se proyecta un adulto mayor, no se encuentra en la medida de 10 o 20 años. Es más, no siempre suelen establecer un año preciso para realizar algo. Para ellos el tiempo y sus proyectos son infinitivos, porque toman consciencia que en cualquier momento pueden partir. No ven a la muerte como un enemigo, ven a la muerte como una realidad que es parte de la vida.

“cosas de hoy que un día morirse compañero, o compañera de muchos días, para uno es un golpe duro. ¿No? pero también uno... nos reunimos y decimos, bueno, la vida sigue. Ya, nos duele por el compañero o la compañera, sentir el dolor, pero hay que sobreponerse a eso, porque esa es la realidad de la vida. Esa es la realidad, todos tenemos ese camino” (Entrevista S7ME7, página 17).

En ocasiones, la angustia respecto a lo que será del futuro se vuelve en una constante para algunos adultos mayores lo que transforma su expectativa del futuro en una incertidumbre por su propia integridad y por la de su familia más que por la misma muerte lo que genera ansiedad y perplejidad.

“Lo que sí me preocupa en el futuro es la juventud, lo pelaos, y aún hasta uno. Porque ya uno no se zafa de nada. Ya uno, no hay un respeto de que porque uno tenga una edad, o de que porque uno esté solo o algo, no. Siempre uno está como con una zozobra de algo. De que uno en cualquier momento puede pasar alguna cosa, o le puedan hacer a uno a la misma familia cualquier cosa” (Entrevista S2FE2, Página 23).

2. Culminar el camino dejando huella para la nueva generación, sobrellevando los años que faltan por vivir.
 - El deseo que se tiene para la nueva generación es que ellos adquieran consciencia de su propia vida, que no dejen a Dios y que sean buenos ciudadanos.
 - El proyecto a largo plazo es culminar el camino dejando huella, y soportando los años que faltan por vivir.

En los adultos mayores, existe un genuino deseo porque los jóvenes, sean de su familia o no, en verdad puedan prosperar, ser mejores personas y brinden a sus hijos e hijas una sociedad mejor y con propósito. Los adultos mayores son sensibles a la realidad respecto al libertinaje de la juventud de hoy y esperan brindar algo de ejemplo a la nueva generación.

...” a mí me gustaría dejarles, dejar el legado de que en esta vida hay que dejar huella. No vinimos aquí solamente porque nacimos y hacemos algunas cosas en la vida y morimos. No, hay que trabajar, hay que dejar huella. ¿Qué huella? ¿Huella a quién? huella con la naturaleza, porque a veces no cuidamos la naturaleza, huella con los animales, hay que cuidar los animales, huella con la gente, hay que apoyar a la gente, hay que estar con la gente, hay que trabajar por la gente. sí nos apoyamos los unos a los otros, el mundo es mejor que ser egoístas que cada uno por su lado. hay que estar como eslabones los unos con los otros. O sea, mi huella es de servicio, de amor y de cuidado con uno mismo, con la gente y con la naturaleza. O sea, como estar todos con la sintonía de ser mejores, de...y sí, dejar una huella, por lo menos que el día que yo me muera, ojalá, me gustaría que dijeran aquí se encuentra (dice su nombre) que vivió la vida con alegría, trató de hacer felices a los suyos, a los otros, fue muy sensible con la naturaleza y con los animales. O sea, que no digan, fulanita de tal, tal y tal fecha y ya (Entrevista S1FE1, página 20).

“...quiero aconsejar los hijos que sigan siendo buenas personas, que no se aparten de Dios, que sean muy caritativos porque "a mí me gusta ayudar a los demás. Desde que uno pueda. Entonces yo quiero que mis hijos sean así. Y que me dé salud Dios para estar aquí acompañándolos”...que sigan adelante que, el Espíritu Santo los ilumine, para que ellos salgan pronto con sus éxitos que tengan por delante. Yo los quiero mucho (Entrevista S3FE3, página, 20 y página 24).

3. "Yo creo que uno de ser humano debería de tener un proyecto de vida hasta que se muera".

- Los deseos no menguan con la edad, siguen vigente con la esperanza de que algún día puedan llegar a concluir.
- "Yo creo que uno de ser humano debería de tener un proyecto de vida hasta que se muera"... "estar adelante sin que la edad lo mengue a uno".

Los deseos en los seres humanos siempre están presentes, no menguan por la edad. Los adultos mayores aún tienen deseos que les gustaría que se cumplieran. Algunos deseos están relacionados a situaciones cotidianas, actividades que esperan poder seguir haciendo en el futuro, y otros deseos corresponden a anhelos más profundos.

"A veces en vacaciones nos llamamos y formamos la salida a alguna parte",
(Entrevista S3FE3, página 14).

"a nuestra edad, es bueno dedicarle un rato a esas cosas que no se podían hacer antes" (Entrevista S4ME4, página 3).

"Yo creo que uno de ser humano debería de tener un proyecto de vida hasta que se muera". Insistir en algo que le guste hasta que se aguante" (Entrevista S4ME4, página 15).

"¡Claro que no, uno también tiene que proyectarse! Que de pronto yo tenga mis metas, es otra cosa, que por ejemplo este año tal cosa, que lo otro, y así, pero sí, "uno tiene que proyectarse, claro, que la vida no se a acabado. No solo es para los jóvenes" (Entrevista S6FE6, página 13).

“...quién sabe si mi Dios me tendrá con vida, porque ya el proyecto es ir buscando la salvación no poner problema, no ponerle cuidado a las cosas, no poner problemas” (Entrevista S8FE8, página 14).

Recogiendo las categorías axiales, está la categoría selectiva: "Yo creo que uno de ser humano debería de tener un proyecto de vida hasta que se muera"...los deseos no menguan con la edad, siempre se quiere dejar huella.

En esta dimensión, se logra percibir en el adulto mayor una tranquilidad, casi apatía por lo que podría pasarles en el futuro. Lo único que les preocupa es qué va a pasar con sus familias y amigos después de tantos años en adelante. Por lo demás, sus proyectos carecen de ambición para aterrizarlos en proyectos más sencillos y típicos como el compartir con su familia, hacer aquello que siempre te ha gustado, iniciar un nuevo curso...darle significado a su ocupación del tiempo libre.

7.2.5. Dimensión Sentido De Pertenencia.

Puntualizando el concepto de sentido de pertenencia:

“Se ha definido como un sentimiento de arraigo e identificación de un individuo con un grupo o con un ambiente determinado. Su existencia genera en la persona un compromiso con la construcción de significados que a la larga formarán parte de la memoria personal y del grupo al que se siente pertenecer. La participación en la construcción de esta memoria es activa y continua e implica un compromiso con desarrollo tanto personal como del grupo y del lugar (Brea, 2014, p. 15).

Existe un fuerte compromiso de los adultos mayores con el proyecto “caminemos por la vida, pero también con la Universidad Surcolombiana, porque para muchos, éste es su

segundo hogar. “Donde no nos dejaran venir, donde la universidad estuviera cerrada, ¡no! ¡Estaríamos en coma!” (Entrevista S1FE1, página 17).

Para la dimensión sentido de pertenencia, la categoría selectiva se recoge de 6 categorías axiales resumidas en el siguiente cuadro.

Tabla 5
Dimensión sentido de pertenencia

N. Códigos (Microanálisis)	Categorías Abierta	Categorías Axiales	Categoría Selectiva
25	2	1. El respaldo de la Surcolombiana para con el proyecto, se evidencia con la participación de los practicantes, con quienes las relaciones sociales han sido positivas y generan en los usuarios sentimientos de fraternidad y pertenencia	El sentido de pertenencia se refleja en el esfuerzo para mejorar la convivencia entre los mismos usuarios, el respeto por los espacios dentro de la universidad y sus practicantes, y ser proactivos en cualquier escenario que se les invite.
22	2	2. Algunas actividades del proyecto pueden generar apatía en los usuarios, motivo por el cual son direccionados con los estatutos para darle cumplimiento	"pasar una vida armónica pero sin estar estático, a llevar una vida muy tranquila muy feliz"
36	2	3. “La integración. es muy agradable integrarse uno, compartir, referir cuentos, chistes, cuando la ocasión lo permite” “a nuestra edad, es bueno dedicarle un rato a esas cosas que no se podían hacer antes” hay sentido de pertenencia con la misma organización, lo cual genera celo y empoderamiento para defender y conservar por lo que consideran un	

		logro: ganarse un espacio en la USCO
38	3	4. "Pasar una vida armónica, pero sin estar estático, a llevar una vida muy tranquila muy feliz"...sobrellevando con gracia y valentía las pérdidas de los seres queridos
31	3	5. Motivo por el cual el proyecto debe seguir su curso, es porque ha creado consciencia de la importancia de la salud, la alimentación y de tener espacios de esparcimiento y socialización con sus pares
20	2	6. "Las mujeres necesitamos más apoyo, querernos y ocupar un puesto que ya merecemos"

1. El respaldo de la Surcolombiana para con el proyecto, se evidencia con la participación de los practicantes, con quienes las relaciones sociales han sido positivas y generan en los usuarios sentimientos de fraternidad y pertenencia.

- La convivencia diaria con los practicantes, ha desatado sentimientos fraternales para con ellos, en donde los usuarios se identifican con las necesidades de los practicantes.
- Se ha sentido el respaldo de la universidad Surcolombiana, lo cual crea mayor sentido de pertenencia en los usuarios del proyecto caminemos por la vida.

Los adultos mayores, ven reflejado en los practicantes del proyecto a sus hijos, nietos, vecinos, amigos, lo cual facilita una estima paternal y maternal hacia ellos. No son

subestimados por su edad joven, sino por el contrario, los adultos consideran que los practicantes son pieza fundamental en la organización, por lo tanto, los usuarios se esfuerzan por promover el respeto y la estima por su trabajo.

“Los queremos muchos porque pues igual, somos humanos y yo siempre veo alguien aquí en los muchachos y uno se acuerda de sus hijos, yo tengo una hija egresada de aquí de la Surcolombiana, una de ellas es abogada de aquí de la Surcolombiana y no, uno ve los hijos y uno sabe que los hijos...no, como seres humanos, cualquier humano hay que ayudarlo, así no sea...así no sea (risas)de aquí de la Surcolombiana, cualquier ser humano, pero de aquí con mayor razón” (Entrevista S1FE1, página 26).

A parte de la estima que se desencadena hacia los practicantes de la Universidad Surcolombiana, los adultos mayores, ven a los estudiantes como el respaldo de la Universidad para la organización. Esto hace que la estima paternal y maternal, trascienda a los planos profesionales, de respeto y admiración del trabajo de los jóvenes dentro del proyecto “Caminemos por la vida”.

“ Para mí personalmente, eso es fundamental: La presencia de los estudiantes, el mensaje y la energía de la juventud ahí entre nosotros” Para mí pesa mucho el conocimiento, el aporte que van a hacer. Hemos planteado un pequeño reglamento interno, que yo presenté alguna vez, se hablaba de eso, de tener mucho cuidado con los practicantes. Tratarlos bien, estimularlos, ellos vienen a aportarnos cantidad de cosas, pero también aportémosle una cantidad de cosas a ellos. O lo que ellos necesitan (Entrevista S4ME4, página 7).

“Muy interesante. Demasiadamente interesante, porque verdaderamente aportan mucho conocimiento, y que hay mucho, yo hasta diría que también, porque uno no se las sabe todas. Pero hay muchas cosas que uno las aprende y hay que ponerlas en práctica. “Esas conferencias son importantísimas. Y ya los jóvenes que van allá así como tú, nos aporta mucho conocimiento de prevención” (Entrevista S7ME7, página 14).

"que todos los programas de la universidad tenga algo que ver que con nosotros. Nosotros necesitamos de todos ellos. Absolutamente todos. Y ellos seguramente también nos necesita. "Esto es un país que se está volviendo viejo, y cada vez los viejos tienen que tener un papel ahí en ésta institución" (S4ME4, P 7).

2. Algunas actividades del proyecto pueden generar apatía en los usuarios, motivo por el cual son direccionados con los estatutos para darle cumplimiento.

- Los usuarios del proyecto, se han regido con los estatutos en pro de una sana convivencia.
- Dentro de la organización, pueden surgir resentimientos o apatías que se reflejan en cómo ven los usuarios algunas actividades del proyecto.

Como en cualquier organización con un amplio número de integrantes, las novedades por conflictos en la convivencia no se hacen esperar. Es natural encontrar en el interior discrepancias entre los mismos usuarios. Para el manejo de estas disputas, la junta directiva aplica el peso de los estatutos y otros reglamentos internos y constantemente

están retroalimentando con los usuarios las acciones que se toman cuando hay un incumplimiento que puede afectar la sana convivencia.

“Que las personas están hablando ¡y ellas no se callan! Eso a mí me enerva. ¡Por favor! ¿Pero por qué no hace silencio? Quien sea, la profe Yivy, el profe Miller, cualquiera de ellos están hablando por el micrófono así no sea uno de ustedes ¡y todo el mundo hablando! ¡Eso! eso me gustaría mucho a mí que hicieran algo con eso. Hay veces y estamos en la casa de la profesora Yivy, ya ahora casi no voy a esas clases, porque ellas están hablando de los estudiantes que ellos se esmeran por preparar esas las cosas y todo, y ellas hablen y hablen. A mí eso me enerva, no me gusta que la gente sea así. Eso sí. Últimamente he visto que han tomado medidas serias. Ahí hubo un problema y sacaron a tres, por una dificultad que hubo de parejas y todas esas cosas. Eso yo creo que fue un ejemplo muy grande para muchos” (Entrevista S6FE6, página 13).

3. “La integración. es muy agradable integrarse uno, compartir, referir cuentos, chistes, cuando la ocasión lo permite”... “a nuestra edad, es bueno dedicarle un rato a esas cosas que no se podían hacer antes” hay sentido de pertenencia con la misma organización, lo cual genera celo y empoderamiento para defender y conservar por lo que consideran un logro: ganarse un espacio en la USCO.
 - “La integración. es muy agradable integrarse uno, compartir, referir cuentos, chistes, cuando la ocasión lo permite”... “a nuestra edad, es bueno dedicarle un rato a esas cosas que no se podían hacer antes”.
 - El tiempo que llevan en el proyecto, los ha llevado a un sentido de pertenencia con la misma organización, pero también a conservar las amistades adquiridas allí.

La integración de los adultos mayores, no se limita a los espacios que ofrece la Universidad Surcolombiana para los puntos de encuentro diarios. También se promueven otros tipos de integración como la confianza existente con los mismos practicantes, y las salidas de paseos y reuniones de integración. Estas integraciones, han fortalecido lazos de amistad que a muchos han llevado al reconocimiento por el otro (estar en los zapatos del otro), como también a fortalecer el autoestima.

“Uy ¡Allá no puede asomarse un muchacho! Cuando estamos allá tomando allá tinto, allá no puede asomarse los muchachos...Empiezan a decir "ay, el colágeno, ¿quién pidió pollo?"(Entrevista S6FE6, página 10).

"Nos la inventamos. Para no estar tanto tiempo sin reunirnos" (Entrevista S3FE3, página 15).

“...esos paseos nos permiten a nosotras ser más familia. O sea, decimos que ésta es nuestra segunda familia. Pero cuando nos vamos de paseo, 4 personas en la misma habitación, a veces nos rota, eso crea más cercanía y la cercanía lo induce a uno a conocer más al otro y a los otros” (Entrevista S1FE1, página 20).

“Yo no soy partidario de hacer, como dicen combitos. No, a mí me gusta la integración general y ¡los conozco a todos!” (Entrevista S7ME7, página 20).

“Entonces aquí, recibimos todo el cariño, todo el reconocimiento, todo el amor, que a veces en la familia no se recibe. por eso yo había dicho que el cumpleaños sea inolvidable” (Entrevista S1FE1, página 27).

“Aquí en el grupo hay unos anillos, dentro de la organización hay unos anillos de amistades, como se dice, de rosquitas, de grupos que a pesar de que salimos de la universidad, nosotros nos reunimos por fuera. Por ejemplo, le voy a contar, yo pertenezco al grupo caminemos usco, (se corrige) ah no, mi grupo se llama: combo USCO. Ese combo USCO tiene 30 personas, nos celebramos los cumpleaños, más que todo nos celebramos los cumpleaños, entonces, la otra semana ya nos vamos a reunir para celebrarle el cumpleaños a los que cumplimos en diciembre. Entonces a veces ellas quedan, hoy me invitaron, (dice su nombre) que vamos a hacer un tapazo, y yo, ¿tapazo? bueno, "que no que..." bueno vamos, entonces yo voy. O sea, “ellas se inventan cosas para encontrarnos. Así esté la universidad súper cerrada, nosotros seguimos por allá (risas). Y así hay otro grupo, aquí hay: los mejores amigos, el mío que es combo USCO...hay una cantidad de grupos, que, aunque no estemos acá, seguimos allá afuera (risas)” (Entrevista S1FE1, página 19).

4. "Pasar una vida armónica, pero sin estar estático, a llevar una vida muy tranquila muy feliz"...sobrellevando con gracia y valentía las pérdidas de los seres queridos.
 - "Pasar una vida armónica pero sin estar estático, a llevar una vida muy tranquila muy feliz"...este proyecto redunda en la salud de nosotros y en nosotras, eso es estar ganando dinero sin físicamente tenerlo”.
 - La pérdida de los seres queridos, dentro o fuera del proyecto, da una sensación de nostalgia constante

- El uso de las redes sociales, además de ser utilizado como medio informativo, permite trascender el contacto con los demás integrantes del proyecto para otros temas como celebraciones.

La pérdida de los seres queridos es inevitable en cualquier contexto social. Algunas pérdidas se sienten más que otras, pero a la final, los adultos mayores guardan un respeto por la memoria de aquellos que parten.

"La amistad, por ejemplo, conmigo, fue muy sentida. Me ha hecho mucha falta, porque era muy buen amigo... ¡ese no se perdía ni la corrida de un catre!"

(Entrevista S5ME5, página 3).

"...cuando murió una señora que se llamaba, Bety Patiño, que era una mujer muy alegre, vivía alentada, y de un momento a otro murió. Tenía un problema en el estómago, parece que fue de colón, y se murió. Y eso para nosotros fue muy duro. Para mí fue muy duro, porque yo siempre me hago en la parte de...yo casi no me hago en donde están las dos hileras, yo me hago más bien donde está solito y ahí nos hacemos como varias así como calladas. y ella se hacía ahí y bailaba y molestaba a la una, molestaba a la otra, ¡yo no lo podía creer! Y sentía como ese vacío que en las mañanas ella no estaba ahí. Y yo no era muy amiga de ella. Sí, hablábamos y eso, pero no tan amiga. Y eso era un vacío muy grande para mí, eso fue hace como unos 3 años creo, que ella murió. Ella se enfermó, digamos, dos meses antes y a los dos meses: Se murió Bety. Todo el mundo aterrado y ella era llena de vida y todo. eso dejó un gran vacío allá en caminemos. Otros se han muerto y todo, pero como no he sido tan allegada a ellos, como que no...pues sí,

uno va al entierro, a la iglesia porque a mí me invitan a un entierro de algún familiar de algunos de ellos, de la mamá lo que sea, y como nosotros siempre debemos ir de blanco, pues yo voy. Escucho al padre y su enseñanza que es lo que más me gusta, y participo. Me gusta, no tengo problema que porque voy a la iglesia cristiana, no, es el mismo Dios. Pero que yo esté ahí con la misma familia pues no, porque yo nunca traté con ellos, sí lógico, uno se acerca, y saluda a los familiares y todo, pero no es más (Entrevista S6FE6, página 15).

5. Motivo por el cual el proyecto debe seguir su curso, es porque ha creado consciencia de la importancia de la salud, la alimentación y de tener espacios de esparcimiento y socialización con sus pares.
 - Los desgastes de la salud, se ven reflejados en la vejez, por ello se considera importante darle continuidad al proyecto caminemos por la vida, para ocupar a los de la tercera edad.
 - La participación en el proyecto, ha desarrollado consciencia en el cuidado de la salud como también en la alimentación.
 - La participación que se haya tenido dentro de la organización, ha sido motivo para seguir trabajando por el proyecto.

El proyecto “Caminemos por la Vida”, para los adultos mayores ha significado el logro de un espacio de interacción social, en donde no solo van a hacer ejercicios y a tomar café, también va al encuentro de su segunda familia, con quienes pueden compartir inquietudes y cargas emocionales de diferentes tipos. La convivencia que allí se vive, a pesar de la diversidad de opiniones y temperamentos, es única y aún tienen mucho por ofrecer.

"...es que nuestro grupo es un grupo sui géneris en Colombia, y no lo he visto en ninguna parte. Sí hay por allá en Cundinamarca, vi un grupo, pero allá paga la gente para irle a dejar los ancianos, los viejitos, pero no como acá en Neiva, con esa espontaneidad, con este tipo de grupo. Mire, nosotros estábamos hablando ya de ¡5 grupos! y esos grupos tienen sus subgrupos. Entonces mire que ¡la gente tiene qué ponerse hacer acá y qué hacer! Y no lo he visto. Hablaba con los compañeros de Medellín, ¡tampoco lo tienen!" (Entrevista S5ME5, página 8).

"...ese grupo, lo que dijo (nombra a alguien del proyecto), yo digo que este grupo es único en Colombia. La idiosincrasia, como el manejo, cómo nos hemos entendido, cómo nos hemos direccionado, esto no es en cualquier lado. (Entrevista S1FE1, página 27).

Aquellos adultos mayores que llevan más tiempo asistiendo al proyecto "caminemos por la vida", tienen un mayor arraigo de sentido de pertenencia. Suelen compartir sus experiencias dentro de la organización con la familia y de alguna u otra forma, la familia se involucra.

"...eso me lo dijo mi hija, una de mis hijas. "no mamá, usted sí les hace competencias a los olivos" por qué? "qué se van a morir si se la pasan muertas de la risa, se la pasan felices". En estos días me encontré...íbamos...o no sé, estábamos las dos en un sitio público por allá y me encontré con una compañera. Entonces le dije, ah le presento a mi hija. Entonces ella dijo, "yo ya la conocía" y como ella es la que ha ido a las fiestas, entonces la han conocido, y yo le dije,

ella es (dice un nombre) del grupo de danzas. Y me dijo, "también es reina, ella también fue reina". ¡Las conoce! (risas)" (Entrevista SIFE1, página 16).

6. "Las mujeres necesitamos más apoyo, querernos y ocupar un puesto que ya merecemos"
- "Las mujeres viven más pendientes del grupo, y de cualquier inquietud que se pueda presentar. son más organizadas".
 - "Las mujeres necesitamos más apoyo, querernos y ocupar un puesto que ya merecemos".

En el proyecto, la presencia femenina es el 79% de los integrantes. La temática de la autoestima en la mujer es muy trabajada; a parte de las celebraciones del día de la madre y del día internacional de la mujer, se realizan talleres que hablan sobre los derechos de la mujer. Estas interacciones de la mujeres en el proyecto, atrae a otras organizaciones femeninas quienes buscan el apoyo de la organización. Las diferentes actividades han otorgado un empoderamiento femenino muy marcado; las mujeres de la organización son muy dinámicas, activas, trabajadoras, con un alto respaldo y sentido de pertenencia hacia el género femenino. Pero también, muchas de ellas han sido víctimas de diferentes tipos de maltratos de los cuales, no siempre se atreven a hablar. Actualmente, el proyecto caminemos por la vida está representado por una presidenta quien exitosamente ha llevado la bandera de las voces femeninas, María Eugenia Quintero Fierro, con periodo presidencia entre marzo 2018 al marzo 2020.

“...a veces las mujeres necesitamos es que nos escuchen. Solo con que las escuchen ya descansan, descargan esa carga emocional que tienen que no la pueden decir allá, porque si le dice a los hijos lo que el marido le hace, los hijos no

le creen, dicen mi mamá siempre "otra vez mama usted con ese mismo cuentico, hasta cuándo van a seguir peleando", no la apoyan. Porque los hijos deberían escucharla, mamá qué le pasa, hablemos con mi papá... porque yo siempre he buscado que la alianza con los hijos. A mí sí me gustaría, ese tema y creo que es una necesidad porque ellas no son tan consientes. Han sido tan maltratadas y tan subyugadas en la casa, que creen que eso es normal, lo que están viviendo. Y yo sí quisiera que las mujeres saliéramos de esa penumbra que nos acompaña. Que no puede estar, por eso es que usted las ve que salen corriendo porque saben que allá las están esperando que tienen que hacer el desayuno, y ese acartonamiento, y ese condicionamiento, a veces son afectaciones de la casa. Entonces si uno no es feliz, si uno vive, aquí está en presencia, aquí está el cuerpo, pero el espíritu está por allá, no disfrutan. Yo digo que las mujeres necesitamos como más apoyo en ese sentido, de querernos y de ocupar un puesto que ya nos lo merecemos con tranquilidad, con armonía y con valor. Que nos valoren y nos quieran y a querernos también nosotras mismas. Porque a veces no nos queremos cuando no disfrutamos lo que tenemos que disfrutar" (Entrevista S1FE1, página 21).

"...más que todo, las damas tienen como bastante iniciativa, para lo que digamos, la parte de, de tener participación por ejemplo en los comités. La mayoría son las mujeres. Uno de hombre, como que ya...poco, poco, son, yo por ejemplo, casi no me gusta. No me gusta integrarme en los comités, ¿no? y casi la mayoría de los hombres, son poquitos, pero "la función de la mujer allá es muy importante porque viven más pendientes del grupo, y de cualquier inquietud que se pueda presentar. pero sí es muy importante las damas en ese aspecto, son más organizadas. Se

organizan mucho. Lamentablemente eso pasa dentro del país. Siempre la mujer es como víctima de ese proceso, de esas cosas. Y es lamentable. Pues de pronto uno trata de colaborar, ayudar, hasta donde se puede” (Entrevista S7ME7, página 25 y 26).

Especifica las categorías axiales, se recopilan para sacar la categoría selectiva: El sentido de pertenencia se refleja en el esfuerzo para mejorar la convivencia entre los mismos usuarios, el respeto por los espacios dentro de la universidad y sus practicantes, y ser proactivos en cualquier escenario que se les invite "pasar una vida armónica pero sin estar estático, a llevar una vida muy tranquila muy feliz".

Los adultos mayores luchan por hacer respetar los espacios de la Universidad Surcolombiana como lo haría por hacer respetar los espacios de su propia casa. En ocasiones, tienen mayor sentido de pertenencia los adultos mayores que los mismos estudiantes. Son agradecidos y se consideran bendecidos por poder tener un espacio en donde reunirse, compartir y ser reconocidos por su labor en las instalaciones de la Universidad. Siempre están preocupados por mejorar la convivencia dentro del grupo, nunca dan nada por sentado y viven examinando sus acciones con regularidad para mejorar y mirar cuáles son sus fortalezas o debilidades.

7.2.6. Dimensión Solidaridad Social.

El concepto de solidaridad, se retoma del autor Páez (2013).

La palabra solidaridad, viene del latín de solidus o soliditas que significa compacto, sólido, completo, entero... Las diferentes ciencias interpretan según la época o el momento histórico el concepto de solidaridad. Por un lado, la

sociología interpreta la solidaridad con los grupos sociales que se cohesionan y se relacionan entre ellos mismos, esta se refiere a la relación social... En la ética se considera que la solidaridad es una virtud pues propicia actitudes de cambio en el ámbito de lo moral, en las personas, y es un principio porque es considerado por toda la sociedad como una acción que debe ser respetada por todos, es decir, es universal... Para la psicología la solidaridad se vincula a los sentimientos de ayuda que la persona tiene frente a sus semejantes... La solidaridad se define como un valor humano, es decir como la posibilidad que tienen los seres humanos de colaborar con los otros y además posibilita crear sentimientos de pertenencia... la solidaridad nace de los individuos y también debe mover las grandes estructuras de sociales y políticas, las naciones y las comunidades, sin importar el color, la raza, la ubicación geográfica, las convicciones ideológicas; al ser humano deben moverlo las necesidades de sus congéneres (Páez Neira, 2013, p. 48).

La categoría selectiva, es recopilada de 4 categorías axiales para esta dimensión resumida en el siguiente cuadro:

Tabla 6
Dimensión solidaridad social

N. Códigos (Microanálisis)	Categorías Abierta	Categorías Axiales	Categoría Selectiva
17	2	1. El servicio al prójimo dentro del proyecto "es como si fueran una sola familia"	Las vulnerabilidades que se viven en el contexto social, afectan las relaciones humanas y la convivencia dentro del proyecto, pero esto no impide que se ayuden los unos a los otros cuando la ocasión lo amerita
31	3	2. Las vulnerabilidades que se viven en el contexto social, afectan las relaciones humanas y la convivencia dentro del proyecto, por eso	

23	3	<p>es preciso establecer estatutos que traten de estos temas</p> <p>3. Las depresiones y dificultades de la vida, se sobrellevan mejor con al ayuda de dios y con la compañía y solidaridad del prójimo, todos anhelan sentirse útil, parte de algo</p>
14	2	<p>4. "Dentro de la organización hay mujeres víctimas de todo tipo de violencias"</p>

1. El servicio al prójimo dentro del proyecto "es como si fueran una sola familia"

- La colaboración al prójimos, es visto como un talento servicial.
- La unidad que se vive dentro del proyecto, "es como si fueran una sola familia".

Mencionado en las anteriores dimensiones, los adultos mayores del proyecto consideran que tienen una segunda familia en la Universidad. En ellos es muy propio el servicio al prójimo y tienen un consolidado comité de solidaridad, que lleva la bandera de la atención personalizada, una estrategia imprescindible para la optimización del proyecto “Caminemos por la Vida”, el plan padrino.

“La misión padrino, es como una consecuencia, una correa de transmisión que se crea en el ámbito de la solidaridad. Entonces tienes un ahijado y vigilas por ese ahijado...y el ahijado vigila por usted. Cuando usted ve su ahijado, o el ahijado ve que usted tiene dificultades de salud o alguna cosa, entonces se reporta al comité de solidaridad o a la junta directiva para que actúen en consecuencia,

entonces es como una correa. ¡Pero ha sido difícil! Pero tenemos metido acá, que la misión padrino cumple una misión importante” (Entrevista S4ME4, página 12).

"ese comité de solidaridad que me parece ese grupo tan excelente, porque es un grupo que está tratando de estar con la gente, que está visitando a los enfermos, que tienen el plan padrino"(S5ME5, P7,1), justamente hay dos profesoras de salud ahí, y tienen que estar dentro de ese comité prestando las ayudas como lo han hecho, prestando la colaboración. A mí me parece bien eso, y eso es una parte ya, casi como de aporte de la misma universidad en el campo de la ciencia”

(Entrevista S5ME5, página 7).

2. Las vulnerabilidades que se viven en el contexto social, afectan las relaciones humanas y la convivencia dentro del proyecto, por eso es preciso establecer estatutos que traten de estos temas.

- Hace falta un curso de relaciones humanas para mejorar la convivencia.
- Los estatutos, respaldan el trabajo de los comités como el plan padrino, como también debe aportar para una sana convivencia y así brindar el respeto no solo a los usuarios del proyecto sino también a la USCO.
- Las vulnerabilidades que se viven en el contexto social pueden afectar la solidaridad hacia el prójimo.

En algunos adultos mayores, las situaciones vividas dentro de la misma familia, o dentro de los mismos usuarios del proyecto, desatan inconformismo y desconfianza en los adultos mayores para con el prójimo, lo cual puede afectar su sentido de comprensión y servicio a los demás.

“yo soy buena gente, pero ya me estoy volviendo mala gente...yo no, no soy de esas roscas, realmente a mí no me gusta ni saber la vida de los demás ni me gusta que las demás sepan la vida mía” (Entrevista S2FE2, página 15).

3. Las depresiones y dificultades de la vida, se sobrellevan mejor con la ayuda de Dios y con la compañía y solidaridad del prójimo, todos anhelan sentirse útil, parte de algo.
 - Hablar con Dios, ayuda a sobreponerse a las depresiones y dificultades de la vida.
 - La compañía y la solidaridad con el prójimo, pueden ayudar a sobrellevar los duelos de la vida personal.
 - Hay necesidad de sentirse útil, motivo por el cual se ocupan e interesan por el prójimo.

Independientemente de las dificultades de convivencia que se puedan vivir dentro o fuera de la organización, en la mayoría de los adultos mayores existe un deseo profundo de querer ayudar al prójimo en lo que más pueda. Algunos de los usuarios, no necesitan estar dentro del comité de solidaridad para estar pendiente de algún amigo o amiga, simplemente tienen esa inclinación del servicio comunitario: Visitar a un enfermo, orar por alguien, escuchar a alguien afligido, compartir con aquellos que puedan sufrir depresiones.

“Antes de separarme de mi esposo, yo tenía muchas depresiones porque... ¡él era tremendo! entonces yo vivía toda...los sábados que él se perdía, hay eso era el sufrimiento más terrible para mí, la depresión más grande. Entonces yo sé lo que es eso, yo le decía a ella, mamita, "usted busque de Dios. Mire, ¡Dios le ayuda a uno tanto!" yo he aprendido mucho de Dios. entonces yo le decía, usted

arrodílese, era lo que siempre le decía, arrodílese y hable con Dios. Dígale todo lo que usted siente y si puede llorar, mejor” (Entrevista S6FE6, página 8).

“...me gusta más bien ayudar arreglar, como de irme, “me gusta mucho colaborar, me gusta colaborar sin ningún interés” (Entrevista S8FE8, página 13).

“...a mí me gusta ayudar a los demás. Desde que uno pueda ”(Entrevista S3FE3, página, 20).

4. "Dentro de la organización hay mujeres víctimas de todo tipo de violencias".
 - "Dentro de la organización hay mujeres víctimas de todo tipo de violencias".
 - "Si uno no es feliz, no disfruta".

La autoestima y los derechos de la mujer dentro de la organización, es un tema que se trabaja fuerte. Las mujeres han sido víctimas de diferentes tipos de maltratos que erróneamente suelen naturalizar en su propio contexto. Es común encontrar mujeres que han perdido a su cónyuge, sea por muerte o que han sido abandonadas por sus esposos porque se fueron con “la otra”, quedando al frente del hogar como cabeza. Pero también, se pueden encontrar en la organización, a mujeres felizmente casadas quienes no paran de hablar de su pareja.

“El esposo mío consiguió otra y le compraba era a la otra que esto, que lo otro, que por aquí, por allá, y aquí pa la casa, dura penas daba la comidita” (S1FE1, P5)

“A él lo operaron de corazón abierto, una cirugía de corazón abierto, y duró 8 días después de la cirugía y se murió. ¡Se me fue!... y como él era tan bueno, pues entonces uno nunca lo puede olvidar así. Siempre le queda a uno un poquito de

dolor. Aunque no es comparación a cuando recién murió. Como le digo, a mí me sirvió de mucho la ida allá. Y allá no solo yo, allá tenemos varias que también han perdido el esposo y se han ido para allá y allá se han recuperado (en la organización). Porque como uno habla tanto allá con los demás” (Entrevista S3FE3, página 22).

“Antes de separarme de mi esposo, yo tenía muchas depresiones porque... ¡él era tremendo! entonces yo vivía toda...los sábados que él se perdía, hay eso era el sufrimiento más terrible para mí, la depresión más grande (Entrevista S6FE6, página 8)

“...entonces nos fuimos para Bogotá (hablando del ex esposo), y con un hermano que vivía ahí. Luego ahí nos instalamos allá, y todo, los muchachos y estudiaron y todos bien. Ya después él se fue por allá con otra señora, Entonces ya quedé yo ahí sola, Me fui con el hijo para Ibagué otra vez, me fui, yo estaba yendo y viniendo, y allá pues él se puso a estudiar en la universidad porque él estaba aburrido en Bogotá por la ida del papá y todo eso, entonces nos fuimos para Ibagué” (Entrevista S8FE8, página 4).

“Vivo con mi esposo y...pues mis hijas, tengo 3 hijas y mis hijas me visitan con frecuencia, pero pues vivo con él solamente... me seleccionaron y fui a trabajar al ICA. Trabajé en el ICA, y entonces en el ICA, él (esposo) era mi jefe, pero ahorita yo soy la jefa de él (risas)” (Entrevista S1FE1, página 2 y 3)

“una vez, hicimos una jornada de ornato, cuando yo era presidenta de la organización, hicimos una jornada un sábado, entonces dije, bueno, vamos a

mandarles a comprar almuerzo, mandamos a pedir un almuerzo independiente para cada uno, creo que fue a las vegas, mandamos a pedir para cada uno un cuartico de pollo, hubo uno que no se lo comió, y yo, fulanito cómase el almuerzo, no, lo voy a compartir con mi negra en la casa... Pues yo no puedo olvidar ese, ese, ¿se lo va a llevar? no? bueno, cómaselo por allá pues. Pero así son, lindos, son detallistas, y ellas también. Ahorita vi una al lado mío y le dije yo, qué pasó que no se está comiendo la natilla, no es que la voy a llevar para compartir en la casa. No se probó nada, ¡yo me lo comí todo! (risas) ¡¡primero yo!! ni les cuento porque si no... (a la familia) (risas)” (Entrevista SIFE1, página 22).

Las 4 categorías axiales, detalladas con anterioridad, permite la recopilación de una categoría selectiva: Las vulnerabilidades que se viven en el contexto social, afectan las relaciones humanas y la convivencia dentro del proyecto, pero esto no impide que se ayuden los unos a los otros cuando la ocasión lo amerita.

El contexto social, en donde se desenvuelve el adulto mayor, le afecta. Hay susceptibilidades que son el resultado de malas experiencias en el pasado, como también hay otras susceptibilidades que los ha llevado a una inteligencia emocional en donde se identifican con el prójimo lo que les urge ayudar. A los adultos mayores les gusta apoyar a los estudiantes porque creen que sus reclamos ante el gobierno son justos sin caer en el error del vandalismo, apoyan rifas en pro de una ayuda extra para alguien que lo necesite o para conseguir recursos para alguna actividad, ven reflejado en los estudiantes de pasantías a sus hijos, nietos y vecinos por lo que fácilmente desarrollan empatía con una generación joven y sus relaciones amistosas pueden durar años, les duele la ausencia de amigos que partieron pero siempre continúan con sus vidas recordando lo vivido con esas

personas que ya no les acompañan. El comité de solidaridad que tiene el proyecto “caminemos por la vida”, ha logrado poner a la vanguardia a todos los usuarios del proyecto para estar pendientes los unos de los otros.

8. Discusión

Los usuarios del proyecto, a pesar de vivir vulnerabilidades propias de la edad entre otras tantas, no se ven como personas excluidas de la sociedad. Consideran que su presencia es importante en los diferentes entornos de la universidad Surcolombiana, hogar, y comunidad. Consideran que aún tienen mucho que ofrecer. “La participación de los mayores en el club influye considerablemente en su capacidad de aprendizaje, en su construcción de relaciones interpersonales y en la satisfacción personal” (López Peña, 2015, p.21). Hay un fuerte empoderamiento femenino. Es por eso que las mujeres suelen tomar la iniciativa en la mayoría de las actividades y en los diferentes comités. Las mujeres aún en los tiempos de hoy son vistas como las responsables del cuidado del hogar y del adulto mayor, labor que suele invisibilizarse, y que los mismos adultos mayores expresan que “prefieren recibir el cuidado de una mujer” (González Méndez, 2013, p. 55). Pero en el proyecto Caminemos por la vida, el papel de la mujer y su interacción con la comunidad, está muy lejos de ser invisibilizada. La mujer en la Organización es reconocida, amada y respetada. Una tendencia en común que tienen todas las mujeres en la Organización, pero que se puede considerar como algo parte de su naturaleza, es su afán por colaborar, siempre están ansiosas por todo y por todos, en especial, por sus familias.

Debido a la cantidad de los integrantes del proyecto, los usuarios tienen subgrupos, eslabones, compuesto por los mismos integrantes más allegados que pueden datar entre 26, 15 o más. Así mismo, ellos forman su propia red social en whatsapp y se denominan con otro nombre para identificarse. Estos eslabones, pequeños grupos, les han permitido crear un lazo de amistad fuerte, en donde las salidas y reuniones trascienden de los

encuentros cotidianos de la universidad Surcolombiana. Anexo a lo último, estos grupos pequeños permiten entre ellos, un grado más elevado de confidencialidad y empatía que difícilmente lograrían en la generalidad de 235 integrantes. Precisamente por estos subgrupos, los usuarios del proyecto logran hacer una inclusión social, en donde logra cobijar la participación colectiva equitativamente tanto de forma pasiva (beneficios y oportunidades), como activa (mecanismos y procesos de decisión comunitaria) (Araos-fraser, 2010), en donde surgen propuestas, experiencias, ideas, inquietudes y las exponen a la junta directiva, o demás compañeros del proyecto, por si alguno está interesado en tomar esa información. Para los hombres y mujeres del proyecto “Caminemos por la Vida”, la interacción con sus pares y el invento de actividades tras actividades, es de vital importancia para su vida personal, lo que le genera esa sensación de estabilidad emocional al tener un propósito para cada día. Siempre están ocupados.

Los adultos mayores suelen concentrarse en un conjunto menor pero más importante de metas y actividades, además de optimizar sus capacidades presentes a través de la práctica y el uso de nuevas tecnologías y compensar la pérdida de algunas habilidades con otras maneras de realizar las tareas (OMS, 2015, p. 27)

El respaldo de la Universidad Surcolombiana a la organización, ha permitido que otras facultades se unan a la causa, como la facultad de salud con el programa de enfermería, logrando articular a la organización con la proyección social en el 2012. Coordinado por la docente de enfermería, Yivy Salazar Parra, *promoviendo salud para vivir, promoviendo estilos de vida saludable*. y también contando con la supervisión del jefe de división de bienestar universitario Angel Miller Roa Cruz.

¿Qué aporte hace esta investigación? El insumo de la investigación, lo que se halla dentro del proyecto “Camino por la Vida” y sus prácticas en la participación del adulto mayor, ayuda a extrapolar insumos para otros contextos. El adulto mayor que se ve en el proyecto “Caminemos por la Vida”, está lejos del cuadro depresivo de un anciano o anciana en abandono. Hay toda una cultura de envejecimiento activo y de inclusión social muy natural aún antes de la promoción de la Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, y del decreto 0317 del 2018. Por lo tanto, es necesario investigar más a fondo otras temáticas que debido a la naturaleza de la presente investigación no se podría abordar, como por ejemplo, ¿cuál ha sido el impacto de las actividades físicas de los adultos mayores para su vida personal? ¿Cómo medir ese impacto? ...de esto último, pueden surgir más interrogantes para otras líneas académicas que serían motivo investigativo, como por ejemplo, ¿cómo es que se sostienen económicamente con tan bajos recursos y aun así disfrutar de tantos beneficios?

Sería interesante ver futuras tesis que ayudaran a resolver las anteriores preguntas, y otras tantas que surgieron en el proceso investigativo. Ver la cara positiva sin necesidad de invisibilizar las vulnerabilidades que conllevan la edad.

Es necesario atender el envejecimiento desde un enfoque más realista y positivo, que tenga en cuenta el nuevo perfil de las personas mayores y que se centre en las potencialidades y deseos que tienen los mayores para envejecer como desean (Lorente Martínez, 2017, p. 18)

9. Conclusiones

Las conclusiones se presentan a partir de los objetivos abordados en el presente estudio. Del objetivo general, se tiene: Analizar la inclusión social en su componente de pertenencia desde las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana. Retomando a Araos- Fraser (2010) el autor habla de la inclusión social como un proceso de cambio lo que indica que “la inclusión social es un prerrequisito de la cohesión social, que básicamente es un sentimiento de pertenencia y una forma de participación preparatoria de la utópica igualdad de oportunidades” (p. 9).

Dando respuesta al anterior objetivo, se realizó una observación directa-participante, lo que permitió un acercamiento general a toda la población integrante del proyecto “Caminemos por la Vida”. Desde la observación, fue posible apreciar todas las actividades que ejecutaban los adultos mayores, cómo lograban el acoplamiento del tiempo para los ensayos sin descuidar el ejercicio matutino, cómo compartían la merienda u ofrecían sus productos aquellos (as) que aun trabajaban de forma independiente para su sustento. Pero en este proceso de observar, se pudo apreciar algo más profundo que un espacio para el aprovechamiento del tiempo libre en pro del envejecimiento activo del adulto mayor y se concluye que es más que un simple escenario de socialización. El adulto mayor del proyecto “Caminemos por la Vida” no va a las instalaciones de la universidad Surcolombiana por el mero hecho de “ocuparse” o matar el tiempo como lo haría cualquiera que quiera dar una vuelta por el centro comercial para ver qué hay de nuevo. La Organización es un cuerpo compuesto por muchas células que lo mantienen

vivo. Esas células son representadas por cada integrante (usuario) con una función específica en donde la diversidad es importante para el correcto funcionamiento de este cuerpo. Es en este espacio, en donde los adultos mayores desarrollan relaciones sociales, a parte de sus familias y vecinos, con generaciones más jóvenes como los practicantes de la universidad Surcolombiana, docentes y funcionarios. El contacto con otras generaciones, pueden suceder de forma, espontánea, casual pero también intencional, lo que permite una constante fluidez de intercambio de saberes, experiencias, creencias, y de empoderamiento en ambas partes (adultos mayores y jóvenes), lo que los ha llevado a hacer ajustes sobre ajustes de la convivencia de diferentes pensamientos entre las mismas generaciones: Los jóvenes porque tienen la fuerza y preparación académica, y los adultos mayores porque tienen la disciplina, la experiencia, la perseverancia y la paciencia.

Dando continuidad al cumplimiento de los objetivos, uno de los específicos, se refiere a: 1) Describir e Interpretar las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana, con respecto al multiculturalismo y sentido de pertenencia. 2) Describir e Interpretar las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana, con respecto a la confianza y las expectativas sobre el futuro. 3) describir e Interpretar las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana, con respecto a la participación y la solidaridad social. Para darle cumplimiento a los anteriores objetivos, se hizo uso de la entrevista semi-estructurada, lo que permitió un mayor acercamiento que la observación nunca habría permitido, porque con la entrevista se logró el contacto personal con los adultos mayores, y desde su misma voz, ellos relataron sus

experiencias, sus vivencias, sus dificultades, sus miedos. Se pudo percibir en algunos la fragilidad de las relaciones sociales de su entorno (familias, amigos, vecinos), y cómo en ocasiones, sienten impotencia al no poder hacer más. Los adultos mayores, en especial las mujeres, viven con una sobrecarga emocional y formar parte de las actividades del proyecto, les da una sensación de alivio emocional y físico y prefieren afrontar las dificultades de convivencia que surgen en el proyecto “Caminemos por la Vida”, que quedarse en casa haciendo nada. Sobrellevar las diferencias con sus pares y respetar la diversidad de ideologías, pensamientos, y creencias, ha sido una tarea continua.

El Proyecto caminemos por la vida, como Organización sin ánimo de lucro, tiene un potencial en muchos aspectos: Inclusión social, investigativo, comunitario. Por el mismo hecho de haber generado un impacto a nivel departamental y nacional, sería oportuno que a futuro, se hiciera un seguimiento, un estudio, a aquellos municipios que se acogieron a la organización para formar una sede en su contexto. Para ello, es propicia la formación de investigadores que estén interesados en abordar otras temáticas que no se hayan contemplado en la presente investigación. El proyecto “Caminemos por la vida” de la ciudad de Neiva, aún tiene mucho que ofrecer a la comunidad estudiantil. Sería interesante, poder documentar cómo el proyecto “Caminemos por la Vida”, ha logrado la conexión con los diferentes programas de la universidad Surcolombiana (enfermería, licenciatura en artes, educación física), como también, evaluar el potencial de enlazarse con otras ramas del conocimiento que ofrece la universidad como contabilidad, economía, psicología, comunicación...entre otros.

La organización, proyecto “Caminemos por la Vida”, siempre está dispuesta a participar, colaborar en las investigaciones que quieran hacerse en conjunto con la

universidad. La Organización ha tenido reconocimientos a nivel internacional, nacional, departamental y municipal. Es preciso contar esas experiencias acumuladas en cada uno de los usuarios del proyecto, como también, el compartir cómo ha sido la trayectoria de la organización y cómo se han sostenido para llegar a ser lo es ahora.

Otra riqueza encontrada en el proyecto caminemos por la vida es cómo esa interacción entre las células que componen el cuerpo, que de forma intencional logran un acople por un bien común. Ellos mismos reconocen que la convivencia de tantos miembros que van en aumento no es fácil y que surgen indiferencias que es preciso tratar de inmediato antes que se complique. La inclusión social para los adultos mayores no ha significado tener la paciencia para soportar las diferencias y aguantar lo que más puedan, sino tener la sabiduría para afrontar los procesos de cambio participándolos a todos en medio de un mundo acelerado que exige avanzar a como dé lugar. Este proceso de cambio, es una constante que los ha acompañado casi por 2 décadas y ellos son conscientes que la responsabilidad nunca culmina, porque cada vez se unen nuevas generaciones que cumplen la edad para tomar el lugar que otros han dejado y darle continuidad al proyecto sobre las bases establecidas por las células fundadoras.

“Digamos que el proyecto tiene un alto porcentaje de positivo. Entonces, es una cosa de construcción permanente, progresiva, me parece que está bien en rumbado. Resultan cosas, detalles, digamos de las costumbres humanas, a veces los resabios que uno hereda del entorno, pero a mí me parece que es una organización que cumple un papel interesante en la sociedad” (Entrevista S4ME4, P.7).

La inclusión social, va más allá de hacer visibles a una población específica; busca que los integrantes puedan “ser parte protagónica de la construcción de desarrollo en cada uno de sus territorios” (Durán, 2018). En este caso, los adultos mayores son los protagonistas de un fenómeno social que se vive dentro y fuera de las instalaciones de la Universidad Surcolombiana. Los adultos mayores ya no solo se hacen visibles en su mismo contexto, son protagonistas de transformar ese contexto involucrando a nuevas generaciones, lo que los lleva, no a desaparecer, pero sí a dejar de sobreestimar las vulnerabilidades propias de su edad y enfocarse en aquello que puedan brindar a la sociedad.

...es preciso considerar la vulnerabilidad como una situación producida por un conjunto de hechos sociales, económicos, educativos y culturales, en donde se hace evidente las desventajas con relación al acceso a los servicios sociales dispuestos para toda la población (Luna, Díaz, Collazos y Escobar, 2012, p.11).

Hacer uso del término: Envejecimiento activo, es retomar este concepto como un elemento esencial para las políticas públicas de envejecer y envejecimiento en Colombia

El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población, lo cual reafirma que a medida que cambien las condiciones de vida y existan mayores oportunidades para las personas, al tiempo que transcurre su edad y disfruta su bienestar físico, mental y social tendrán mayor probabilidad de participar en todos los espacios de la vida social y comunitaria (Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital, 2010-2025, p. 28).

Las políticas públicas de envejecimiento en Colombia, hablan de unos espacios de participación y condiciones dignas para el envejecimiento del adulto mayor. La población del presente estudio, ha demostrado por casi dos décadas consecutivas, que ellos mismos pueden crear su propio espacio e invitar a otros para que les acompañe, no tanto a envejecer juntos, sino a aprender y aprehender a socializar y convivir juntos. Los adultos mayores del proyecto “Caminemos por la Vida”, no tienen la perspectiva de esperar a que les den, tienen la perspectiva de dar lo mejor que tienen a la sociedad. Tienen la tendencia a ser más proactivos que reactivos con un agudo sentido de pertenencia e identidad como usuarios de la Organización.

“Donde no nos dejaran venir, donde la universidad estuviera cerrada, ¡no! ¡Estaríamos en coma!” (Entrevista SIFE1, página 17). A los adultos mayores no les afectaría que el gobierno colombiano esté en decline, les afectaría que la Universidad Surcolombiana cerraran sus puertas lo que les impediría asistir con sus amigos a sus encuentros matutinos para tomar un café a las 5: 30 de la mañana de lunes a viernes.

10. Anexos

10.1. Guía entrevista

ENTREVISTA

Sexo, Edad, Estado civil, Escolaridad, Con quien vive, Actividad laboral

¿Recibe pensión? (sea suya o de su cónyuge)

Actualmente, ¿está laborando?

¿Qué otro ingreso económico tiene? (le dan los hijos, es independiente)

Estrato según los recibos públicos que pago mensualmente

¿Hace cuánto tiempo está asistiendo al proyecto “caminemos por la vida”?

¿Tienes algún otro familiar asistiendo al proyecto contigo?

¿Eres del Huila?

Multiculturalismo

- Cada familia tiene una tradición. Puede ser de fin de año, o de cumpleaños, u otras actividades. ¿Qué tradiciones hay en tu familia? ¿Conoces otras tradiciones además de las tuyas? cuéntanos
- ¿Disfrutas de las diferentes expresiones artísticas (danza, teatro, música)? ¿Participas en algunas de ellas? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes?
- En cuál de los siguientes comités perteneces en el proyecto: Cafetería, solidaridad, cultura.
- ¿Te gusta estar en ese comité? ¿Qué te corresponde hacer en ese comité? ¿Cómo te incluyes en las actividades del comité?
- ¿En cuál otro comité te gustaría participar?
- ¿Te incluyes en alguna otra actividad?

Confianza

(profundizar más en si la relación con el grupo le genera confianza, si ha trascendido la confianza en sí mismo profundiza en el concepto)

- Cuando asistes a las actividades del proyecto “caminemos por la vida”, ¿necesitas que alguien te invite o convide? O ¿sueles invitar a alguien?
- ¿Tienes total independencia económica? Estar en el proyecto, ¿te permite hacer actividades que te generen ingresos económicos? ¿Te sientes cómodo (a) participando de estas actividades?
- Los talleres de orientación pedagógica y orientación en educación en salud que se organizan en el proyecto, ¿En qué te ayudan? ¿Qué te gustaría ver en los talleres? ¿Qué te inquieta?
- Antes de ingresar al proyecto, ¿tenías una alimentación balanceada y hacías ejercicios con frecuencia? Cuenta cómo era tu rutina a comparación de cómo es ahora.
- El tiempo que llevas asistiendo a las actividades del proyecto “caminemos por la vida”, ¿ha sido satisfactorio para tu vida personal? ¿Qué le quitarías o agregarías al proyecto?

Participación:

Promoción de la participación y la equidad

- ¿Participas en los foros, congresos, exposiciones, presentaciones y actividades de integración que brindan en el proyecto “caminemos por la vida”? ¿Cómo ha sido tu experiencia, cómo te sientes, te ha gustado? ¿Qué te gustaría que el proyecto promocionara con mayor frecuencia?
- ¿Consideras importante participar de las movilizaciones sociales como marchas y protestas pacíficas, en pro de los derechos de una sociedad? ¿Cómo es tu participación?
- ¿Invitas a otros (familia, amigos, vecinos) a participar de las actividades que ofrece el proyecto caminemos por la vida, como también a las movilizaciones sociales como marchas en pro de los derechos de una sociedad? Tu familia, ¿de alguna manera las involucras en éstas actividades de movilización social?
- Actualmente, la USCO está en paro. ¿Qué sabes al respecto de ese paro? ¿Qué piensas del paro? ¿Consideras que ese paro los afectaría a ustedes de algún modo?
- En qué otras actividades participas, con los amigos o compañeros del proyecto “caminemos por la vida”, a parte de las ya mencionadas. Ejemplo, cumpleaños, reuniones sociales, viajes...

Expectativa sobre el futuro

- Hablando del futuro, ¿qué es lo que te preocupa del futuro de tu familia? ¿Qué expectativas tienes sobre ellos a futuro?
- ¿Te afecta y te preocupa el futuro de tus amigos del proyecto “caminemos por la vida”? ¿Consideras que ellos han generado impacto en ti?
- ¿Te afecta y preocupa el futuro en general? Puedes describir, exactamente ¿por qué te preocupa?
- ¿Está de acuerdo con la siguiente expresión? *Sin importar la edad que tengamos. Los seres humanos podemos tener y reinventar un proyecto de vida. Algunas personas consideran que se puede tener un proyecto de vida sin importar la edad.* ¿Qué piensas al respecto?
- A corto, mediano o largo plazo, ¿qué planes tienes para el futuro? ¿Cómo te ves en cinco, diez años, veinte años?
- Cuando un ciclo en el proyecto caminemos por la vida se cierra (por vacaciones), ¿qué esperas para el nuevo comienzo, periodo?

Sentido de pertenencia

- ¿Qué es lo que más te gusta compartir de tus conocimientos y experiencias en las diferentes actividades que ofrece el proyecto “caminemos por la vida”? ¿Disfrutas de ello? ¿Cómo te hace sentir?

- ¿Estarías dispuesto (a) en dirigir algún taller o actividad (como cocina, costura...entre otros) en el proyecto “caminemos por la vida” respecto a cualquier tema? ¿Qué taller propondrías dirigir si te dieran la oportunidad? ¿Por qué?
- ¿Te preocupa dejar un legado, un aprendizaje a la siguiente generación? ¿Qué legado dejarías?
- Generalmente, ¿qué es lo que más te gusta compartir con los demás? (sean amigos, familias o extraños)
- ¿Consideras importante involucrar la participación de la familia en las diferentes actividades? ¿Por qué crees que la familia debe involucrarse con estas actividades?
- Cuando se presentan diferencias, malos entendidos en el proyecto “caminemos por la vida”, ¿cuáles son las acciones que se toman para solucionar esas situaciones?
- Cuando no estás de acuerdo con algo, ¿cómo lo expresas? ¿cómo actúas frente a ese desacuerdo?
- ¿Tienes claro las reglas, estatutos y directrices que sostienen el orden del proyecto caminemos por la vida? ¿Qué quitarías o agregarías a esos estatutos? ¿Por qué?
- Si tuvieras la oportunidad de agregar una regla, un norma más a los estatutos, del proyecto caminemos por la vida, ¿cuál sería?

Solidaridad social

- ¿Cómo te relacionas con tus pares en el proyecto?
- ¿Te involucras con los amigos del proyecto aún fuera del establecimiento de encuentro (universidad Surcolombiana)? ¿Qué fin tienen esos encuentros?
- Es notorio que ustedes lo integrantes del proyecto, se reúnen dentro y fuera de las horas de la mañana en otros espacios. ¿Consideras más importante las actividades de celebración, talleres y actividades culturales que los mismos ejercicios?
- Cuando uno de los amigos (as), del proyecto pasa por una crisis personal (sea familiar, de salud, económica...otros) ¿te afecta? ¿tratas de ayudar? ¿Cómo lo haces?
- ¿Han muertos seres queridos tuyos que participaban del proyecto? ¿cómo fue ese momento? ¿Qué tan cercana eras de esa persona?
- Cuando eres tú quien atraviesa una crisis personal (sea familiar, de salud, económica...otros), ¿Sientes el apoyo y el respaldo de tus amigos del proyecto? ¿Cómo te respaldan los amigos del proyecto?
- ¿Cómo es tu relación con los practicantes del proyecto? Cuéntanos.

Agradecemos tu participación.

10.2. Consentimiento informado

LA INCLUSIÓN SOCIAL DESDE LAS VOCES DE LOS ADULTOS MAYORES QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO “CAMINEMOS POR LA VIDA” DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Maestría en educación para la inclusión
Universidad Surcolombiana

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA ENTREVISTA

Datos de la investigación:

Título proyecto: La inclusión social desde las voces de los adultos mayores que participan en el proyecto “Caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana

Con el fin de abordar una investigación para determinar el impacto de las actividades en los procesos de inclusión identificadas por los adultos mayores que participan en el proyecto “caminemos por la vida” de la Universidad Surcolombiana, se selecciona como población de muestra a los integrantes del grupo en mención. Para cumplir con el objetivo de la investigación, es imprescindible tener un acercamiento hacia los participantes por un periodo de tiempo no más de seis meses.

Riesgos e inconvenientes:

La aplicación de los instrumentos para la selección de la muestra, consta de entrevistas. No existen riesgos físicos ó psicológicos que comprometan el bienestar del participante; pero si por algún motivo, en el transcurso de la investigación usted como participante percibe la más mínima molestia respecto al procedimiento de la investigación o respecto a quien efectúa la investigación, puede ponerlo en conocimiento.

Derechos del participante:

El participante tiene derecho a conservar su confidencialidad. Y también está en el total derecho de seguir en la investigación hasta la culminación de la misma, o de retirarse de la investigación en el momento que desee sin adjudicaciones judiciales o reprensiones de otro tipo.

Tratamiento de los datos:

Los datos que se recolecten en el trayecto de la investigación (fotos, videos, grabaciones, entrevistas...y otras evidencias) se efectúan con fines académicos. No serán usados con negligencia, como tampoco será motivo de divulgación en las redes sociales.

Firma:

11. Referencias Bibliográficas

- Acosta Ocampo C. I. (2011), El Sentido De La Vida Humana En Adultos Mayores, tesis doctoral de la Universidad Nacional De Educación A Distancia (UNED), recuperada de: <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Educacion-Ciacosta>
- Acuerdo 028 de 2011- ASCUN -MEN Universidad Surcolombiana
- Acuerdo 046 de 2004 Estatuto de Proyección Social Universidad Surcolombiana
- Acuerdo número 012 del 2017, se ordena la emisión de estampilla para el bienestar del adulto mayor para el municipio de Neiva.
- Aguirre Garzón C. (2016), Análisis De La Política Pública Nacional De Envejecimiento Y Vejez En Colombia, tesis de maestría de la Pontificia Universidad Javeriana, recuperada de: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/18995>
- Araos- Fraser S. (2010) Inclusión social, un propósito nacional para Colombia, documentos de investigación economía, universidad central, recuperado de: <https://www.ucentral.edu.co/sites/default/files/inline-files/2010-12-documentos-investigacion-economia-007.pdf>
- Araya Sierralta S. (2011), Incidencia de la actividad física en la condición física y la capacidad cognitiva de mujeres adulto-mayor en la comuna de Iquique-Chile, tesis doctoral de la Universidad de Granada, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=62477>

Azuero Rodríguez A. R., 2009, capital social e inclusión social: Algunos elementos para la política social de Colombia, cuadernos de administración Universidad del Valle, Número 41, recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuadm/n41/n41a11.pdf>

Borda Romero M.P. (2016), Consejo de sabios de Teusaquillo una participación política incidente para la administración pública desde la formulación del plan de desarrollo local, tesis de maestría de la Pontificia Universidad Javeriana, recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/20556?locale-attribute=es>

Bucellas Sifonte S. M. (2011), Valoración geriátrica integral: Aspectos psicosociales, calidad de vida y satisfacción autopercebida en el adulto mayor, tesis doctoral de la Universidad autónoma de madrid, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=36348>

Centro de Escritura Javeriano. (2018). Normas APA, sexta edición. Cali, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali.

Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE), los adultos mayores en América Latina y el Caribe, boletín informativo, 2002, recuperado de: https://www.cepal.org/es/search?as_q=los%20adultos%20mayores%20en%20america%20latina%20y%20el%20caribe

CEPAL. Comisión económica para América Latina y el Caribe, recuperado de: <https://www.cepal.org/es>

Chuaqui Jorge, Mally David, Parraguez Ruby, 2016, El concepto de inclusión social, Revista de Ciencias Sociales, Número 69 (2016) – P.p. 157-188

Comisión Económica Para América Latina, (CEPAL) La Transición Demográfica en América

Latina, recuperado de:

https://www.cepal.org/celade/sitdem/de_sitdemtransdemdoc00e.html

Connelly Michael F., Clandinin Jean D., Relatos de la experiencia e investigación narrativa,

Barcelona, 1995

Constitución Política de Colombia 1991

Creswell, John W., Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo, 1994

De la Concepción, A. (2015). Concepciones sobre participación de niñas, niños y adolescentes:

Su importancia en la construcción de la convivencia escolar. *Cultura Educación y*

Sociedad 6(2), 9-28. recuperado de:

<https://revistascientificas.cuc.edu.co/index.php/culturaeducacionysociedad/article/view/8>

40

Declaración de los derechos de la vejez , Resolución 213 (III), 170 a. sesión plenaria, 4

diciembre de 1948, recuperado de:

<https://www.noticieroficial.com/Internacional/DIH/ONUAG/ONUAGR213-1948.pdf>

Decreto 0317, Implementación del acuerdo no. 012 de 2017 que ordenó la emisión de la

estampilla para el bienestar del adulto mayor en el municipio de Neiva, 2018

Díaz Prieto C., Papel de perfiles psicológicos (2017), experiencias vitales, prácticas cotidianas y

patrones de uso de internet sobre la calidad de vida de adultos y mayores, tesis doctoral

de la Universidad de León, España, recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=124338>

Díaz Sanjuan Lidia (2011) , La observación, textos de apoyos didácticos, facultad de psicología, UNAM, recuperado de:

http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

Díaz-Bravo Laura, Torruco-García Uri, Martínez-Hernández Mildred, Varela-Ruiz Margarita, la entrevista, recurso flexible y dinámico, metodología de investigación en educación médica, volumen 2, número 7, México, 2013, recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009

Documento Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES) 2793 de 1995, recuperado de: https://intranet.meta.gov.co/secciones_archivos/887-75256.pdf

Documento Metodológico Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento SABE Colombia, Dirección de Epidemiología y Demografía, 2018

Dueñas Salmán Luisa Renée y García López Edgar Josué, 2012, El Estudio De La Cultura De Participación, Aproximación A La Demarcación Del Concepto, razón y palabra, número 80, recuperado de:

http://www.razonypalabra.org.mx/N/N80/M80/07_DuenasGarcia_M80.pdf

Duque M. P. (2013), El concepto de solidaridad, Revista de Estudios Sociales, núm. 46, mayo-agosto, pp. 192-194, Universidad de Los Andes, Bogotá, Colombia, recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81528084019>

Durán A. E. (2018), la inclusión social el gran desafío para Colombia, Arcadia, recuperado de:

<https://www.revistaarcadia.com/periodismo-cultural---revista-arcadia/articulo/la-inclusion-social-el-gran-desafio-para-colombia/70109>

Enríquez Matas A. (2017) , Características clínicas de pacientes mayores de 65 años

diagnosticados de asma: calidad de vida, control de la enfermedad y evolución de la función pulmonar, tesis doctoral de la Universidad complutense de Madrid, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=111204>

Esquivel A. (2017), Este es el jurado del Premio a la Virtud y Liderazgo de la Mujer Neivana,

La Nación, recuperado de <http://www.lanacion.com.co/2017/03/14/este-es-el-jurado-del-premio-a-la-virtud-y-liderazgo-de-la-mujer-neivana/>

Fernández Esteban M^a. I. (2017), Educación de personas adultas y mayores: Envejecimiento,

aprendizaje y bienestar psicológico, tesis doctoral de la Universidad de la laguna, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118329>

Gallego-Henao, A. M. (2015). Participación infantil... Historia de una relación de invisibilidad.

Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 13 (1), pp. 151-165.

García Morales S. Z. (2009), La Exclusión social del adulto mayor en los servicios de salud de

Guatemala, tesis maestría de la Universidad de San Carlos, recuperado de:

<http://www.repositorio.usac.edu.gt/3955/>

González Méndez L. S. (2013), Trabajo de cuidado y vejez: condiciones laborales, dinámicas

organizacionales y devaluación social, tesis maestría de la Universidad de los Andes,

Colombia, recuperado de:

<https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12298?show=full>

Guerrero Mayo M. J. (2014), Trabajar en el tiempo de la vejez: Análisis de las estrategias políticas para la prolongación de la vida activa, tesis doctoral de la Universidad Pablo De Olavide De Sevilla, España, recuperado de: <https://rio.upo.es/xmlui/handle/10433/1400>

Guevara Peña N. L. (2014), Dignidad en la vejez el caso de personas mayores institucionalizadas en el Centro de Protección Social Bello Horizonte, tesis maestría de la Universidad De Los Andes, recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v12n1/v12n1a10.pdf>

Gutiérrez Gómez T. (2013) , Valoración del estado nutricional y sus diferencias en mujeres mayores de 60 años con y sin práctica de ejercicio, tesis doctoral de la Universidad de Alicante, México, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=62057>

Hernandez R. M., 2007, sobre los sentidos de multiculturalismo e interculturalismo, Ra Ximhai, volumen 3 número 002, p.p. 429-442, Recuperado de:
<http://www.ejournal.unam.mx/rxm/vol03-02/RXM003000212.pdf>

Huerta Orozco A. (2018), El sentido de pertenencia y la identidad como determinante de la conducta, una perspectiva desde el pensamiento complejo, IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, vol. 9, núm. 16, recuperado de:
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521654339005/html/index.html>

Ibarra González C. P. (2012) , Evaluación de los programas de salud del adulto mayor y el profesional de enfermería de la comunidad en ciudad Victoriana, México, tesis doctorado

de la Universidad de Alicante, México, recuperado de:

<http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/28058>

II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (AME). 8 al 12 de Abril del 2002, conferencia reuniones y eventos, recuperado de:

https://www.un.org/es/events/pastevents/ageing_assembly2/

Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Naciones Unidas. ISBN 92 - 1 -330176-6. Recuperado en:

http://www.monitoringris.org/documents/norm_glob/mipaa_spanish.pdf

Jauregui J. R. (2012) , Análisis comparativo del capital de salud, fragilidad y envejecimiento de dos poblaciones de adultos mayores. Aproximación al análisis de sus condiciones de curso de vida en extrema pobreza, comparado con población educada y económicamente sustentada, tesis doctoral de la Universidad de Salamanca , Argentina, recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=4193286#Tesis>

Jimenez A. G. (2015), Actividad física y persona adulta mayor. Estudio de las percepciones de los participantes en los programas de los municipios de la región de Valparaíso, tesis doctoral de la Universidad de Granada, España, recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57315>

La Nación (2015), Quince años caminando por la vida, recuperado en:

<http://www.lanacion.com.co/2015/09/18/quince-anos-caminando-por-la-vida/>

Lea Leyda M. (2014), Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de arquitectura de la Pontífica Universidad Católica Madre y Maestra, Campus Santo Tomás

de Aquino, Recuperado de:

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284952/TLMBA.pdf?sequence=1>

Ley 1315 del del 13 julio, Estadía de los adultos mayores en los centros de protección, 2009

Ley 1850 del 19 de julio del 2017, modificaciones leyes, recuperado de:

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1850_2017.html

López Peña T. (2015), Influencia Del Ocio Formativo En Las Vidas De Las Personas Mayores

Estudio De Caso: 8 Personas Mayores Que Asisten Al Club Del Adulto Mayor En La

Biblioteca Francisco José De Caldas, tesis maestría de la Universidad de los Andes ,

recuperado de:

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/13693/u728996.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lorente M. R. (2017) , La Soledad en la Vejez: Análisis y evaluación de un programa de

intervención en personas mayores que viven solas, tesis doctoral de la Universidad

Miguel Hernández de Elche, España, recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123014>

Luna Florez C. A., Díaz Benavides C. B., Collazos Bolaños E. H., Escobar Gutierrez G. M.

(2012), Vulnerabilidad Social En Contextos Urbanos Y Rurales, Colombia, recuperado

de:

<http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/781/vulnerabilidad%20social%20en%20contextos%20rural%20y%20urbano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Manchola Toledo A. Y., Calderon Romero A. L., Calderon Vidarte C. A., Trujillo Patiño D., Bahamon Aldana M. C. (2009), *Incidencia De Las Actividades Ludico - Recreativas En El Adulto Mayor Vinculado En El Programa Mis Mejores Años De Comfamiliar Huila Para El Mejoramiento De La Calidad De Vida*, Universidad Surcolombiana, Neiva.
- McNeill Farwell Suzanne , Meyers Nancy, Rudin Scott, Ellison Megan (productores) & Meyers Nancy (directora), 2015, *Pasante de moda*, Estados Unidos, Warner Bros.
- Merellano Navarro E. (2017), *Condición física, independencia funcional y calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos*, tesis doctoral de la Universidad de Extremadura, Chile, recuperado de:
http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6116/TDUEX_2017_Merellano_Navarro.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Educación Nacional, 2017. Recuperado de:
<https://www.mineduccion.gov.co/1759/w3-article-350650.html>
- Montenegro Peña M. (2016) , *Quejas subjetivas de memoria en el envejecimiento y en adultos jóvenes: variables implicada*, tesis doctoral de la Universidad complutense de Madrid, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=126691>
- Nistal Hernández P. (2012) , *Indicadores físicos y psicológicos de la calidad de vida en personas mayores de (50-70 años) sedentarias según la metodología de intervención en la actividad física*, tesis doctoral de la Universidad de Oviedo, recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=77381>

Numa Bermúdez A. C., Durán Echeverry A. (2012), Problemáticas de la tercera edad que llevan a buscar apoyo psicológico y sus narrativas sobre la vejez, tesis maestría de la Pontificia Universidad Javeriana, Colombia, recuperado de:

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/3285>

Odriozola J. G. (2017) , La edad como variable discriminante ara categorizar el segmento de los adultos mayores, tesis doctoral de la Universidad Nacional de misiones, Argentina, recuperado: <http://repositorio.unne.edu.ar/handle/123456789/529>

Organización Mundial Sobre la Salud OMS (2015), Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, recuperado de: <https://es.scribd.com/document/339757796/Envejecimiento-y-Salud-OMS>

Organización Panamericana de la salud (OPS) 1994

Organización Panamericana de la salud (OPS) 2002, la salud y el envejecimiento, sesión del comité ejecutivo

Páez Neira M. M., año 2013, acercamiento teórico al concepto de solidaridad, revista Realitas, Volumen 1, artículo7, Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/359384521/8-Revista-Vol-1-No-1-articulo-7-pdf>

Palma C. O. (2017) , ocupaciones significativas en el adulto mayor y su relación con la calidad de vida, tesis doctoral de la universidad de Granda, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=110137>

Partida Bush Virgilio(2005), La transición demográfica y el proceso de envejecimiento en México, recuperado de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252005000300002

Peralta Montecinos J. , Rol de las expectativas en el juicio de satisfacción y calidad percibida del servicio, Límite, vol. 1, núm. 14, 2006, pp. 195-214, Universidad de Tarapacá, Arica, Chile, recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601409>

Pérez Alonso M., Martínez Gallego E.M., Reguero Celada J., año 2004, Protección jurídica de los mayores, Recuperado de: [https://books.google.com.co/books?id=XwE3C_-iBrkC&pg=PA67&lpg=PA67&dq=resoluci%C3%B3n+213+\(III\)+asamblea+general+de+las+naciones+unidas,+los+derechos+de+la+vejez&source=bl&ots=Vl250wHbTf&sig=ACfU3U0cGpWW0msF60HJTZ7vh7GwuB8Bkw&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjr84Sp8qzhAhXKjVkkHf2lB5cQ6AEwBHoECAoQAQ#v=onepage&q=resoluci%C3%B3n%20213%20\(III\)%20asamblea%20general%20de%20las%20naciones%20unidas%2C%20los%20derechos%20de%20la%20vejez&f=true](https://books.google.com.co/books?id=XwE3C_-iBrkC&pg=PA67&lpg=PA67&dq=resoluci%C3%B3n+213+(III)+asamblea+general+de+las+naciones+unidas,+los+derechos+de+la+vejez&source=bl&ots=Vl250wHbTf&sig=ACfU3U0cGpWW0msF60HJTZ7vh7GwuB8Bkw&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjr84Sp8qzhAhXKjVkkHf2lB5cQ6AEwBHoECAoQAQ#v=onepage&q=resoluci%C3%B3n%20213%20(III)%20asamblea%20general%20de%20las%20naciones%20unidas%2C%20los%20derechos%20de%20la%20vejez&f=true)

Petretto D. R., Pili R., Gaviano L., Matos López C. y Zuddas C.(2016) , Revista Española de Geriátría y gerontología , Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales, volumen 51, número 4, Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-exito-o-saludable-S0211139X1500205X>

Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024,

Política Nacional De Envejecimiento Y Vejez 2007-2019

Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital, 2010-2025

Ponce Bravo H. L. (2015), Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos de las personas mayores de 60 años, tesis doctoral de la Universidad de Granada, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56209>

Proyección social, Universidad Surcolombiana, 2012, recuperado de:

https://www.usco.edu.co/archivosUsuarios/12/publicacion_pagina_web/facultad_salud/proyectos_de_investigacion/11.%20PROY.%20SOLIDARIO%20-%20Promoviendo%20salud%20para%20vivir-%20Fac.%20Salud.pdf

Reques Velasco Pedro, Geodemografía, fundamentos conceptuales y metodológicos, ciencias humanas, Universidad de Cantabria, recuperado de: <https://books.google.com.co/books>

Resolución 213 (III) 1948 Asamblea General De las Naciones Unidas, recuperado de:

<http://www.noticieroficial.com/Internacional/DIH/ONUAG/ONUAGR213-1948.pdf>

Restrepo E., Etnografía: Alcances, técnicas y éticas, departamento de Estudios Culturales(2016) , Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia, 2016.

Reyes Rodríguez M. F. (2017) , Determinantes en bienestar en la vejez en población colombiana, tesis doctoral de la Universidad de Valencia, España, recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/59239>

Riescos V. E. (2014), La vejez y la política. Participación y potencial político de las personas mayores en España. Del voto cautivo al poder gris, tesis doctoral de la Universidad de Salamanca , España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=52949>

Rodríguez Gómez G., Gil Flores J., García Jimenez E., Metodología de la investigación cualitativa, Ediciones Aljibe. Granada (España). 1996.

Rodríguez J. , Perdomo Romero A. Y.(2017) , Consejo de Facultad Ordinario, Universidad Surcolombiana, Acta No. 028, recuperado de:

https://www.usco.edu.co/archivosUsuarios/17/publicacion/facultad_de_salud/acta/acta_028_de_2017.pdf

Rodríguez, Flores, García, (1996), Metodología De La Investigación Cualitativa, recuperado de:

https://cesaraguilar.weebly.com/uploads/2/7/7/5/2775690/rodriguez_gil_01.pdf

Salgado Lévano A. C., Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos, Universidad de San Matín de Porres, LIBERABIT, Lima, Perú, 2007

Sánchez Palacios C. (2004), Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas, psicosociales y psicológicas, tesis doctoral de la Universidad de Málaga, España, recuperado de:

<http://www.biblioteca.uma.es/bbl/doc/tesisuma/16704046.pdf>

Sandoval Casilimas C.A., Investigación Cualitativa, Investigación social, recuperado de:

<https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>

Sanhueza Guzmán C. (2014), Programa de entrenamiento cerebral en adultos mayores sin deterioro cognitivo: atención, memoria y funciones ejecutivas, tesis doctoral de la Universidad Complutense de Madrid, España, recuperado de:

<https://eprints.ucm.es/24748/1/T35215.pdf>

Sanz S., Ruiz C., Pérez I., Concepto dimensiones y antecedentes de la confianza en los entornos virtuales, Recuperado de: [file:///C:/Users/Sonia/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/Sonia/Downloads/Dialnet-ConceptosDimensionesYAntecedentesDeLaConfianzaEnEn-3156944.pdf)

[ConceptosDimensionesYAntecedentesDeLaConfianzaEnEn-3156944.pdf](file:///C:/Users/Sonia/Downloads/Dialnet-ConceptosDimensionesYAntecedentesDeLaConfianzaEnEn-3156944.pdf)

Satorres Pons E. (2013), Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital, tesis doctoral de la Universidad de Valencia, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=78491>

SENA (2008), Caracterización de la gerontología en Colombia, , Colombia. Recuperado en: <https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/11404/2145/1/3068.pdf>

Sequeira Daza D. (2011), La soledad en las personas mayores: Factores protectores y de riesgo. Evidencias empíricas en adultos mayores chilenos, tesis doctoral de la Universidad de Granada, España, recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/2075887x.pdf>

Serrano Guzmán M. (2016) , Efectos de un programa de danzaterapia en la capacidad funcional y calidad de vida de personas mayores residentes en la comunidad, tesis doctoral de la Universidad de Granada, España, recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57263>

Silva Concha L. M. (2015) , Tipologías modales multivariadas de personalidad eficaz en población chilena mayor de 60 años, tesis doctoral de la Universidad de Brugges, España, recuperado de: <https://riubu.ubu.es/handle/10259/4537>

Soto Añari Marcio F. (2015), Nivel de lectura como medida de reserva cognitiva y su influencia sobre el control ejecutivo en adultos mayores sanos, tesis doctoral de la Universidad

Complutense de Madrid, España, recuperado de:

<https://eprints.ucm.es/35873/1/T36873.pdf>

Straus A. y Corbin J., (1990) Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada, recuperado de:

<https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf>

Taylor S.J., Bogdan R. (2002), Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Estados Unidos.

Terán Torres M. C. (2015), Efecto que tiene un programa de actividad física en el agua sobre las capacidades física en un grupo de personas mayores de 60 años, tesis doctoral de la Universidad de Jaén, España, recuperado de:

<http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/657/1/9788484399278.pdf>

Trujillo Ramírez J. V., Otálora Vela A., (2015), Proyecto Caminemos por la vida, memorias, Neiva-Huila, diagramación e impresión, impresos CIMA SAS.

United Nation, recuperado de:

<https://www.un.org/development/desa/ageing/resources/international-year-of-older-persons-1999/principles/los-principios-de-las-naciones-unidas-en-favor-de-las-personas-de-edad.html>

Universidad Surcolombiana (2016), Abuelas Surcolombianas realizaron Feria del

Emprendimiento, Unidad de Prensa Institucional (UPI) noticias, Recuperado de:

<http://comunicacionesusco.edu.co/abuelas-surcolombianas-realizaron-1a-feria-del-emprendimiento/>

Universidad Surcolombiana, Dieciséis años caminando por la vida, UPI noticias, recuperado de:

<http://comunicacionesusco.edu.co/dieciseis-anos-caminando-por-la-vida/>

Vargas Gaitán K. y Molina Sánchez N. E.(2015) , Reflexiones sobre la inclusión social, el

campesino.co, recuperado de: [https://www.elcampesino.co/reflexiones-sobre-la-](https://www.elcampesino.co/reflexiones-sobre-la-inclusion-social/)

[inclusion-social/](https://www.elcampesino.co/reflexiones-sobre-la-inclusion-social/)

Vargas Palavicino I. I. (2014), Calidad de vida relacionada con salud y redes de apoyo social en

adultos mayores chilenos, tesis doctoral de la Universidad de Salamanca, Argentina,

recuperado de: <https://gredos.usal.es/handle/10366/125971>

Zavala Gutiérrez M., Vidal Gutiérrez D., Castro Salas M., Quiroga P., Klassen Pinto G.,

Funcionamiento Social Del Adulto Mayor, Universidad De Concepción. Recuperado de:

https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9_zavalamercedes.pdf

Zueras Castillo P. (2014), Salud, Espacios Y Modos De Vida En La Vejez, tesis doctoral de la

Universidad autónoma de Barcelona, España , recuperado de:

[http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Tesis-Salud-espacios-modos-vida-](http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Tesis-Salud-espacios-modos-vida-Zueras-07-2014.pdf)

[Zueras-07-2014.pdf](http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Tesis-Salud-espacios-modos-vida-Zueras-07-2014.pdf)